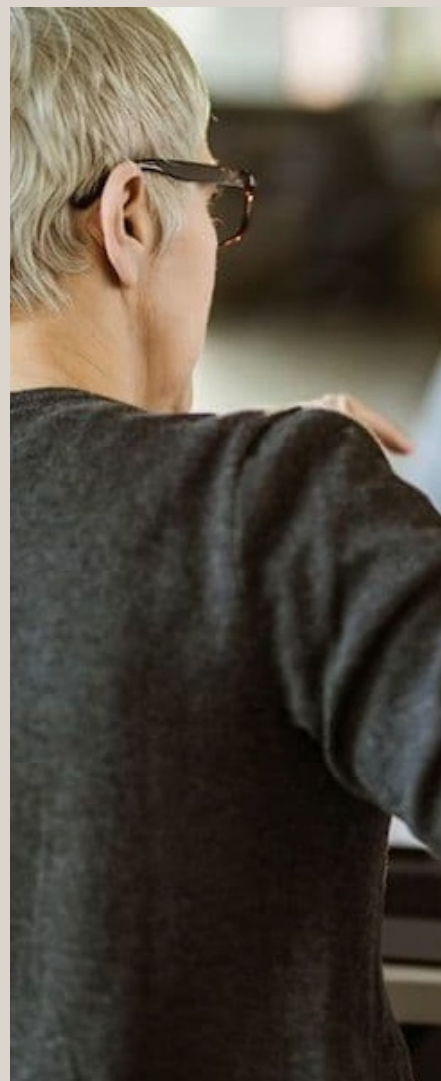
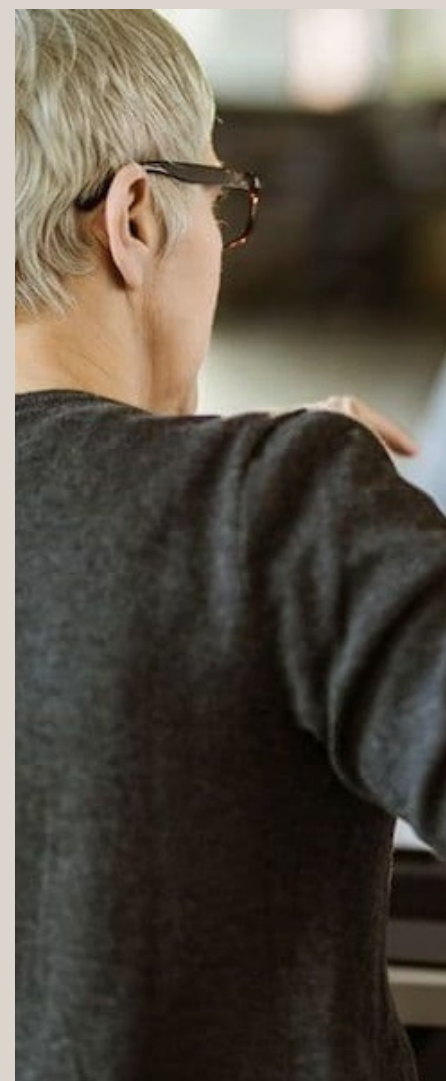




Manager sans s'épuiser : gérer
le stress, les conflits et la charge
mentale, par Agnes Menso



Devenir manager représente souvent une étape majeure dans une carrière. Synonyme de reconnaissance et d'opportunités professionnelles, la fonction de manager, autrefois convoitée, suscite aujourd'hui des réticences croissantes.

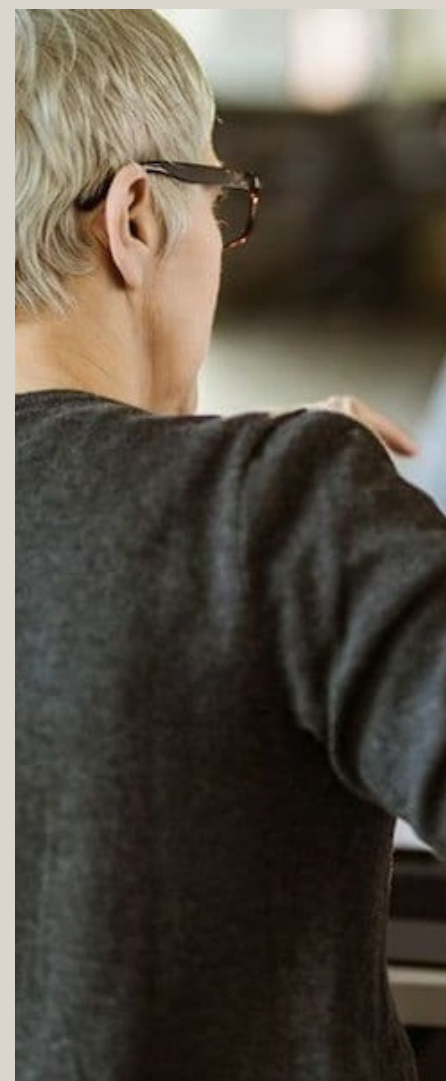


Am₊



Les raisons sont multiples :

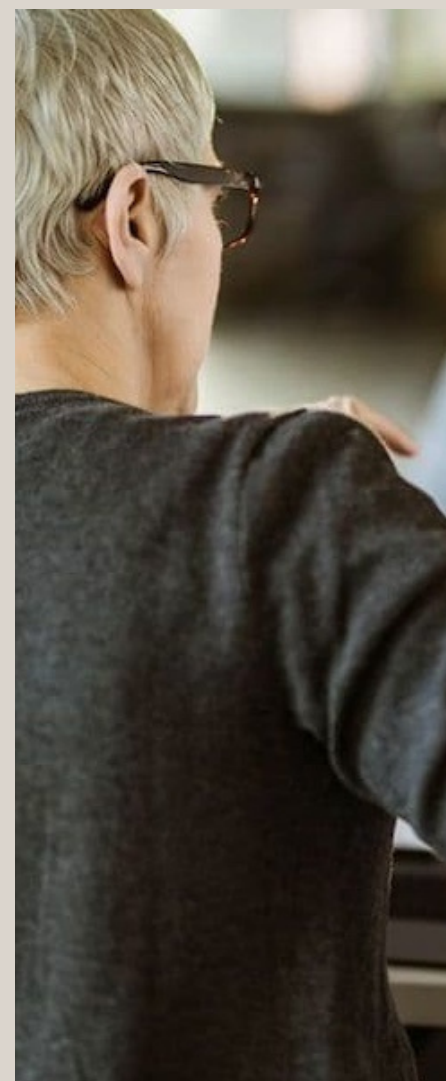
- ✓ La surcharge de travail,
- ✓ La pression constante des résultats,
- ✓ Et surtout, la difficulté à préserver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.



Am₊



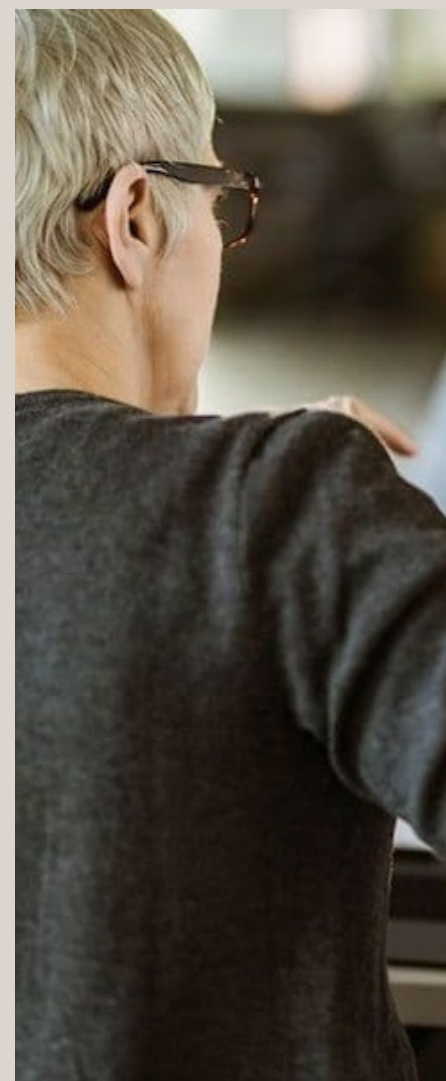
Cet e-book a pour ambition de vous accompagner, que vous soyez un manager expérimenté ou en devenir, pour exercer ce rôle sans vous épuiser.



Am₊



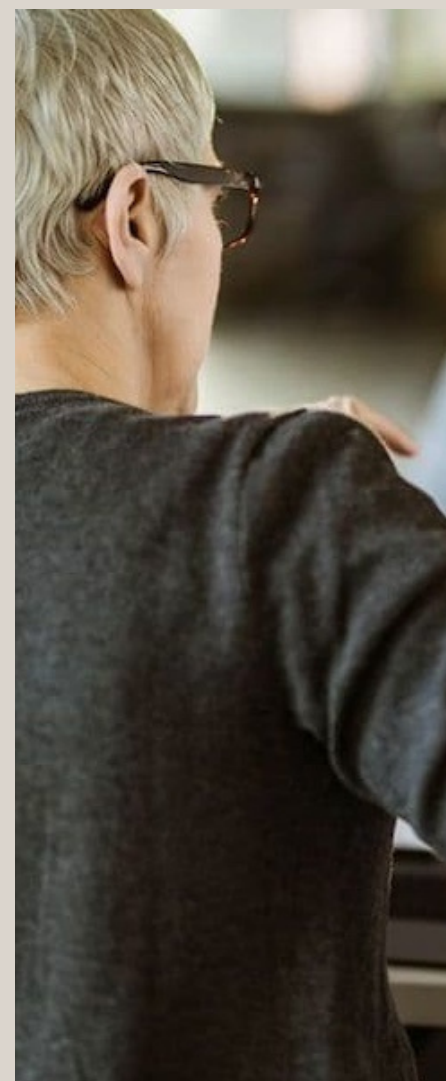
Ici, vous ne trouverez pas de « *recettes toutes faites* », mais des outils concrets, des méthodes éprouvées et des témoignages inspirants pour transformer votre quotidien.



Am₊



L'objectif est clair : manager avec sérénité, allier performance et épanouissement, tout en préservant votre énergie et votre motivation.



Am₊

Comprendre les sources d'épuisement

✓ La surcharge de travail et la pression des résultats

Entre les réunions qui s'enchaînent, les mails urgents à traiter, et les attentes parfois contradictoires de la direction et de l'équipe, il est facile de se sentir submergé. Les études le confirment : 60 % des managers déclarent se sentir débordés par leurs responsabilités, un chiffre qui ne cesse d'augmenter depuis la crise sanitaire (*Gallup, 2024*). Cette pression permanente peut conduire à un sentiment d'imposture, voire à un épuisement professionnel.

Comprendre les sources d'épuisement

👉 Prenons l'exemple de Thomas, manager dans une PME.

Chaque matin, il arrive au bureau avec une liste de tâches déjà trop longue. Entre les objectifs fixés par sa direction, les demandes de son équipe, et les imprévus, il a l'impression de courir après le temps.

✗ Il termine ses journées épuisé, avec le sentiment de n'avoir rien accompli.

Cette situation n'est pas une fatalité. En identifiant les sources de surcharge et en apprenant à les gérer, il est possible de retrouver un équilibre.

Comprendre les sources d'épuisement

✓ La gestion des relations humaines et des conflits

Gérer une équipe, c'est avant tout composer avec des personnalités variées, des attentes différentes, et parfois des tensions. Plus de la moitié des managers considèrent d'ailleurs que la gestion humaine est l'aspect le plus complexe de leur rôle (*Deloitte, 2022*).

Entre un collaborateur qui réclame plus de flexibilité et un autre qui exige des délais stricts, comment trouver un terrain d'entente sans s'épuiser ?

Comprendre les sources d'épuisement

👉 Sophie, manager dans une entreprise tech, a longtemps redouté ces situations. Elle se sentait tiraillée entre les besoins de son équipe et les exigences de ses supérieurs.

Pourtant, avec le temps, elle a appris à désamorcer les conflits avant qu'ils ne s'enveniment. En instaurant des espaces de dialogue réguliers et en adoptant une communication claire et empathique, elle a réussi à transformer ces défis en opportunités de renforcement d'équipe.

Comprendre les sources d'épuisement

✓ Le manque de reconnaissance et l'équilibre vie pro / vie perso

Un manager sur deux estime que son travail n'est pas suffisamment valorisé (*Indeed 2023*).

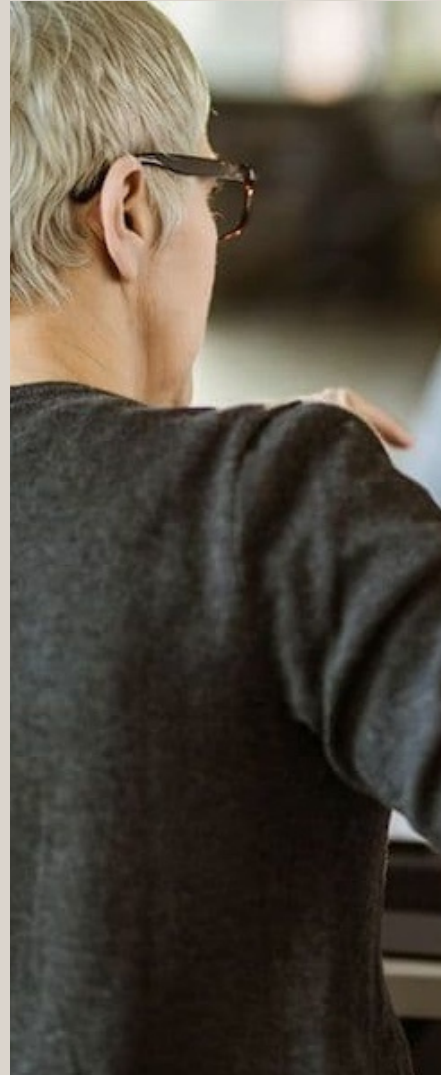
Ce manque de reconnaissance, couplé à une charge mentale constante, peut rapidement mener à la démotivation, voire au burn-out. Par ailleurs, 70 % des employés évitent les postes de management par crainte de perdre leur équilibre personnel (*Glassdoor 2023*).

Outils et méthodes pour alléger la charge mentale



✓ Prioriser et organiser son travail

La clé pour éviter la surcharge, c'est de savoir prendre du recul et distinguer l'urgent de l'important.



Am+

Outils et méthodes pour alléger la charge mentale



En appliquant par exemple la
matrice Eisenhower, vous
gagnerez en clarté et en
efficacité



Am₊

Outils et méthodes pour alléger la charge mentale

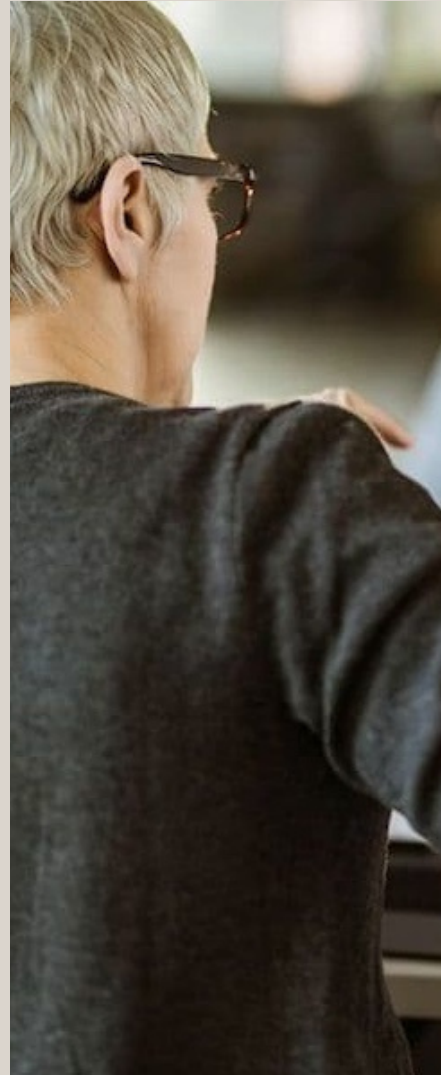
👉 Prenez l'exemple de Maxime, manager dans une start-up. Chaque matin, il consacre quinze minutes à organiser sa journée en utilisant cette matrice. Les tâches urgentes et importantes sont traitées en priorité, tandis que celles qui peuvent être déléguées le sont sans hésitation.

🌟 Il termine ses journées avec le sentiment d'avoir avancé sur l'essentiel, sans avoir sacrifié son bien-être.

Outils et méthodes pour alléger la charge mentale



✓ Résoudre les conflits
Ils font partie intégrante de la vie d'une équipe (ou d'un groupe). Le plus dangereux serait qu'il n'y en ait pas !
La Communication Non Violente (CNV) est un outil précieux pour les désamorcer.



Am+

Outils et méthodes pour alléger la charge mentale

👉 Paul, manager dans une entreprise industrielle, a adopté cette méthode. Lorsqu'un désaccord éclate dans son équipe, il prend le temps d'écouter chaque partie, reformule les besoins de chacun, et propose une solution qui respecte les attentes de tous.

🌟 Cette approche a réduit les tensions, mais a aussi renforcé la cohésion de son équipe. Dans certains cas plus délicats, il a eu recours à un tiers.

Am+

Outils et méthodes pour alléger la charge mentale

- ✓ Préserver son équilibre émotionnel
Pour éviter l'épuisement, il est essentiel de prendre soin de soi.
Que ce soit par la méditation, le sport, ou simplement en apprenant à déconnecter, chaque manager doit trouver ce qui lui permet de recharger ses batteries.

Am₊

Outils et méthodes pour alléger la charge mentale

👉 Jean, par exemple, a intégré la méditation à sa routine matinale. Dix minutes par jour suffisent pour aborder sa journée avec plus de sérénité. Il a également mis en place un rituel : chaque soir, il note trois choses positives de sa journée.

🌟 Ce simple exercice lui permet de relativiser les défis et de garder le moral.

Am+

Créer un environnement de travail sain

✓ Instaurer une culture de reconnaissance

Un manager reconnu est un manager motivé. Pourtant, 45 % des managers estiment que leur travail n'est pas suffisamment valorisé (*Gallup, 2022*).

Des gestes simples suffiraient à changer la donne : un merci sincère, un feedback positif en réunion, ou encore la célébration des succès.

Am+

Créer un environnement de travail sain

👉 Antoine, manager dans une usine, a instauré un rituel : chaque vendredi, il prend cinq minutes pour mettre en avant une action positive de chaque membre de son équipe.

🌟 Ce geste a transformé l'ambiance de travail : ses collaborateurs se sentent écoutés et valorisés, et la productivité a augmenté de manière significative.

Am₊

Créer un environnement de travail sain

✓ Utiliser des outils numériques pour simplifier le quotidien

Les outils numériques peuvent être de précieux alliés pour automatiser les tâches répétitives et fluidifier la communication. Que ce soit pour gérer des projets, organiser des réunions, ou centraliser l'information, il existe des solutions adaptées à chaque besoin.

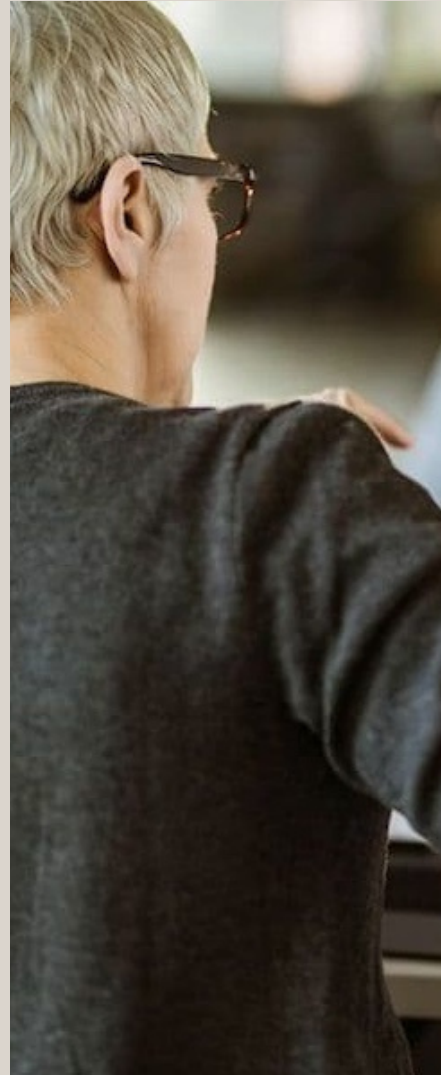
Am+

Créer un environnement de travail sain



👉 Thomas, par exemple, utilise Trello pour suivre l'avancement des projets de son équipe.

🌟 Il a ainsi réduit le temps passé en réunions de suivi d projets de moitié, tout en gardant une vision claire des priorités.



Am+

Créer un environnement de travail sain

✓ Encourager la flexibilité et le bien-être

Bien gérée, la flexibilité est un levier puissant pour concilier vie professionnelle et personnelle.

Télétravail, horaires aménagés, ateliers bien-être... Les entreprises qui investissent dans ces mesures voient leur taux de rétention de managers augmenter.

Am₊

Créer un environnement de travail sain



👉 Dans une ETI dont je coache le Dirigeant, les managers bénéficient d'un « *jour sans réunion* » tous les 15 jours.

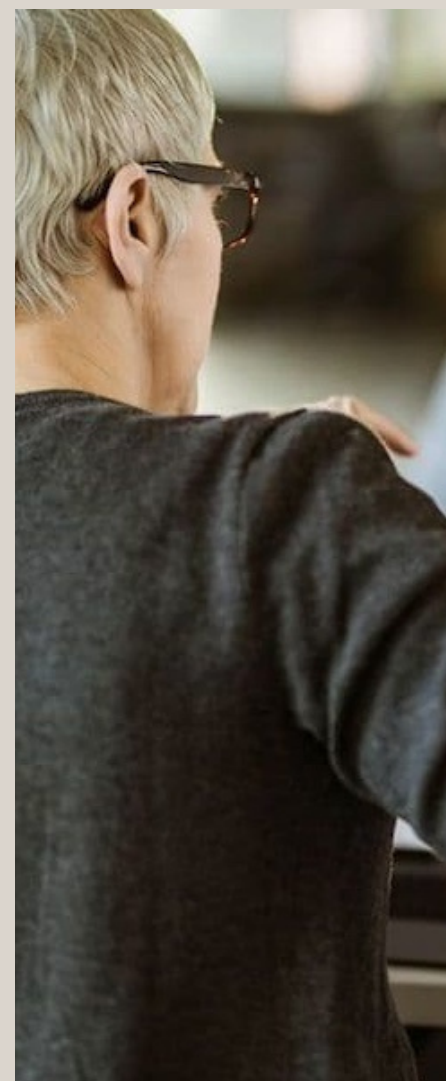
🌟 Résultat ? Une baisse de 30 % du stress et une hausse de 20 % de la productivité.



Am+



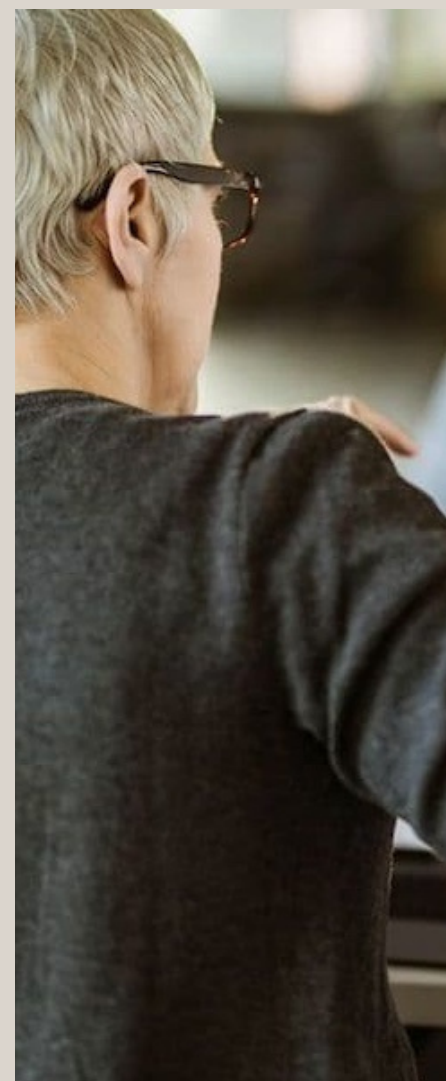
Manager n'est pas une mission impossible. C'est un équilibre subtil entre exigence et bienveillance, entre performance et préservation de soi. Ce guide n'est qu'un point de départ. Le vrai changement commence par une première action.



Am₊



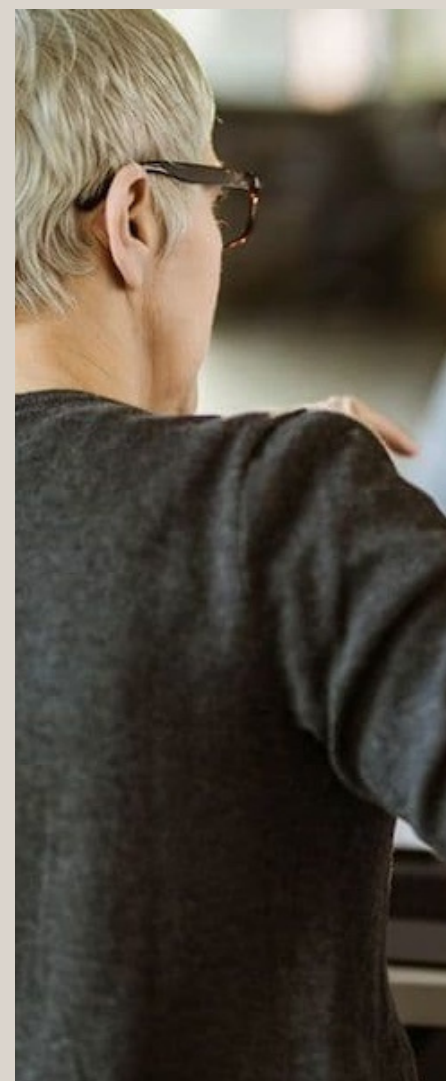
Je vous laisse imaginer un monde où le management ne rime plus avec épuisement, mais avec accomplissement.



Am₊



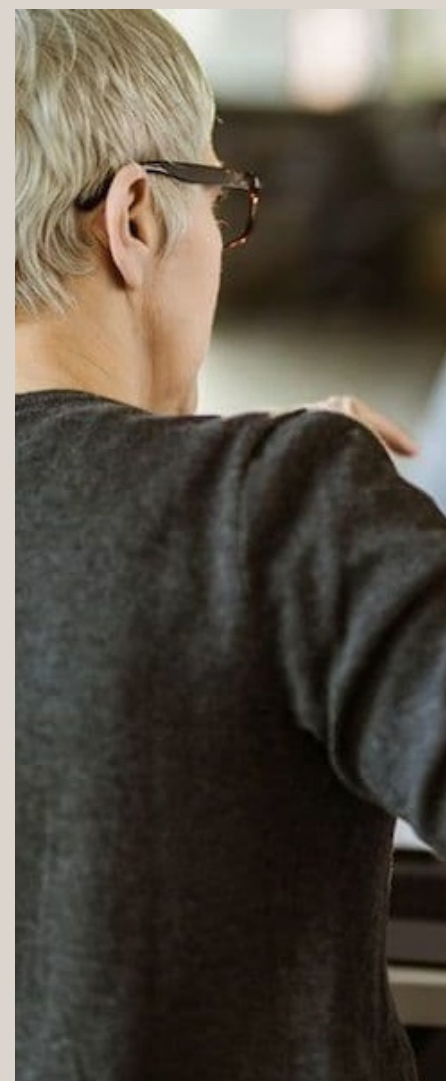
Je vous laisse imaginer un monde où les managers ne sont plus perçus comme des rouages stressés de l'organisation, mais comme des leaders inspirants, capables de concilier ambition et bien-être.



Am₊



Ce monde n'est pas une utopie
: il se construit chaque jour, à
travers des choix conscients et
des pratiques innovantes.



Am₊

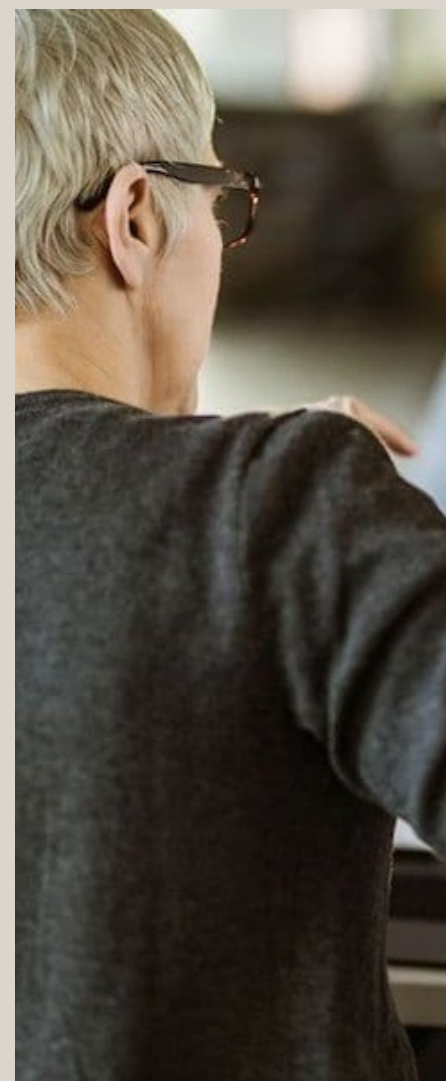


Alors, quel manager souhaitez-vous devenir ?

✦ Celui qui désamorce les conflits avant qu'ils n'éclatent ?

✦ Celui qui innove dans son organisation ?

✦ Celui qui inspire son équipe ?



Am+

À méditer



Le choix vous appartient.

🤔 *Et si vous commenciez dès aujourd'hui à écrire votre propre histoire managériale ?*

🤔 *Quelle est la première action que vous allez mettre en place pour manager sans vous épuiser ?*



Am+



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