Lire ton profil en 5 minutes

Ton radar est une photo des dernières semaines, pas une note ni un verdict sur toi. Il sert à une chose : choisir où mettre ton énergie en premier.

Moins de 3
ZONE PRIORITAIRE

Ce qui te coûte aujourd'hui. Le meilleur endroit pour commencer.

De 3 à 4,5
EN PROGRESSION

Présent, mais fragile quand la pression monte.

Plus de 4,5
POINT D'APPUI

Une ressource sur laquelle construire le reste.

1. Pars de ton point d'appui
C'est la ressource qui t'aidera à travailler le reste.

2. Choisis un seul axe
Pas trois. Un axe travaillé vaut mieux que trois intentions.

3. Regarde la forme
Un creux marqué en dit plus que la moyenne de tes scores.

Les 7 dimensions, et par où commencer

1 Clarté & Engagement
Savoir où tu vas, pourquoi, et tenir l'effort quand les résultats tardent.

Cette semaine : Écris trois objectifs pour les 3 prochains mois : un résultat à atteindre, un progrès à faire, et une action qui ne dépend que de toi. Relis-les chaque lundi matin : ça t'aide à garder le cap quand les urgences s'accumulent.

2 Régulation d'équipe
Sentir le climat de ton équipe et l'apaiser, pas seulement gérer ton propre état.

Cette semaine : Au début de ta prochaine réunion d'équipe, demande à chacun un mot qui résume son état du moment (« fatigué », « motivé », « sous l'eau »...), sans commenter. Deux minutes suffisent pour sentir le climat et repérer qui a besoin d'un échange.

3 Confiance
Croire en tes capacités sans attendre la validation des autres.

Cette semaine : Chaque soir pendant une semaine, note une chose que tu as réussie dans la journée, même petite, et la qualité qu'elle montre chez toi. Au bout de 7 jours, tu as des preuves concrètes de tes capacités, sans attendre qu'on te les donne.

4 Régulation sous pression

Piloter ton stress au lieu de le subir, en commençant par le corps.

Cette semaine : Cohérence cardiaque : 3 fois par jour, respire lentement pendant 5 minutes, en inspirant 5 secondes puis en expirant 5 secondes. C'est la technique la plus simple pour faire redescendre la pression, et elle marche d'autant mieux qu'on la pratique chaque jour.

5 Focus & Attention

Choisir où va ton attention, et revenir vite après une interruption.

Cette semaine : Quand tu es interrompu, prends 60 secondes avant de reprendre : remarque ce qui t'a sorti de ta tâche, souffle longuement en relâchant les épaules, puis demande-toi « quelle est la prochaine chose utile ? ». Tu retrouves ta concentration bien plus vite.

6 Énergie & Récupération

Gérer ton énergie comme un athlète gère sa saison : la récupération fait partie de la performance.

Cette semaine : Bloque dans ton agenda deux vraies pauses par jour, même de 10 minutes, et respecte-les comme un rendez-vous client. La récupération ne se trouve pas, elle se planifie.

7 Rapport au défi & Rebond

Voir la difficulté comme une occasion d'apprendre, et rebondir vite après un échec.

Cette semaine : Après un échec ou une déception, prends une feuille et fais deux colonnes. À gauche, les faits : ce qui s'est vraiment passé. À droite, ce que tu t'es dit (« je suis nul », « ça ne marchera jamais »). Pour décider de la suite, appuie-toi seulement sur la colonne de gauche : tu rumines moins et tu tires une vraie leçon.

Et ensuite ?

La version courte donne une tendance. En coaching, la version complète (35 affirmations) et un vrai échange permettent de comprendre ce qui se joue derrière tes scores, et d'en faire un plan.

Parlons-en 30 minutes, c'est offert : **cal.com/nicodeswet/coachingfree**

Profil Mental du Leader © Nicolas de Swetschin · nicolas.deswetschin@gmail.com. Outil de positionnement inspiré de la recherche en psychologie de la performance (OMSAT-3, TOPS, modèle 4C, Edmondson, Salovey & Mayer). Il ne remplace ni un test psychométrique normé ni un avis médical ou psychologique. Si tu traverses une période difficile, parles-en à un professionnel de santé.