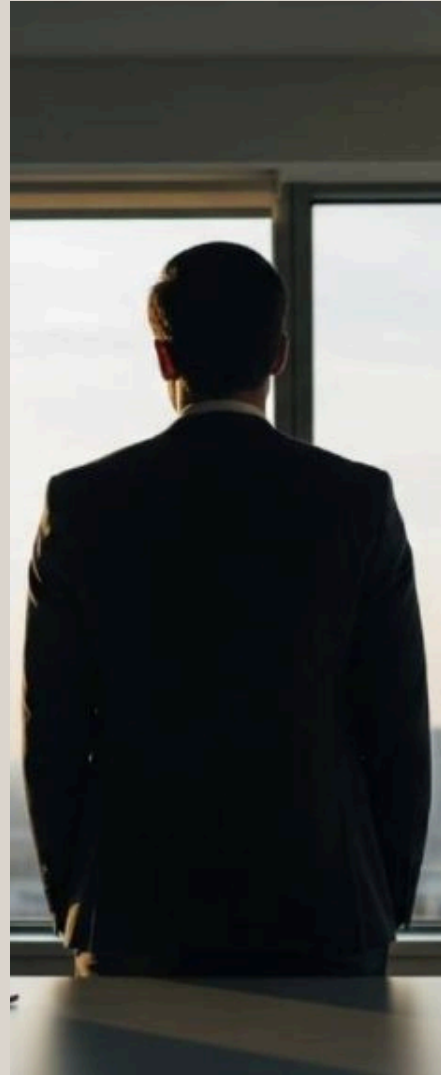




Décider sous pression :
votre check-list, par Agnes Menso

L'objectif de cet e-book est de vous aider à structurer vos prises de décision en situation d'urgence.

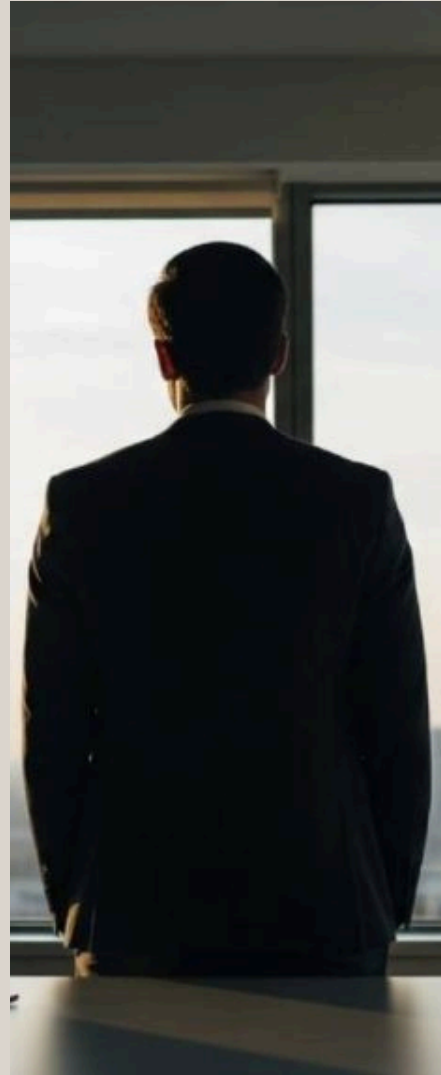
Comment éviter les oublis (fréquents en situation de stress), les biais cognitifs et la paralysie par l'analyse ?



Am+

La matrice STAR

La matrice STAR vous permet d'analyser une situation critique en 4 étapes afin de prendre une décision rapide, stratégique, flexible et réaliste.



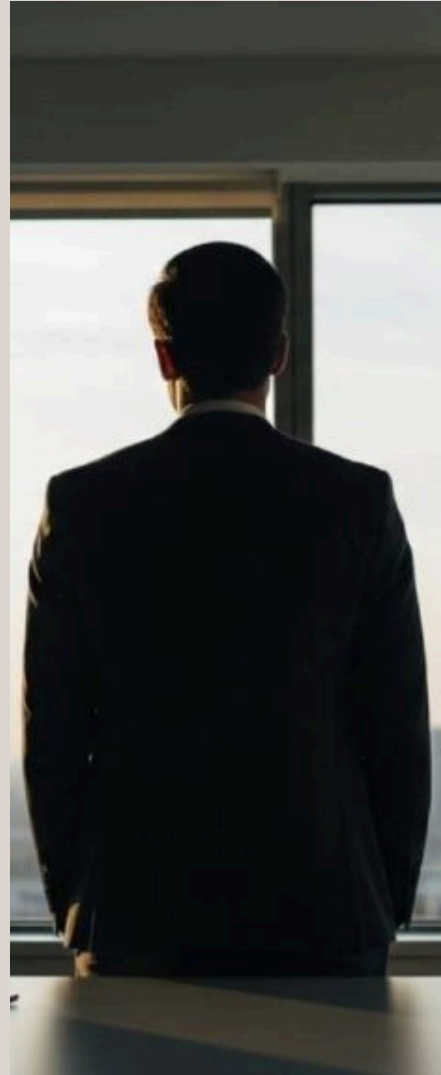
Am+

La matrice STAR

La situation (S)

Quel est le contexte actuel, sans interprétation, ni jugement ?

- ➔ Quels sont les faits (objectifs et concrets),
- ➔ Quels sont les enjeux immédiats,
- ➔ Quelles sont les contraintes



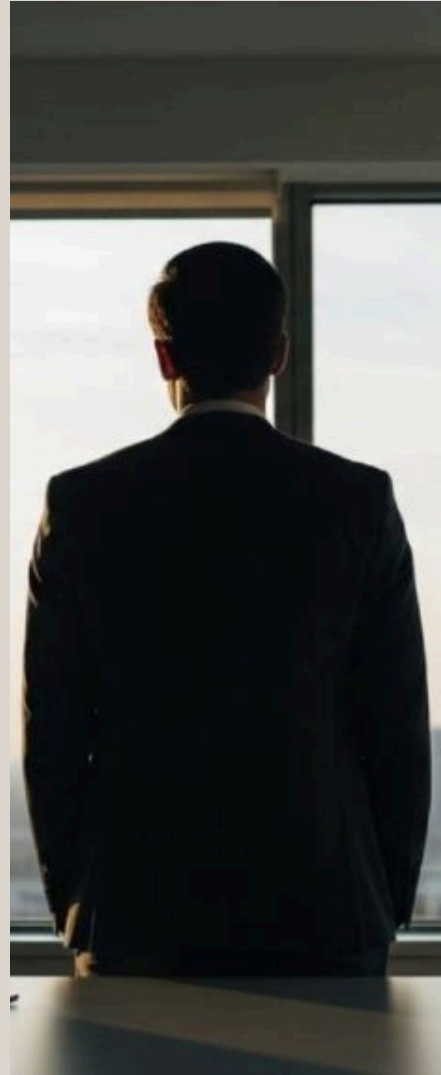
Am+

La matrice STAR

La tâche (T)

Quelle est la décision ou l'action à prendre ici et maintenant ?

- ➔ Quel est l'objectif principal,
- ➔ Quels sont les critères de succès,
- ➔ Quels sont les acteurs impliqués



Am+

La matrice STAR

L'action (A)

Quelles sont les 2 - 3 options réalistes,
avec leurs avantages et inconvénients ?

- ➡ Option 1 : ✓ et ✗
- ➡ Option 2 : ✓ et ✗
- ➡ Option 3 : ✓ et ✗

🤔 Quelle est la meilleure décision à ce
jour ?

Am₊

La matrice STAR

Le résultat (R)

Quel résultat attendez-vous, et comment mesurer le succès ?

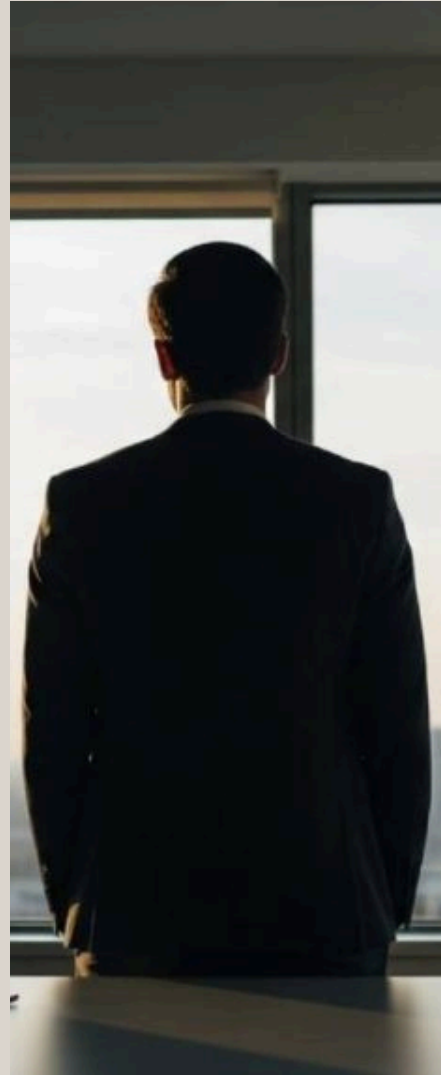
- ➔ Quel est le résultat idéal,
- ➔ Quels sont les indicateurs de succès,
- ➔ Quel est le plan B en cas d'échec de l'option 1,
- ➔ Quelle est votre stratégie de communication

Am₊

La matrice STAR

La matrice STAR peut être utilisée

- ✓ En réunion de crise, vous pouvez tout à fait la remplir en équipe,
- ✓ Pour les décisions solo : utilisez-la comme check-list avant de trancher,
- ✓ En formation : entraînez vos managers de proximité à l'appliquer sur des cas concrets.

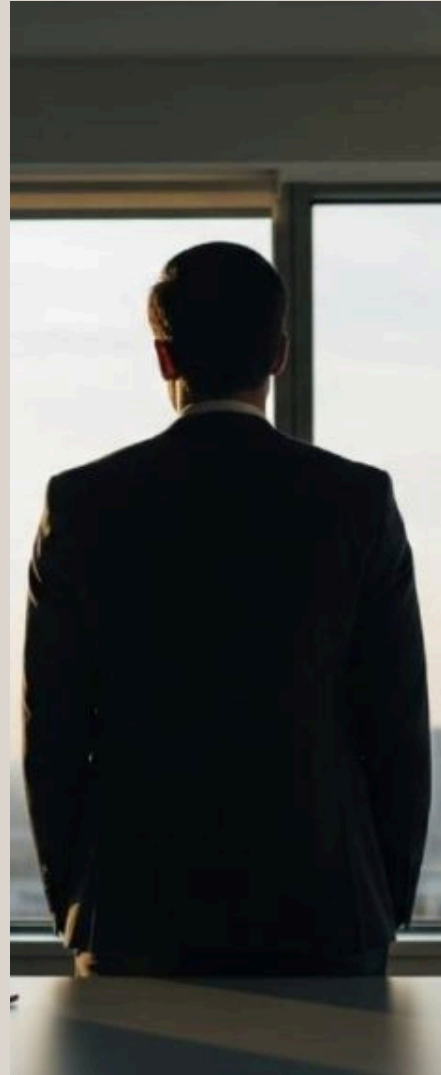


Am+

La matrice STAR

Quand la pression est retombée,
demandez-vous, en toute
transparence

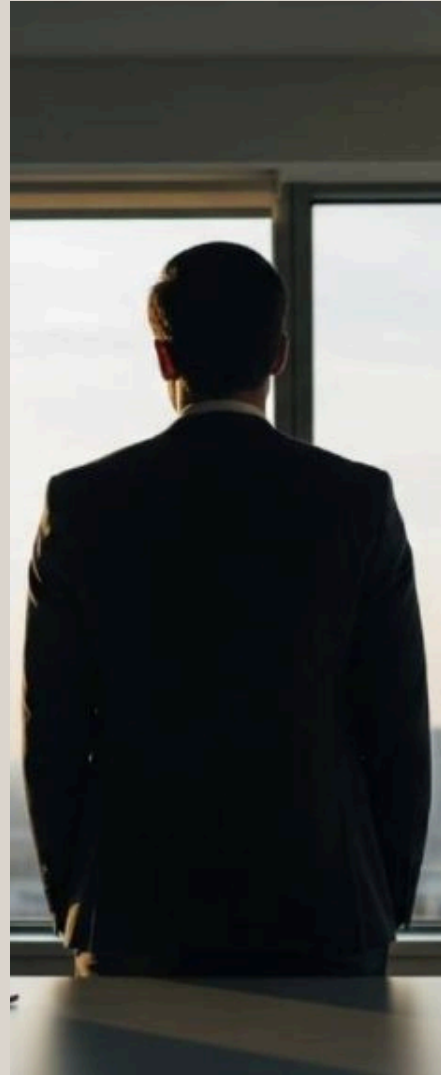
- ✓ « *Qu'est-ce que j'ai bien fait ?* »,
- ✓ « *Qu'est-ce que je ferai
différemment la prochaine fois ?* »



Am+

La check-list « Eviter les pièges »

L'objectif de cette check-list est d'identifier et contourner les pièges fréquents qui faussent les décisions stratégiques dans les PME et les ETI.



Am+

La check-list « Eviter les pièges »

La fausse urgence

Vous confondez une situation stressante avec une vraie urgence.

😡 Vous réagissez sous l'effet de la pression, même si la décision n'a pas d'impact immédiat sur la survie de l'entreprise. Ce qui ne veut pas dire qu'elle n'en aura pas plus tard...

Am₊

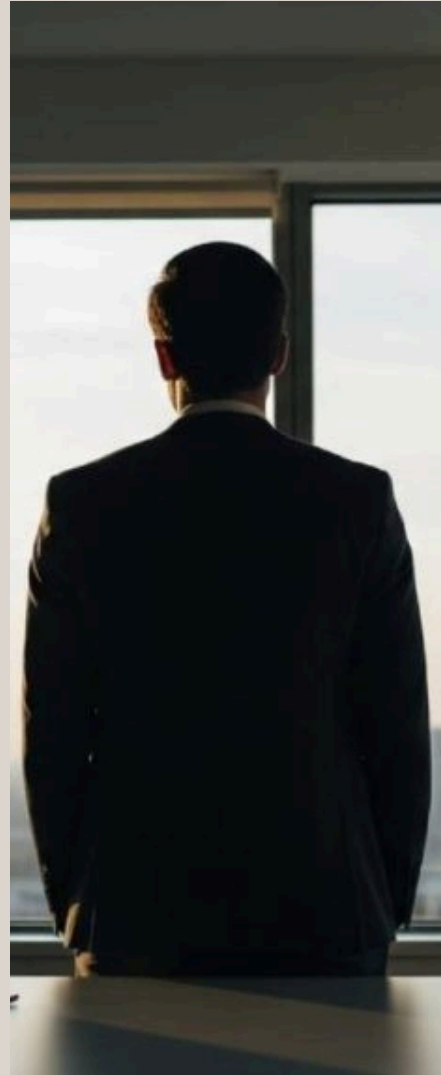
La check-list « Eviter les pièges »

La fausse urgence

🤔 Posez-vous la question : « *Si je ne prends pas de décision dans l'heure, quelles sont les conséquences réelles ?* »

🤔 Vérifiez les faits,

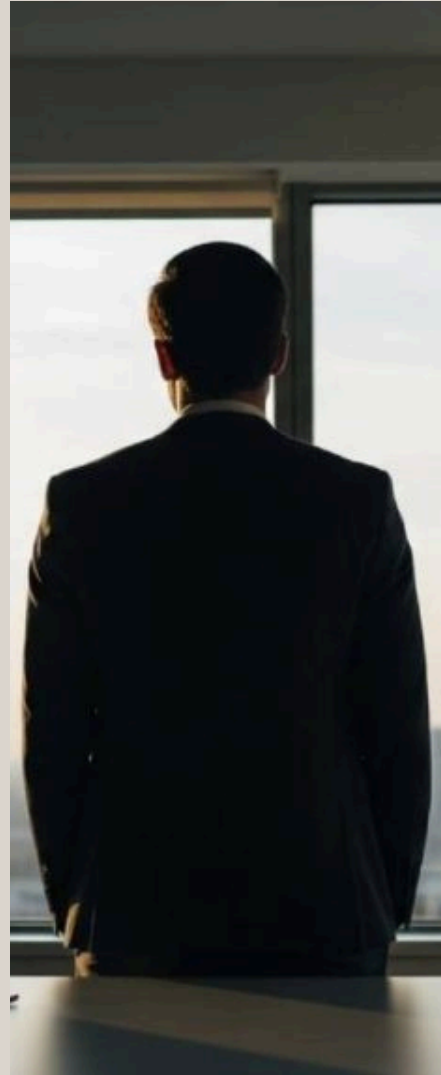
🤔 Attendez 1 heure avant de décider (sauf exception critique).



Am+

La check-list « Eviter les pièges »

Le biais de confirmation
Vous ne cherchez que les informations qui confirment votre première intuition, et ignorez les signaux contraires (avis divergents, données contraires à votre raisonnement)

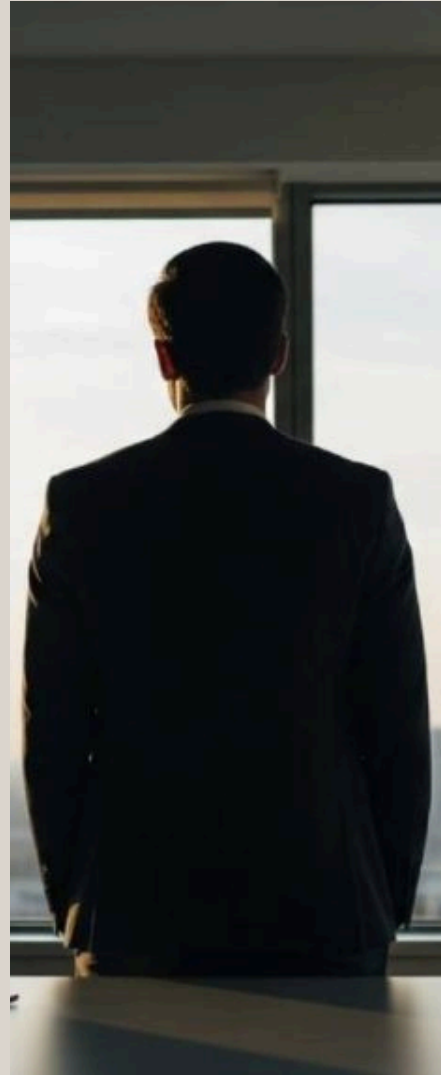


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

Le biais de confirmation

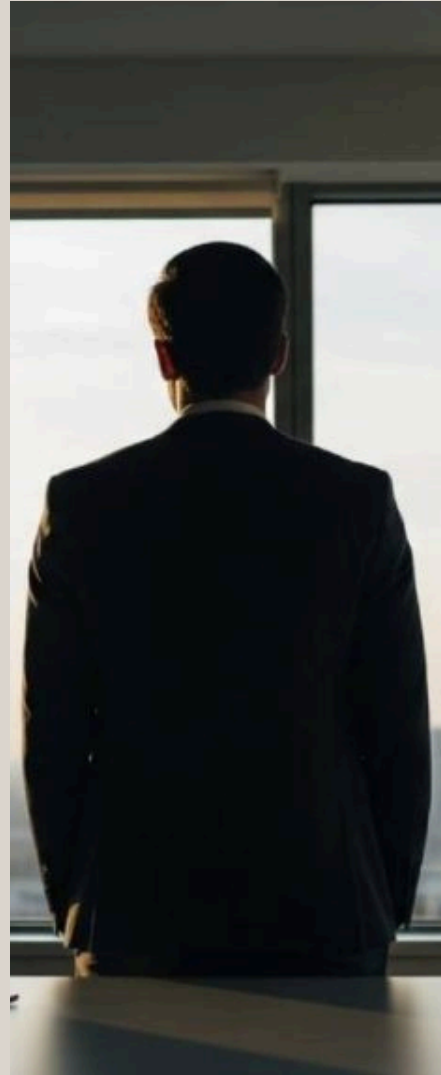
- 🤔 Demandez un avis extérieur (RH, DAF, coach, ...),
- 🤔 Listez 2 arguments qui vont à l'encontre de votre option préférée,
- 🤔 Utilisez la technique de l'avocat du diable



Am+

La check-list « Eviter les pièges »

L'oubli des coûts cachés
Vous vous focalisez sur le coût immédiat sans évaluer les dépenses indirectes. Vous négligez l'impact de votre décision sur le moral des équipes.

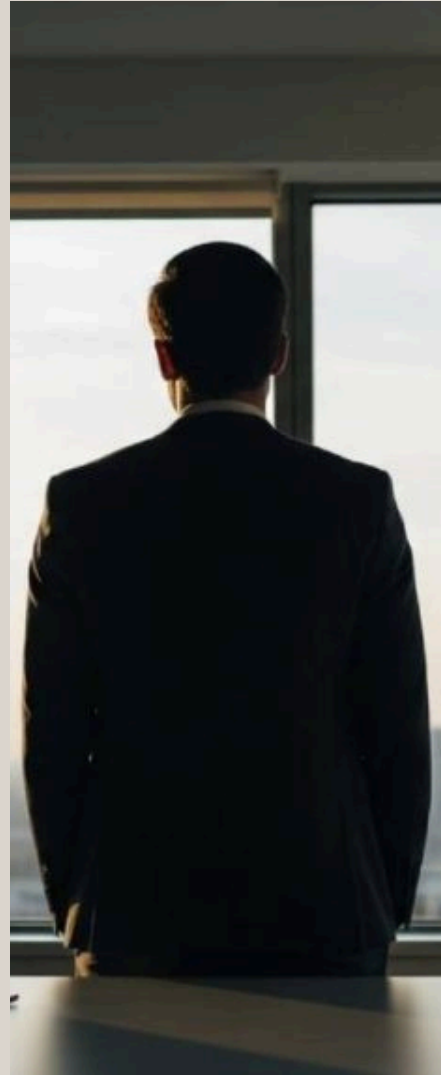


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

L'oubli des coûts cachés

🤔 Listez tous les coûts (humains, financiers, stratégiques) et calculer le ROI réel.

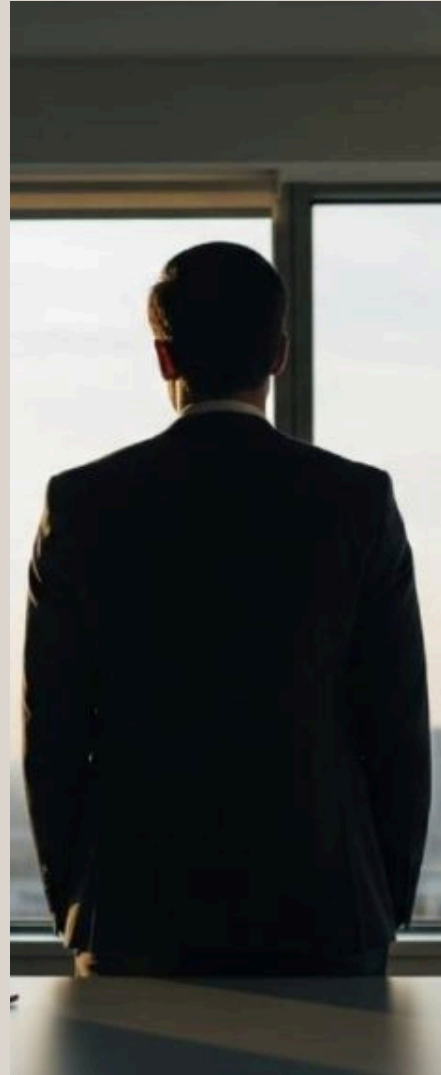


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

La décision solitaire

Vous n'avez pas sollicité d'avis extérieur (équipes, experts, partenaires) et tout le monde est surpris par votre décision.

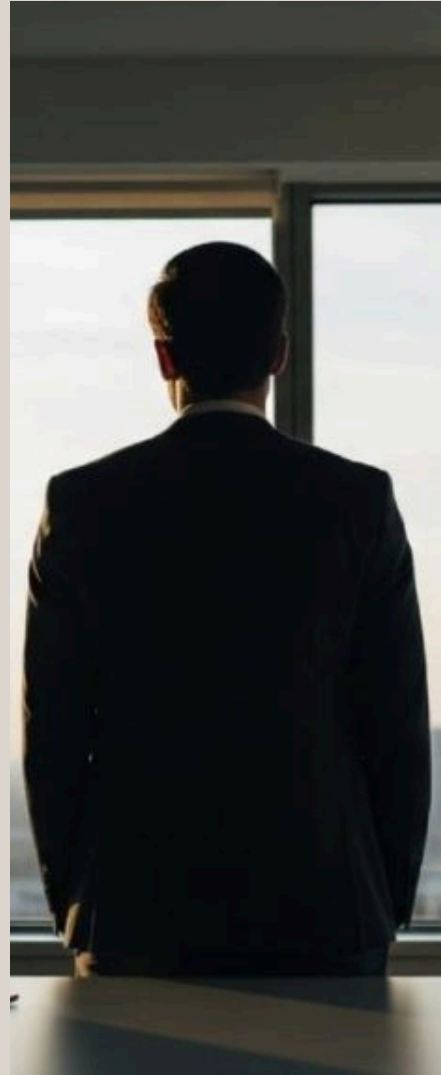


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

La décision solitaire

- 🤔 Identifiez 2 - 3 personnes de confiance à consulter,
- 🤔 Demandez : « *Quels risques voyez-vous que je n'ai pas identifiés ?* »,
- 🤔 Sollicitez les équipes concernées dans la mise en œuvre pour en valider la faisabilité.

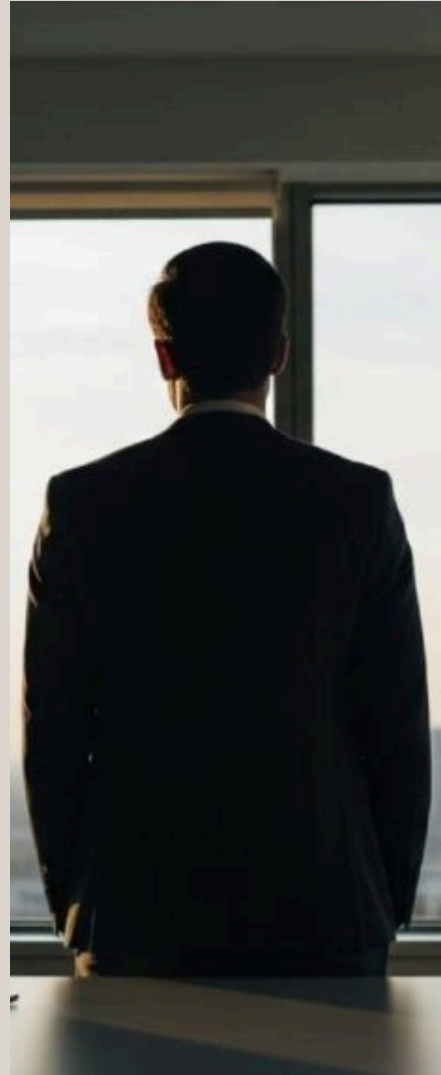


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

L'illusion du *tout ou rien*

Vous envisagez seulement des solutions radicales et ignorez les compromis. En réalité, il n'y a pas que deux options et il existe des solutions intermédiaires.

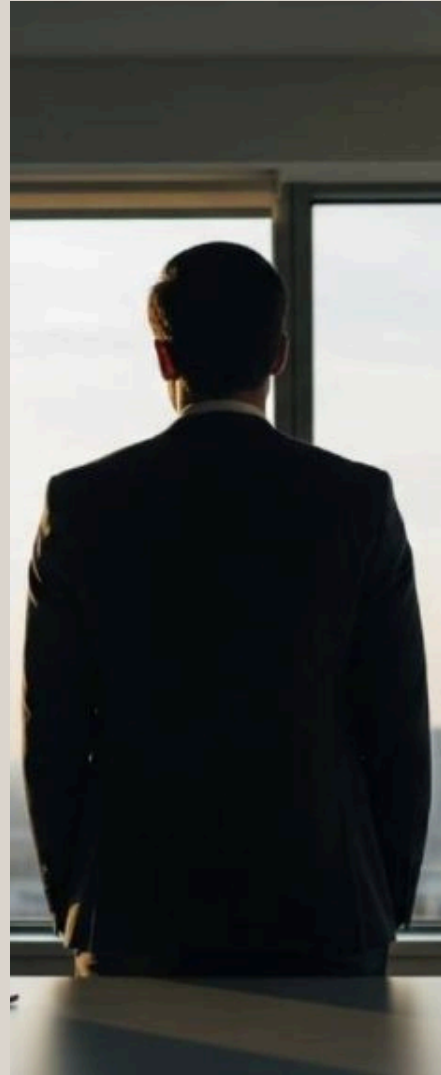


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

L'illusion du *tout ou rien*

🤔 Envisagez une troisième option, progressive, hybride, dans tous les cas, plus équilibrée...

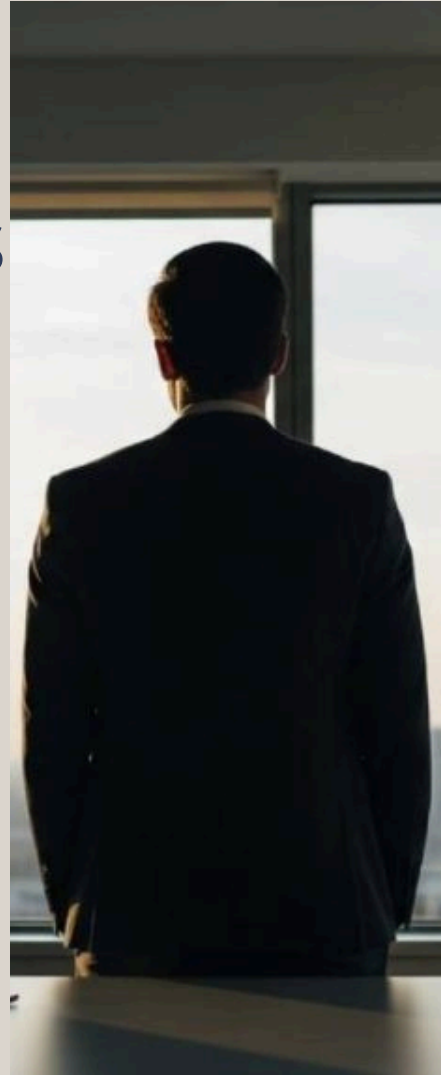


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

La négligence des conséquences
à long terme

Vous sacrifiez la stratégie et
privilégiez une solution immédiate
avec un gain court terme qui va
créer des problèmes futurs.



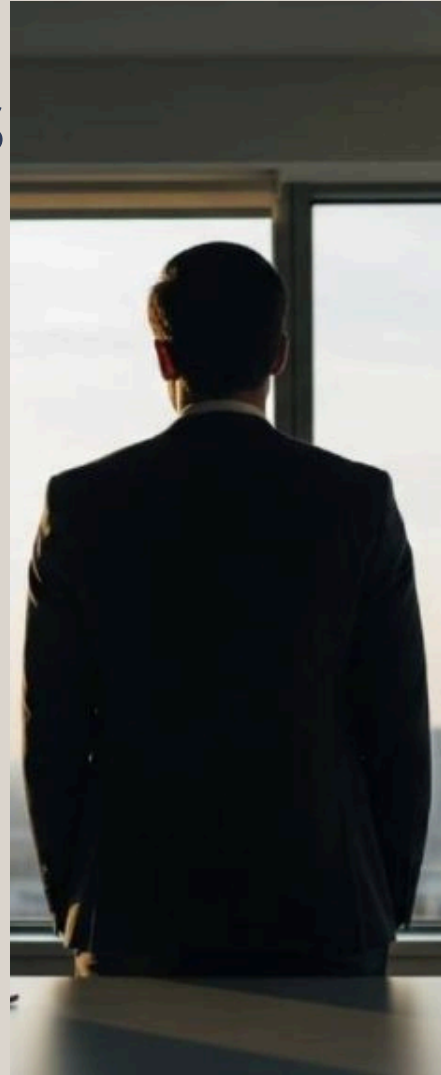
Am₊

La check-list « Eviter les pièges »

La négligence des conséquences à long terme

🤔 Projetez-vous à 12 mois : « *Cette décision nous avantagera-t-elle encore dans un an ?* »,

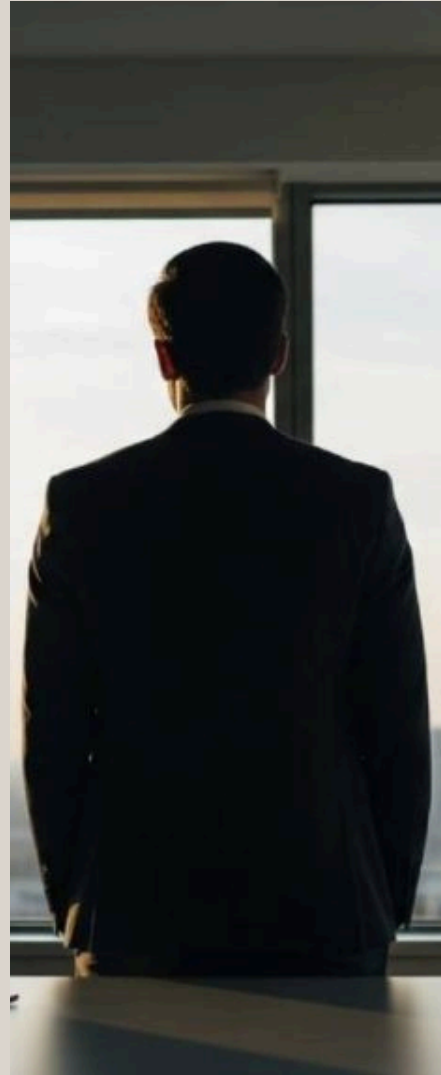
🤔 Évaluez l'impact sur la trésorerie, la réputation de l'entreprise, la charge de travail.



Am+

La check-list « Eviter les pièges »

L'évitement de la responsabilité
Vous déléguez une décision difficile
à un collaborateur, pour éviter de
trancher vous-même.



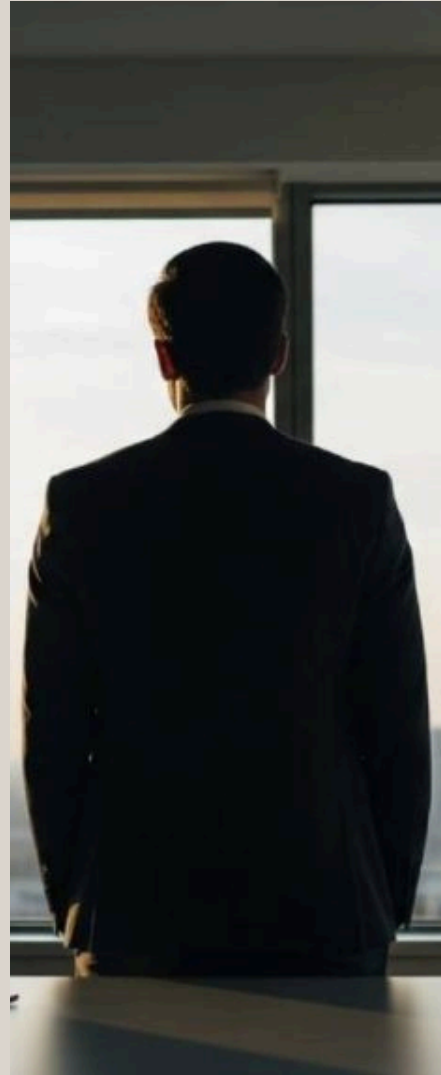
Am+

La check-list « Eviter les pièges »

L'évitement de la responsabilité

🤔 Assumez la décision finale, tout en vous appuyant sur l'équipe,

🤔 Si vous déléguez, donnez un cadre précis (budget, contraintes de temps réalistes) et prévoyez un point de validation avant la mise en œuvre.

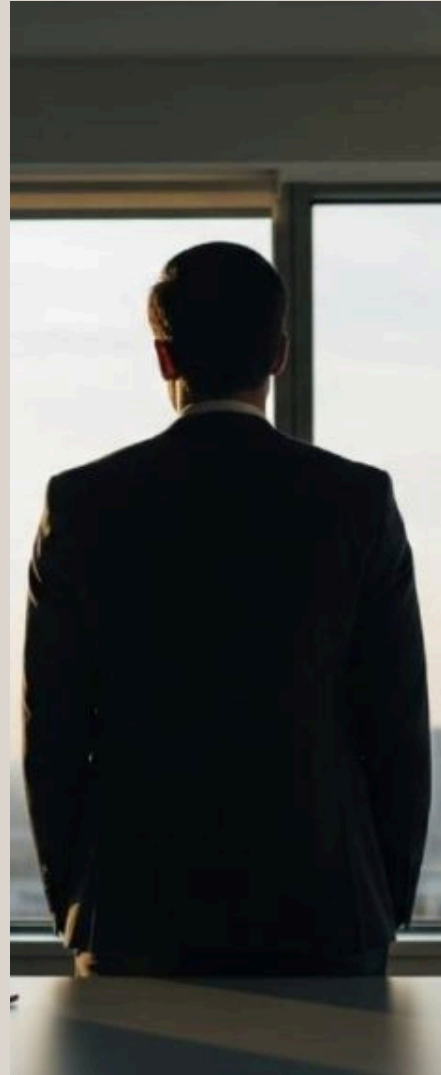


Am+

La check-list « Eviter les pièges »

Cette check-list est utile

- ✓ En amont d'une décision, pour identifier les pièges potentiels,
- ✓ En réunion, comme grille d'analyse collective,
- ✓ En formation, pour travailler chaque piège avec des cas concrets.

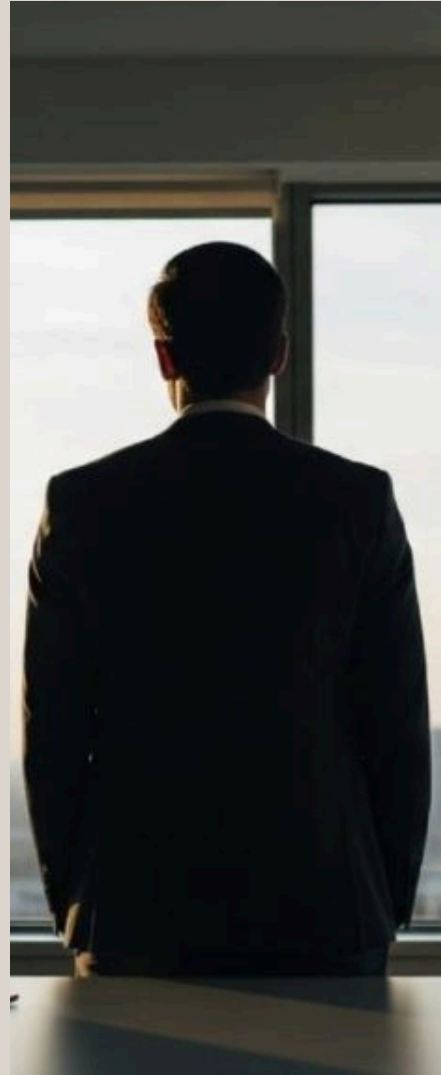


Am+

La check-list « Gérer ses émotions »

Identifiez votre niveau de stress pour prendre conscience de votre état émotionnel

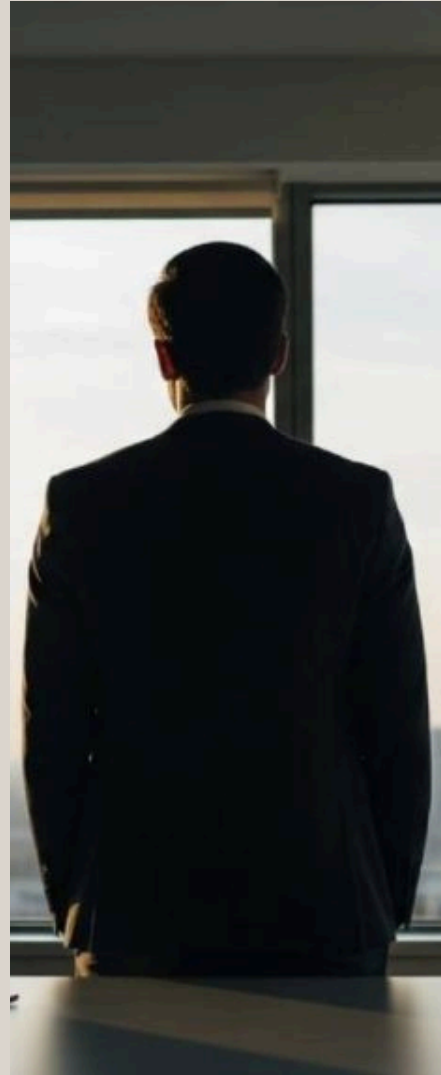
- ✓ A combien l'évaluez-vous sur une échelle de 1 à 10,
- ✓ Repérez les signes physiques (mains moites, respiration courte, tension dans les épaules)



Am+

La check-list « Gérer ses émotions »

Utilisez une technique de respiration rapide (ou de cohérence cardiaque), qui réduit immédiatement le stress et permet de retrouver plus de clarté.

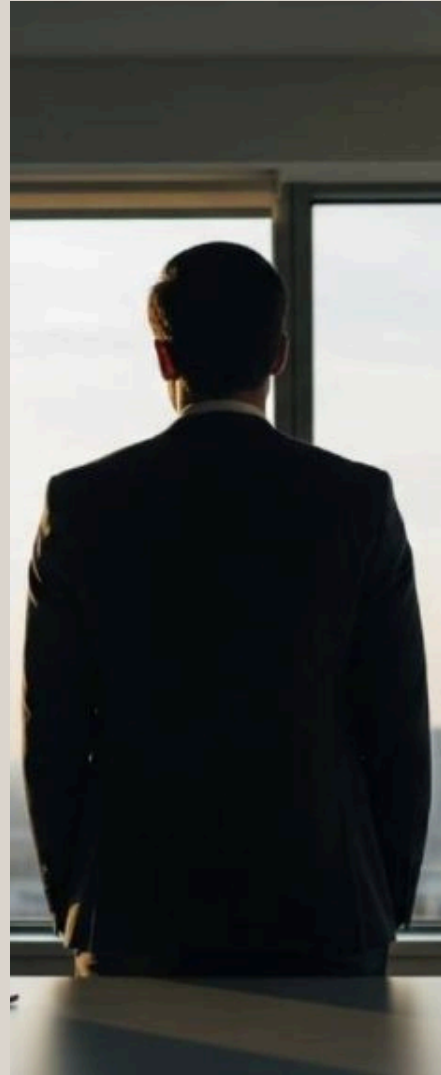


Am+

La check-list « Gérer ses émotions »

Nommez vos émotions, car mettre des mots sur ce que vous ressentez, réduit leur intensité.

- ✓ Identifiez l'émotion dominante (peur, colère, ...),
- ✓ Décrivez-la en 1 ou 2 phrases

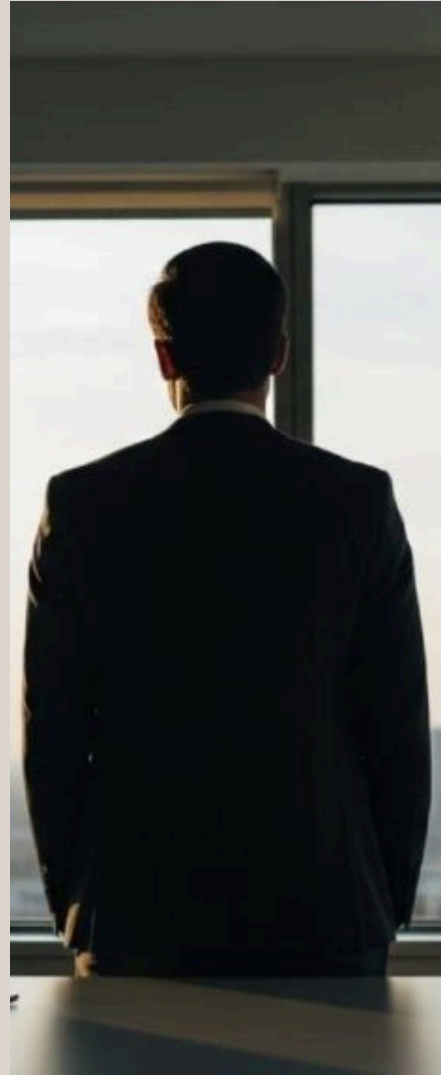


Am+

La check-list « Gérer ses émotions »

Reformulez la situation, car transformer une menace en défi, réduit l'anxiété.

- ✓ Remplacez « *Je dois...* » par « *Je choisis, j'ai envie...* »,
- ✓ Trouver le positif et l'opportunité derrière l'épreuve



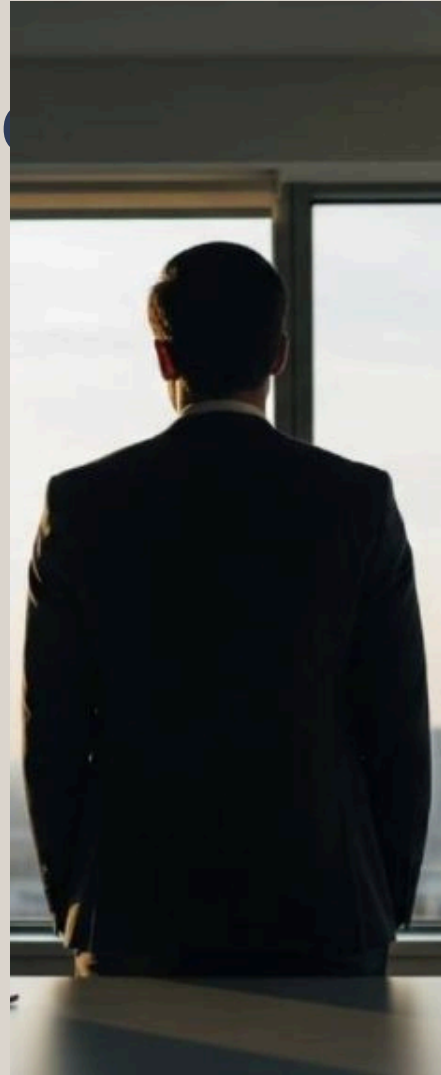
Am₊

La check-list « Gérer ses émotions »

Prenez du recul avec la technique du « 5 - 5 - 5 », pour relativiser l'impact d'une décision et éviter les réactions excessives.

✓ « *Est-ce que cette situation aura de l'importance dans 5 jours ?* »,

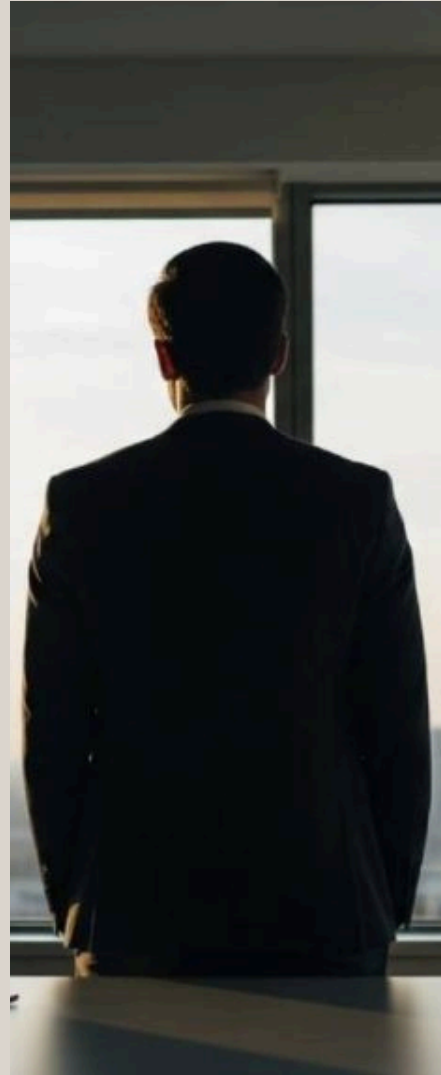
✓ « *Est-ce que cela aura de l'importance dans 5 mois ?* »



Am+

La check-list « Gérer ses émotions »

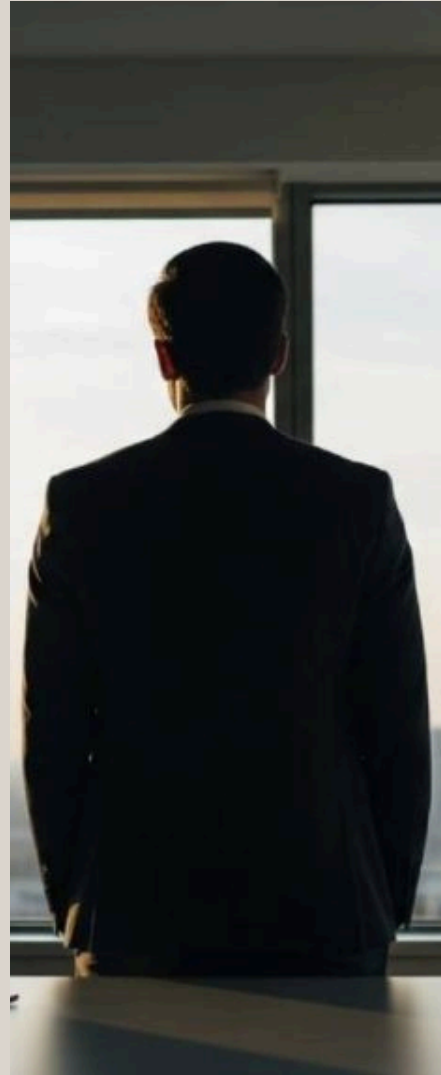
Demandez un avis extérieur
neutre pour voir des solutions
invisibles sous le stress.



Am+

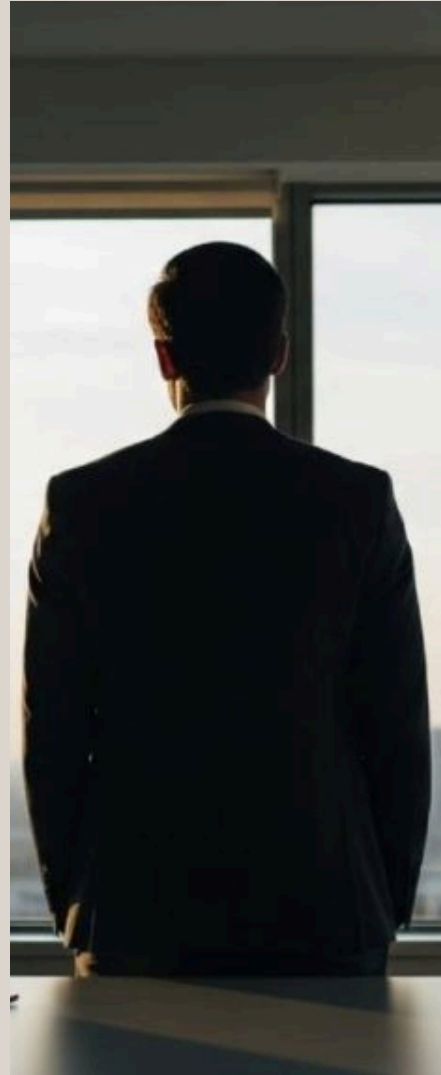
La check-list « Gérer ses émotions »

Agissez avec un plan concret car passer à l'action réduit l'anxiété et évite la paralysie.



Am+

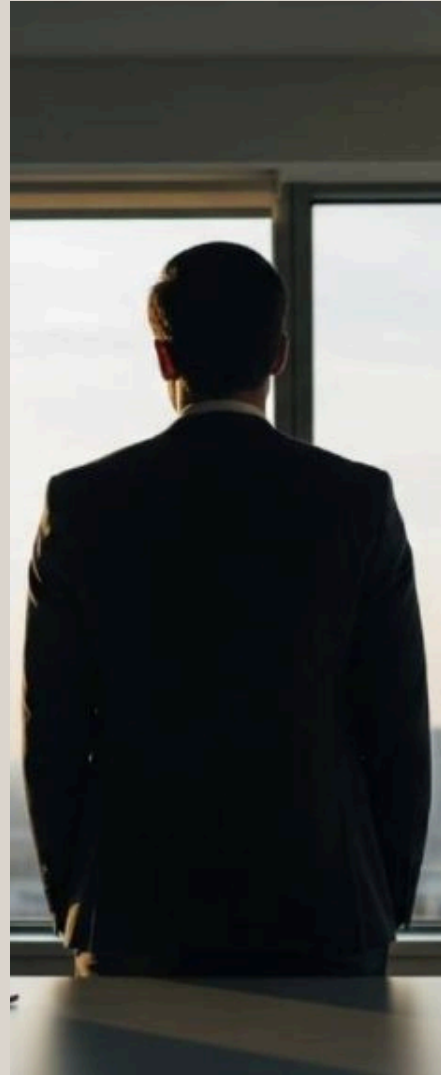
Que ce soit la matrice STAR, la check-list des pièges à éviter ou celle des émotions à gérer, chacune d'elle est réaliste, efficace et particulièrement adaptée aux contraintes des petites structures.



Am₊

Chacune va exiger

- ✓ De sortir de sa zone de confort,
- ✓ D'envisager un nouveau paradigme,
- ✓ De changer d'état d'esprit



Am₊



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