



Décider sous pression : techniques
d'auto-coaching, par Agnes Menso

Vous trouverez dans ce guide un ensemble de techniques d'auto-coaching spécialement conçues pour les dirigeants et managers confrontés à des décisions sous pression.



Am+

Ces outils, même s'ils ne remplacent pas un échange avec un Coach, sont inspirés des neurosciences, de la pleine conscience et des méthodes de coaching professionnel.

Pratiques et rapides, ils sont adaptés aux contraintes des Dirigeants de PME et d'ETI.



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

- ✓ La méthode des 5 questions (5Q), dont l'objectif est de structurer votre réflexion pour éviter la paralysie ou l'impulsivité. En situation de stress, posez-vous ces 5 questions par écrit (et non dans une note sur votre téléphone) :



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

Quel est le problème réel ?
Ce ne sont pas les symptômes, mais
la racine

👉 *Par exemple, ce n'est pas le client
qui est en colère (symptôme), mais
c'est nous qui avons sous-estimé les
délais de livraison (cause racine),*



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

Quelles sont les 2 - 3 options
concrètes ?

Elles sont réalistes, pas
nécessairement idéales.



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

Quelle est la pire conséquence de
chaque option ?



Am₊

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

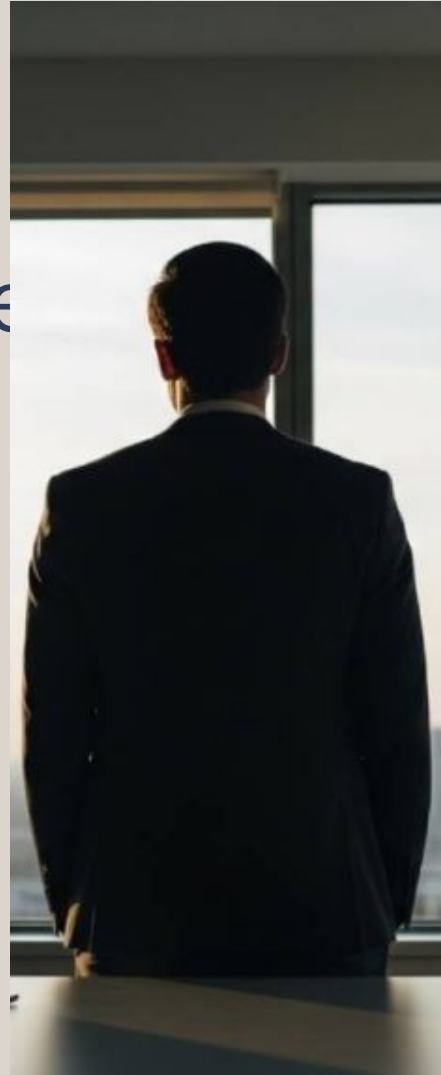
Quelle option s'aligne avec vos
valeurs et la stratégie à long terme
de l'entreprise ?



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

Quelle est la première action que
vous déclenchez MAINTENANT ?
Peu importe qu'elle semble petite
ou insignifiante, l'objectif est de se
mettre en mouvement.



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

- 🤔 La méthode des 5Q est particulièrement puissante car :
- ➡ Elle réduit l'*effet vision tunnel*, causé par le cortisol,
 - ➡ Elle ramène le focus sur l'action, et non sur l'anxiété.



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

- ✓ Le journal des décisions (JD), dont l'objectif est de créer un retour d'expérience systématique pour améliorer vos futurs choix.



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

Après chaque décision sous
pression, notez en 3 points :

- Le contexte (rupture de stock,
client mécontent, ...),

- Les émotions ressenties (la peur,
la colère, ...),

- Le résultat et un enseignement



Am+

Techniques pour clarifier sa pensée sous pression

🤔 Cette technique est redoutable
car :

- ➡ Elle désamorce les biais de mémoire (on oublie 50 % des détails après 24 heures),
- ➡ Elle transforme chaque crise en apprentissage.



Am+

Techniques pour gérer ses émotions

✓ La Respiration 4 - 7 - 8

Anti-stress express, son objectif est de réduire l'afflux de cortisol en 90 secondes pour retrouver son discernement.

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4,

Retenez votre respiration en comptant jusqu'à 7,

Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8,

Répétez 3 fois.

Am+

Techniques pour gérer ses émotions

Pratique et discrète, cette technique

➡ Active le système nerveux parasympathique et calme le corps,

➡ Oxygène le cerveau pour une pensée plus rationnelle.

💡 Pensez à baisser vos épaules et détendre votre mâchoire



Am+

Techniques pour gérer ses émotions

Vous pouvez l'utiliser

- ➔ Avant une réunion tendue,
- ➔ Après un coup de fil stressant,
- ➔ Avant de prendre une décision importante.



Am+

Techniques pour gérer ses émotions

- ✓ Le reframing, ou *technique de reformulation positive*, dont l'objectif est de transformer une pensée limitante en levier de motivation.



Am₊

Techniques pour gérer ses émotions

Vous identifiez une pensée stressante,

Vous la reformulez en :

- ★ Opportunité,
- ★ Défi,
- ★ Preuve du contraire.



Am+

Techniques pour prendre du recul

✓ La technique du conseiller externe, dont l'objectif est de vous sortir de votre propre point de vue pour voir la situation comme un expert extérieur.



Am+

Techniques pour prendre du recul

Ecrivez ce qui vous tracasse sur une feuille,

Demandez-vous : *Que me conseilleraient mon meilleur ami,*

Notez 3 conseils sans censure,
Choisissez l'un d'eux et appliquez-le.



Am+

Techniques pour prendre du recul

🤔 Cette méthode :

➡ Désactive les biais personnels ;
on est en effet souvent plus lucide
pour les autres,

➡ Active l'empathie cognitive
(capacité à se mettre à la place
d'autrui).



Am+

Techniques pour prendre du recul

✓ La pause 5 - 45

Technique de micro-méditation, son objectif est de vous aider à créer un espace mental pour éviter les décisions impulsives.



Am+

Techniques pour prendre du recul

Prenez 5 - 10 minutes pour fermer les yeux,

Concentrez votre respiration sur un objet neutre,

Observez vos pensées sans les juger,

Reprenez l'analyse une fois l'agitation passée,

Demandez-vous : *Quelle est la prochaine étape la plus utile ?*

Am₊

Techniques pour prendre du recul

🤔 Cette méthode :

- ➡ Réduit l'effet de *pilotage automatique* et les décisions prises sous le coup de l'impulsion,
- ➡ Active le cortex pré-frontal (siège de la réflexion stratégique).



Am+

Techniques pour renforcer sa confiance

- ✓ La méthode des 3 victoires, dont l'objectif est de renforcer sa confiance en se rappelant ses succès passés.



Am+

Techniques pour renforcer sa confiance

Chaque soir, notez :

Une décision difficile que vous avez prise aujourd'hui,

Deux succès passés similaires,

Une qualité que vous avez utilisée,

Relisez votre liste pour vous en imprégner

💡 C'est important de le faire le soir-même et de ne pas attendre, car le cerveau, victime des biais cognitifs, oublie et modifie les informations.

Am+

Techniques pour renforcer sa confiance

- ✅ Le contrat avec soi-même, dont l'objectif est de s'engager formellement à agir, même sous pression.



Am+

Techniques pour anticiper les crises

- ✓ Le scan des signaux faibles, dont l'objectif est de repérer les problèmes avant qu'ils ne deviennent des crises.



Am+

Techniques pour anticiper les crises

Une fois par semaine, demandez-vous :

Quels petits problèmes vous avez ignoré cette semaine,

L'impact que cela aurait si le problème s'aggravait,

L'action préventive que vous mettez en place maintenant

💡 Synthétisez votre démarche dans un tableau : Signal / Impact potentiel / Action préventive

Am+

La check-list pré-crise

✓ Son objectif est d'avoir une liste d'actions prêtes pour les situations urgentes.

Vous ne pourrez pas tout prévoir, mais il est important d'envisager des scénarios pour préparer votre esprit à agir le mieux possible.



Am+

La check-list pré-crise

Selon votre secteur d'activité, préparez votre check-list avec :

- Les 3 premières actions en cas de crise,

- Les contacts clés, avec mails et numéros de téléphone,

- Les messages à envoyer aux clients / équipes / fournisseurs,

- 💡 Cela signifie que vous avez identifié les signaux faibles et que vous les avez traités

Am₊

Comment intégrer ces techniques dans votre quotidien

- ✓ Choisissez les 3 techniques qui vous semblent les plus adaptées et testez-les sur 1 mois,
- ✓ Créez des rappels tous les jours (par exemple pour la *pause 5 - 45*),
- ✓ Notez vos résultats et vos progrès,
- ✓ Ajustez votre stratégie



Am+

Pourquoi ces techniques fonctionnent-elles

- ✓ Basées sur les neurosciences, elles activent le cortex pré-frontal (raison) et calment l'amygdale (peur),
- ✓ Rapides et adaptées aux contraintes des dirigeants, elles sont applicables en situation réelle,
- ✓ Elles sont cumulatives : plus vous les utilisez, plus elles deviennent des réflexes

Am₊

A vous de les adapter ! Chacune va en effet exiger

- ✓ De sortir de sa zone de confort,
- ✓ D'envisager un nouveau paradigme,
- ✓ De changer d'état d'esprit
- ✓ De gérer ses émotions,
- ✓ De croire en soi (et ses équipes !)



Am+



Pour plus d'infos, suivez-moi
sur les réseaux !