



# Point d'ancrage

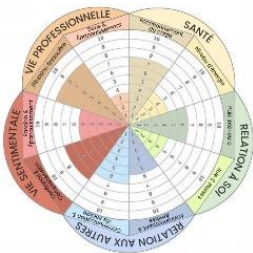
Bienvenue dans **Point d'ancrage** de LAB|2||ACTION™.

Un espace pour ralentir juste assez, regarder ton rôle avec lucidité et poser des repères concrets qui soutiennent ton temps, ton énergie et ton impact.

## CHANGER DE ROUE POUR MIEUX NAVIGUER SON RÔLE

### Tranche de vie | *Changer d'outil quand le contexte change*

Je ne sais pas pour toi, mais depuis plus de 25 ans, je commence chaque nouvelle année avec le même rituel : une introspection guidée par un outil simple et puissant : **la roue de la vie**.



Il existe plusieurs versions de la roue de la vie. La mienne comptait dix axes : amour, santé physique, amitiés et relations, carrière, argent et finances, santé émotionnelle, mentale et spirituelle, apport à la société, environnement, divertissements et loisirs, épanouissement personnel. En un coup d'œil, cet outil permettait de voir si ma vie avançait de façon équilibrée... ou non.

Mais cette année, quelque chose a résisté.

En décembre, au moment de tracer ma roue, j'ai senti que je n'avais plus besoin de faire le portrait global de « ma vie » selon les besoins fondamentaux d'un être humain. J'avais plutôt besoin de porter un **regard lucide et stratégique sur un nouveau contexte** : celui d'une femme d'expérience qui se lance en affaires.

Alors j'ai changé de roue.

J'ai conservé certains axes piliers, parce qu'on ne négocie pas avec la santé, l'énergie ou la clarté, mais j'en ai ajouté d'autres, beaucoup plus alignés avec ma réalité professionnelle actuelle :

#### Axes fondamentaux (reformulés)

- santé physique et énergie vitale
- clarté mentale
- sécurité financière et sérénité
- vie personnelle et présence
- plaisir, curiosité et élan

#### Nouveaux axes

- gestion du temps et des priorités
- création et contribution
- développement de mon projet d'affaires
- rôle professionnel et posture
- relations professionnelles choisies

Cette nouvelle roue n'avait pas pour but d'être parfaite. Elle avait pour but d'être **utile**. De m'aider à naviguer, à décider, à ajuster.

### Carte du territoire | *Pourquoi la roue est un outil de navigation puissant*

La roue est un outil de navigation parce qu'elle oblige à **regarder l'ensemble avant de plonger dans l'action**.



Pour une gestionnaire d'équipe, elle permet notamment de :

- sortir du pilotage automatique,
- rendre visibles des dimensions du rôle souvent absentes de l'agenda,
- repérer les déséquilibres structurels (pas juste la fatigue),
- relier le temps investi à la posture réelle du rôle.

Adaptée au rôle de gestionnaire, la roue devient un miroir stratégique :

👉 elle ne mesure pas la performance,

👉 elle révèle la **cohérence (ou l'incohérence)** entre ce qui est important... et ce qui est réellement vécu.

**Repères clés pour une gestionnaire d'équipe :**

- Ce n'est pas un problème de discipline quand tout déborde, c'est souvent un problème de structure.
- Ce qui n'est pas nommé n'est pas piloté.
- Le rôle ne s'habite pas seulement dans l'urgence, mais dans des choix répétés.

## Pratique signature | Concevoir et utiliser sa roue professionnelle

### 1. Conçois ta propre roue

Crée une roue qui fait véritablement de la place à ta posture professionnelle, et pas seulement à l'exécution de tes tâches. Pour y parvenir, combine :

- des axes piliers, qui soutiennent ton énergie et ta lucidité (santé, énergie, clarté, présence) ;
- des axes liés à ton rôle, qui traduisent ta façon d'exercer ton leadership (décision, relations, contribution, priorités, posture).

Une bonne roue te ressemble. Elle te soutient dans la durée. Elle n'est ni générique, ni normative.

Pour chaque axe que tu choisis, prends un moment pour :

- préciser ce qu'il inclut concrètement dans ton quotidien;
- formuler une question repère, simple et honnête, qui t'aidera à l'évaluer.

Exemple :

Pour mon axe *Création et contribution*, j'ai inclus : l'écriture, la pédagogie, la conception d'outils, l'intellectualisation de ma pratique et la transmission.

Ma question repère est la suivante :

*Est-ce que je crée à la hauteur de ce que je souhaite transmettre ?*



## 2. Observe sans juger

Pour chacun des axes, donne une note de 1 à 10 pour exprimer ton niveau de satisfaction.  
Règles d'or :

- Note ce qui est, pas ce qui devrait être.
- Répond rapidement, sans justification mentale.
- La première impression est la bonne.

Question repère :

Si je poursuivais l'année 2026 dans les mêmes conditions qu'en ce moment, à quel point cet axe me soutiendrait-il ?

## 3. Lis la roue comme une structure, pas comme un verdict

Ne cherche pas à corriger les notes faibles.

Cherche à comprendre ce que la roue raconte de ton rôle **tel qu'il est structuré aujourd'hui**.

Observe particulièrement :

- **Les axes sous-alimentés mais essentiels**  
Ceux qui ne prennent pas de place dans ton agenda, mais dont l'absence fragilise tout le reste.
- **Les axes surinvestis**  
Pas parce qu'ils sont prioritaires... mais parce qu'ils compensent des zones floues ailleurs.
- **Les incohérences**  
Là où l'importance que tu accordes à un axe ne se reflète pas dans le temps, l'énergie ou les décisions que tu y consacres.

👉 Une roue ne te dit pas ce que tu fais mal.

👉 Elle te montre **comment ton rôle est réellement habité**.

Cette lecture te permet de passer d'un constat émotionnel (« je suis fatiguée ») à un diagnostic structurel (« ce rôle me demande des choses que je n'ai jamais nommées ni organisées »).

## 4. Choisis consciemment

Une roue sert à choisir où tu investis consciemment ton énergie. Tu ne peux pas avoir des chantiers pour améliorer tous les axes de ta roue, c'est impossible. Choisis plutôt deux axes que tu vas maintenir et trois axes que tu vas prioriser.

Ces choix ne sont pas basés sur ce qui te manque, mais sur ce que la lecture de ta roue t'a révélé sur la structure réelle de ton rôle.



Ainsi, choisis :

- **Tes deux axes de maintien**  
Ce sont des axes que tu considères stables. Ils soutiennent tout, mais ils ne nécessitent pas de transformation majeure. Ils sont tes conditions gagnantes pour la prochaine année.
- **Tes trois axes prioritaires**  
Ce sont les lieux de ta transformation réelle pour 2026. C'est là où tu acceptes l'inconfort et l'effort structurant. Ce sont dans ces axes que tu feras un investissement conscient de ton temps, de ton énergie et de tes décisions.

Le reste des axes est acceptablement imparfait. Tu choisis de ne pas tout porter pour l'instant.

Les axes sont la cartographie de ton attention. Ils ne sont pas égaux. Ils sont hiérarchisés volontairement. L'intention n'est pas d'améliorer tout. L'intention est de soutenir ce qui compte vraiment.

## 5. Formule une intention par axe prioritaire et de maintien

Les intentions traduisent ta vision en posture consciente. Elles sont un outil de régulation, pas une simple affirmation inspirante. Elles ne te dictent pas quoi faire, elles te dictent comment décider. Elles t'aident à trancher, à refuser, à ajuster... sans avoir à tout re-réfléchir.

Ainsi, formule une **intention claire**, qui guidera tes décisions quotidiennes. Les caractéristiques d'une bonne intention :

- elle est qualitative, pas opérationnelle,
- elle guide les décisions,
- elle protège l'énergie.

À titre d'exemple pour un axe qui serait intitulé « Santé et énergie vitale » : je protège mon énergie comme un actif stratégique, en maintenant des routines simples, constantes et non négociables.

## 6. Ancre dans le réel – de la vision à la décision

La roue n'est pas un exercice d'introspection. C'est un outil de décision.

À partir de tes axes prioritaires et de tes intentions, adopte une question-filtre unique pour ton année 2026 : « Cette décision soutient-elle la structure de rôle que je suis en train de construire... ou m'en éloigne-t-elle ? »

Pour que cette question ait du poids, traduis chaque intention en repères concrets, par exemple:

- **des règles personnelles non négociables,**  
Exemple : « Je ne planifie pas de rencontres avant 9 h 30. Mes matinées servent à penser et décider. »



# Point d'ancrage

- **des choix clairs dans ton agenda,**  
Exemple : « Mon axe Création est inscrit à l'agenda tous les mardis matin, avant toute autre demande. »
- **des limites assumées dans tes façons de répondre aux demandes.**  
Exemple : « Je ne dis plus oui sur le moment. Je dis : je te reviens. »

👉 Tu n'as pas besoin de tout définir maintenant.

👉 Tu as besoin de commencer à décider autrement, avec plus de cohérence.

La suite du travail consistera justement à transformer ces intentions en systèmes vivants.

Mais sans cette première structuration du rôle, aucun outil ne tiendra dans le temps.

## Inspiration | Créer plutôt que subir

*« La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer. » – Peter Drucker*

Cette citation est souvent répétée, mais rarement appliquée. Créer son avenir, ce n'est pas tout contrôler. C'est **choisir consciemment les structures** qui vont soutenir notre rôle, notre temps et notre impact. La roue est un de ces outils. Simple. Puissant. Révélateur.

## Coffre à outils | Pour aller un peu plus loin

📖 **Livre | Essentialisme : La discipline de l'essentiel** — Greg McKeown

Ce livre aide à distinguer l'essentiel de l'accessoire afin de faire des choix conscients, alignés avec son rôle et ses priorités réelles. Il offre un cadre clair pour réduire la dispersion et structurer son temps et son énergie autour de ce qui a le plus d'impact.

## Mouvement | Trois micros-gestes de cohérence

### ◆ Mouvement 1 — Nommer

Dessine ta roue professionnelle **telle que tu la vis aujourd'hui**.

Puis, écris **une phrase de constat global** qui résume ce que cette roue te révèle sur ton rôle actuellement.

Cette phrase n'est pas une solution. C'est un point de départ lucide.

Exemples:

- « Mon rôle est clair dans mes intentions, mais fragile dans sa structure. »
- « Je tiens grâce à mon énergie personnelle, pas grâce à mon organisation. »



### ◆ Mouvement 2 — Choisir

Identifie **un seul axe prioritaire** pour les prochaines semaines.

Pas celui qui ferait le plus beau discours. Celui qui, s'il était mieux soutenu, allégerait le reste.

### ◆ Mouvement 3 — Décider

Prends **une décision concrète**, cette semaine, qui honore cet axe : refuser quelque chose | déplacer du temps | clarifier une attente | instaurer une limite.

Pas pour performer. Pour **rendre ton rôle un peu plus habitable**.

👉 C'est exactement ainsi que commence un travail de cohérence durable.

## LAB|2|ACTION™ | Clarifier. Structurer. Impacter.

Si tu veux aller plus loin — structurer ton rôle, reprendre la maîtrise de ton temps et créer plus d'impact comme gestionnaire d'équipe — la **Méthode D.E.L.T.A.™** a été conçue exactement pour ça.

Rends-toi sur [www.lab2action.com](http://www.lab2action.com).



Tu pourras t'inscrire pour recevoir le calendrier des cohortes offertes par les institutions d'enseignement pour 2026, ou planifier une formation privée en entreprise. Tu y trouveras aussi une page de Blogue où je dépose un billet à tous les mois, question de stimuler la réflexion.

Merci d'avoir pris ce moment avec moi.

J'espère que ce **Point d'ancrage** t'accompagnera dans les prochaines semaines et créera un peu plus d'espace, de clarté et de cohérence dans ton quotidien. On se retrouve en février!