

# Check Énergie & Temps pour leaders

Structuré. Clair. Visuel.

Ton point de départ pour travailler plus efficacement – avec plus d’impact et moins de frictions.

👉 Idéal pour les nouvelles ou nouveaux managers qui veulent utiliser leur énergie avec plus de conscience.

👉 Inclut checklists, exemples pratiques & questions de réflexion.

**SONIA-BM | Mentoring pour nouveaux leaders**

[www.sonia-bm.com](http://www.sonia-bm.com) | [info@sonia-bm.com](mailto:info@sonia-bm.com)

## Table des matières

1. Les frictions les plus fréquentes dans le quotidien d’un manager
2. Phrases typiques qui révèlent des dysfonctionnements – et leur vraie signification
3. Ton check Énergie-Temps sur 3 jours
4. Exemple d’analyse énergétique
5. Étape suivante : la Masterclass M-POWER5

## Check Énergie-Temps pour nouveaux managers

Tu veux diriger plus efficacement et investir ton énergie là où elle compte vraiment ?  
Commence par analyser ton quotidien : quelles tâches te prennent du temps – et lesquelles te vident de ton énergie à cause de frictions évitables ?

Utilise les tableaux suivants pour rendre visibles tes pertes d'énergie – et identifier tes premières pistes d'amélioration.

### Frictions typiques du quotidien managérial

Cette liste regroupe les pertes de temps & d'énergie les plus fréquentes – avec leurs causes.

Elle est extraite de mon programme M-POWER5, conçu pour aider les nouveaux managers à diriger avec plus de clarté et moins de stress.

Exemple de friction	Cause / Contexte
Attendre une réponse d'un collaborateur	Bloque le flux du projet
Refaire une tâche déjà faite	Docs introuvables / pas de base de connaissances
Courir après les deadlines	Manque d'autonomie / mauvaise priorisation
Réunions sans agenda / sans suivi	Pas de décision → discussions répétées
Micromanagement / validation permanente	Besoin de contrôle + manque de confiance
10 outils pour un seul processus	Perte de temps → pas de vue d'ensemble
Répondre 10x à la même question	Pas de documentation ni onboarding clair
Notifications et interruptions constantes	Pas de focus → perte de productivité
Rôles flous dans l'équipe	Travail en doublon / tâches abandonnées
Processus sans critères de décision	Discussions interminables
Mauvaise coordination avec partenaires externes	Briefing flou → corrections répétées
« Le chef doit valider »	Leadership-bouchon / zéro responsabilisation
Décisions non prises	Projets bloqués – personne ne tranche
Monopoles de savoir	Pas de partage de connaissances
Gérer l'urgence plutôt que l'important	Le mode pompier écrase la stratégie

## Phrases typiques qui révèlent des frictions – et leur traduction réelle

Ce qu'on entend	Ce que cela révèle
« Mais qui fait quoi ? »	Rôles flous, pas de RACI
« Je voulais juste te demander vite fait... »	Pas de processus clair / manque d'autonomie
« On en avait déjà parlé la semaine dernière ! »	Pas de suivi, pas de trace écrite
« Je n'ai pas eu le temps de me former »	Pas de temps dédié à l'apprentissage / culture qui bloque
« Tu peux réexpliquer ? »	Onboarding insuffisant / pas de guide
« Je ne savais pas si j'avais le droit de décider... »	Manque d'autorisation / peur de se tromper
« Ah, c'était déjà fait ? »	Pas de visibilité sur l'état des projets
« J'ai préféré refaire, au cas où... »	Culture du contrôle / manque de confiance
« Je n'étais pas au courant »	Trou dans la communication
« Je pensais que c'était XY »	Transmission / responsabilités floues
« Il faut refaire une réunion »	Décision reportée, fuite de responsabilité
« Je voulais pas dire une bêtise... »	Insécurité psychologique / peur du jugement
« J'ai tout fait mais ça n'a pas suffi »	Objectifs flous / attentes non clarifiées
« Je voulais pas te déranger, mais... »	Pas de règles de communication
« Je n'avais pas accès au fichier »	Mauvaise gestion documentaire
« Je savais pas quelle version était la bonne »	Pas de Single Source of Truth
« J'ai commencé comme ça, pour voir... »	Pas d'objectif précis / pas d'alignement
« On n'a pas de procédure pour ça »	Processus inexistant
« Je le fais moi-même, ça ira plus vite »	Déficit de délégation / peur de lâcher
« Je savais pas que tu m'attendais »	Pas d'interdépendances visibles

## Pratique : Ton Check Énergie-Temps sur 3 jours

Note ce que tu fais, combien de temps ça prend – et l'impact énergétique.

Heure	Activité	Durée	Énergie (1-5)	Commentaire
08:00–08:30	Emails & Slack	30 min	2	5 interruptions, aucune priorisation
09:00–10:00	Réunion projet	60 min	3	Pas d'agenda, pas de décisions
11:00–11:30	Relance cliente X	30 min	4	Attente depuis 3 jours
13:00–13:45	Reporting au chef	45 min	2	Doublon, déjà traité hier
15:00–15:30	Revoir présentation	30 min	3	Pas de modèle → refait 2×

### Analyse énergétique – exemple

1. 5 activités → énergie max = 25 points
2. Score réel : 14 points
3. Efficacité énergétique du jour : **56 %**

**44 % de ton énergie disponible est perdue...**

pas par manque de motivation, mais à cause de tâches floues, non déléguées ou mal organisées.

**👉 Tu es un nouveau manager et tu veux réduire les frictions, clarifier ton leadership et reprendre la main sur ton énergie ?**

Alors rejoins la **Masterclass M-POWER5**

et découvre comment développer clarté, énergie et impact dans ton rôle.