

# Prioriser l'essentiel

Exercice stratégique



# Mise en perspective

Rappel :

- Tu as 24 heures.
- Tu as une énergie limitée.
- Tu es humaine.
- Tu ne peux pas tout faire.

Question clé :

Qu'est-ce que tu es prête à laisser aller  
pour dégager du temps pour ce qui compte vraiment ?

## Exercice concret

Fais un tableau en 4 colonnes :

**Je garde, Je modifie, Je retire, Je délègue**

Pour chacune des phrases ci-dessous, prends quelques minutes pour réfléchir à **tes projets, engagements, tâches ou responsabilités actuelles**.

Écris ce qui se passerait concrètement si tu prenais cette décision.

Le but est de t'aider à voir **ce qui mérite vraiment ton énergie et ce qui peut être ajusté**.

**Si je continue...**

→ Quelles activités ou projets vais-je continuer tels quels cette semaine ?

→ Est-ce que cela me rapproche réellement de mes priorités ?

**Si j'arrête...**

→ Quelle tâche, habitude ou engagement pourrais-je arrêter complètement parce qu'il ne sert plus mes objectifs ?

**Si je reporte...**

→ Qu'est-ce qui peut attendre sans conséquence importante pour l'instant ?

**Si je simplifie...**

→ Quelle tâche pourrais-je rendre plus simple, plus rapide ou moins exigeante en énergie ?

Et dernière question :

Si je devais garder seulement 3 priorités cette semaine, lesquelles seraient-elles ?