



Asma

BAHLOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

RECONSTRUIRE

Workbook · 10 semaines

Sortir du brouillard mental.

Reposer les fondations.

Faire des choix qui tiennent.

Asma BAHLOUL

Coaching pour femmes cadres en charge mentale



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Sommaire

Avant de commencer	p. 3
Tes informations	p. 4
Semaine 1 — Voir	p. 5
Semaine 2 — Dépolariser	p. 8
Semaine 3 — Décider	p. 11
Semaine 4 — Nommer	p. 14
Semaine 5 — Ancrer	p. 17
Semaine 6 — Trier	p. 20
Semaine 7 — Rythmer	p. 23
Semaine 8 — Hacker	p. 26
Semaine 9 — Réguler	p. 29
Semaine 10 — Projeter	p. 32
Bilan final	p. 35



Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

Avant de commencer

Tu as posé du temps, de l'argent et de la confiance pour regarder ce qui se passe sous le capot. Ce workbook n'est pas un journal intime — c'est un instrument. Tu vas l'utiliser entre les séances, 15 à 30 minutes par jour selon les exercices, pas plus.

Trois règles, et c'est tout.

1. Tu écris vite, sans relire.

Ton premier mot est plus juste que le second. La rature est ton ennemie ici. Si tu hésites, écris les deux. On triera plus tard.

2. Tu reviens sur les exercices entre les séances, pas pendant.

Quand on est en séance, on est en séance. Le workbook se remplit avant ou après — jamais en parallèle de l'échange en visio.

3. Tes notes restent privées.

Je ne lis pas ton workbook. Sauf si tu choisis de partager une page précise pour qu'on en parle ensemble. Ce que tu vois ici t'appartient.

Astuce : imprime les pages où tu vas écrire. Le geste manuscrit ancre mieux que la frappe au clavier — surtout pour les phases AUDIT et NOMMER.



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Tes informations

Ton prénom :

Date de démarrage :

Ton créneau hebdomadaire de séance :

Le prénom de ta binôme de vigilance (à définir en Semaine 10) :

Une phrase pour toi, à relire quand tu doutes :

« Pourquoi je fais ce programme ? »



Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

SEMAINE 1 · VOIR

Mesurer ce que tu portes vraiment.

Avant la séance, tu te poses 3 questions courtes. Pendant la séance, on travaille les 12 charges et la Roue. Après, tu démarres ton journal de fatigue sur 7 jours.

Préparation S1

En 1 phrase : qu'est-ce qui m'amène vraiment à Reconstruire ?

Ce qui a changé en moi sur les 6 derniers mois :

La Roue de l'état d'être

Note de 0 à 10 chacun des 4 axes. La plus basse = ton point d'attention prioritaire.

Axe	Note /10	Observation libre
Pensées (clarté, ruminations, capacité à décider)	—	_____
Émotions (palette, intensité, gestion)	—	_____
Corps (tensions, sommeil, énergie)	—	_____
Énergie générale (vitalité, motivation)	—	_____

La plus basse → c'est par là qu'on commence :



L'audit des 12 charges

Pour chaque ligne, mets une note de 0 à 10 sur ce que ça te prend cette semaine. Dans la dernière colonne : qui t'a appris à porter cette charge ? Si personne précis : écris « moi » ou « le système ».

Charge	/10	Qui m'a appris
1. Charge professionnelle	___	_____
2. Famille élargie	___	_____
3. Logistique foyer	___	_____
4. Charge éducative	___	_____
5. Charge émotionnelle des autres	___	_____
6. Charge financière	___	_____
7. Santé des autres	___	_____
8. Religieuse / communautaire	___	_____
9. Charge sociale	___	_____
10. Charge corporelle (la tienne)	___	_____
11. Logistique de toi-même	___	_____
12. Charge projective (anticiper pour les autres)	___	_____

Mes 3 charges les plus lourdes (à mémoriser) :

1. _____

2. _____

3. _____

Journal de la fatigue (7 jours)

Note chaque jour le niveau de fatigue. P = Physique, M = Mentale, R = Relationnelle. Échelle 0-10.

Jour	Matin P / M / R	Midi	Soir	Une phrase brute
J1	__/_	__/_	__/_	_____
J2	__/_	__/_	__/_	_____
J3	__/_	__/_	__/_	_____
J4	__/_	__/_	__/_	_____
J5	__/_	__/_	__/_	_____
J6	__/_	__/_	__/_	_____
J7	__/_	__/_	__/_	_____



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Tu n'as rien résolu cette semaine. Tu as vu. C'est le plus important. La semaine prochaine, on sort des polarités qui t'enferment.

À la semaine prochaine,

Asma





Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

SEMAINE 2 · DÉPOLARISER

Sortir du soit/soit qui t'enferme.

Le piège des femmes cadres : « soit je suis forte, soit je suis faible ». On va casser ces polarités. Et trouver la qualité cachée dans ce que tu prends pour un défaut.

Dépolarisation classique

Note 3 polarités enfermantes que tu vis actuellement. Reformule chacune en « ET ».

Polarité (soit/soit)	Reformulation (et/et)
Soit _____ soit _____	Je peux _____ ET _____
Soit _____ soit _____	Je peux _____ ET _____
Soit _____ soit _____	Je peux _____ ET _____

Dépolarisation inverse — le bénéfice caché

Prends un « défaut » que tu te reproches. Trouve la qualité réelle qu'il protège.

Mon « défaut » perçu :

Le bénéfice caché ou la qualité réelle :

Reformulation :

Le Cadran d'Ofman dominant

Identifie 1 qualité dominante chez toi. Suis le cadran : Qualité → Piège (excès) → Défi (l'opposé sain) → Allergie (le défi en excès chez les autres).

Qualité (ma force) :



Asma

BAHLOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

Piège (cette qualité poussée trop loin) :

Défi (l'opposé sain à développer) :

Allergie (ce défi en excès chez les autres) :

Test des valeurs en 3 niveaux

Note tes 5 valeurs énoncées (ce que tu dis). Coche celles qui sont vraiment vécues cette semaine. Identifie les 2 plus grands écarts entre énoncé et vécu.

Valeur énoncée	Vécue	Non vécue	Partiellement
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mes 2 plus grands écarts entre énoncé et vécu :

Ce que tu prenais pour des défauts sont souvent des qualités mal calibrées. La semaine prochaine, on aborde les décisions que tu repousses — et le prix que ça te coûte.

À la semaine prochaine,

Asma

SEMAINE 3 · DÉCIDER

Acter ce que tu repousses depuis trop longtemps.

Séance individuelle. On fait l'inventaire des décisions que tu reportes, on en travaille 1 en profondeur, et tu poses un contrat avec toi-même. Au moins 1 des 3 décisions doit concerner ta carrière.

Mes 5 décisions repoussées

Décision	Repoussée depuis	Peur sous-jacente
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Matrice du prix à payer — sur 1 décision

Décision choisie pour l'analyse :

Option	Gain visible	Perte visible	Coût caché
A : Maintenir le statu quo	_____	_____	_____
B : Acter la décision	_____	_____	_____

Méthode 10/10/10 — sur 2 autres décisions

Comment je vais me sentir dans 10 minutes / 10 mois / 10 ans, si je prends cette décision ?

Décision	10 minutes	10 mois	10 ans
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____

Passage du OU au ET

Mon dilemme formulé en OU :



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Mon dilemme reformulé en ET :

Mon contrat avec moi-même

Je, _____, m'engage à acter la décision suivante avant le ___ / ___ / _____
:

Signature :

Tu sais maintenant ce que ça coûte de ne pas décider. La semaine prochaine, on nomme les peurs qui t'ont fait reporter.

À la semaine prochaine,

Asma



Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

SEMAINE 4 · NOMMER

Voir tes peurs en face — sans les jouer.

Pas pour les soigner. Pour les nommer. Les peurs nommées perdent 30 à 50% de leur emprise. Et on regarde les biais système (effet Halo, principe Peter) qui ne sont PAS ta faute.

Roue des peurs — mes 2 dominantes

Sur les 5 archétypes : abandon · jugement · échec · perte de contrôle · vulnérabilité.

1ère peur dominante :

Intensité (0-10) : ____

2ème peur dominante :

Intensité (0-10) : ____

Protocole 4 étapes sur la peur dominante

1. NOMMER. « J'ai peur de _____ »

2. LOCALISER dans le corps : où ça serre ?

3. DIALOGUER : « Qu'est-ce que cette peur veut me dire ? »



Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

4. RÉINTÉGRER : « Merci, je t'ai entendue. Je continue. »

Effet de Halo — quand les autres décident pour toi

*L'Effet de Halo est documenté : on prête des qualités à ceux qui en ont 1 visible (charisme, taille, école).
Pour les femmes cadres : l'absence d'apparence de pouvoir = supposition d'absence de pouvoir.*

3 situations où tu l'as subi :

Mes 3 leviers pour le contourner :

Visibilité :

Sponsor à activer :

Posture à ajuster :

Principe de Peter — ne te juge pas

Le Principe de Peter dit qu'on est promu jusqu'à son niveau d'incompétence. Beaucoup de managers limités ne sont pas mauvais — ils sont au-delà de leur seuil. Toi aussi tu peux l'atteindre. Ce n'est pas une faiblesse.

3 managers que j'admire (et ce que j'admire chez chacun) :



Asma

BAHLOUL

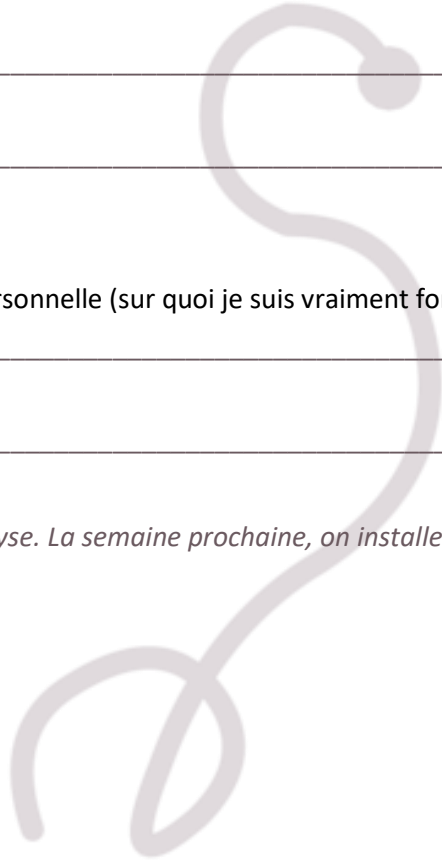
COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

3 managers que je trouve limités (et la limite que je vois) :

Mon niveau d'excellence personnelle (sur quoi je suis vraiment forte) :

Tu as nommé ce qui te paralyse. La semaine prochaine, on installe la confiance qui ne dépend plus de tes résultats.

À la semaine prochaine,
Asma





Asma

BAHOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

SEMAINE 5 • ANCRER

Installer une confiance qui ne dépend pas des résultats.

Séance individuelle. La confiance fragile est celle qui s'effondre quand tu rates. La confiance inconditionnelle ne dépend pas de tes résultats. On installe les 3 piliers, puis ton rituel d'ancrage matinal.

Triptyque Estime / Confiance / Amour de soi

Trois dimensions distinctes. La plus basse est ton travail prioritaire.

Estime (ce que je vaudrais à mes propres yeux) : ____/10

Confiance (en mes capacités) : ____/10

Amour de soi (bienveillance envers moi) : ____/10

La plus basse — c'est par là qu'on commence :

Mes 3 piliers de confiance inconditionnelle

Pilier 1 — Capacités universelles (ce que je sais faire qui ne dépend de personne) :

Pilier 2 — Valeur intrinsèque (ce que je vaudrais indépendamment de mes résultats) :



Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

Pilier 3 — Droit d'exister (ma présence est suffisante, en soi) :

Mon rituel d'ancrage matinal (3 minutes)

1 min de cohérence cardiaque · 1 min d'écriture (3 lignes : « comment je me sens ») · 1 min d'intention (« aujourd'hui je protège ___ »). À tenir 7 jours minimum.

Coche les jours où tu l'as fait :

L M M J V S D

Ce qui a changé en 7 jours :

Analyse Transactionnelle — sortir de Parent/Enfant pour aller en Adulte/Adulte

P = Parent (jugement, règles), A = Adulte (factuel, présent), E = Enfant (besoin, émotion). 3 situations à reformuler en Adulte/Adulte.

Situation	État dominant (P/A/E)	Reformulation en Adulte
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Cadre 3R — la conversation à mener dans la semaine

Avec qui : | Quand : ___ / ___ / ___

RECONNAÎTRE (faits objectifs) :

RÉVISER (effet produit, sans accuser) :

RÉVÉLER (le prochain pas que tu proposes) :

Tu poses ton ancrage et tu apprends à parler Adulte/Adulte. La semaine prochaine, on attaque ton agenda et la délégation.

À la semaine prochaine,

Asma

SEMAINE 6 · TRIER

Reprendre la main sur ton agenda.

Pas plus d'organisation. Moins d'arbitrages. On trie avec Eisenhower, on apprend à déléguer dans la durée (pas l'éclair), et on identifie les OUI que tu dis par conformité.

Matrice Eisenhower — tri de 20 tâches

Pose-toi avec ta semaine sous les yeux. Range 20 tâches dans les 4 cases. Sois honnête sur ce qui est vraiment urgent.

	URGENT	PAS URGENT
IMPORTANT	À FAIRE TOI : 1. 2. 3. 4. 5.	À PLANIFIER : 1. 2. 3. 4. 5.
PAS IMPORTANT	À DÉLÉGUER : 1. 2. 3. 4. 5.	À ÉLIMINER : 1. 2. 3. 4. 5.

SMART-E sur mes 3 priorités

Spécifique · Mesurable · Atteignable (ou Ambitieux) · Réaliste · Temporellement défini · ÉCOLOGIQUE pour toi (compatible avec ton énergie).

Priorité	S	M	A	R	T	É
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Roadmap de délégation progressive (5 niveaux)

La délégation n'est pas une action, c'est un parcours. Choisis 1 sujet à déléguer et place les 5 niveaux sur le calendrier.



Asma

BAHOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Sujet à déléguer :

À qui :

Niveau	Description	Échéance
1	Je fais, tu observes	___ / ___ / ___
2	Je fais avec toi	___ / ___ / ___
3	Tu fais avec moi	___ / ___ / ___
4	Tu fais et tu me reportes	___ / ___ / ___
5	Tu fais en autonomie	___ / ___ / ___

Biais de conformité (Asch) — mes 3 OUI dits par conformité

L'expérience d'Asch : 75% des personnes donnent une mauvaise réponse pour rester dans le groupe. Tes OUI ne sont pas des mensonges. Ce sont des conformités. On les identifie.

OUI dit cette semaine	Ce que j'aurais dit en étant 100% honnête
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Tu vois maintenant où tu dis OUI par conformité. La semaine prochaine, on aligne ton agenda sur ton rythme circadien réel.

À la semaine prochaine,

Asma



Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

SEMAINE 7 · RYTHMER

Aligner ton temps sur ton énergie.

Séance individuelle. Tu ne lutteras plus contre ton chronotype. On identifie tes pics, tes creux, et on cale tes tâches profondes sur tes vraies fenêtres d'énergie.

Mon chronotype

Coche ce qui est vrai pour toi :

- Matinal — énergie max avant 11h, baisse l'après-midi
- Intermédiaire — énergie max entre 11h et 15h
- Vespéral — énergie max après 16h, lent le matin

Mon créneau de pic d'énergie : ____ h ____ à ____ h ____

Mon créneau de creux : ____ h ____ à ____ h ____

Pomodoro 50/10 — 1 cycle par jour sur 7 jours

50 minutes de focus pur, puis 10 minutes de vraie pause (debout, regard au loin, hors écran). Note la tâche traitée et la difficulté ressentie.

Jour	Tâche traitée	Difficulté ressentie (/10)
J1	_____	____
J2	_____	____
J3	_____	____
J4	_____	____
J5	_____	____
J6	_____	____
J7	_____	____

Mes 6 secrets de concentration — audit

Levier	Note (/10)	1 levier d'amélioration concret
Sommeil (qualité/durée)	____	_____
Hydratation	____	_____



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Alimentation	---	_____
Mouvement	---	_____
Silence / espaces sans bruit	---	_____
Écrans (gestion)	---	_____

Tu produis plus en moins de temps quand tu respectes ton rythme. La semaine prochaine, on identifie les pièges invisibles qui t'épuisent — sans rien produire.

À la semaine prochaine,
Asma





Asma

BAHOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

SEMAINE 8 · HACKER

Identifier ce qui t'épuise sans te servir.

9 lois du temps, 9 biais cognitifs, 1 méthode P.A.S., 1 règle de Bezos et les doubles contraintes de Bateson. C'est dense mais utile : tu sors avec une carte des pièges invisibles dans lesquels tu glisses depuis des années.

Mes 3 lois du temps qui pèsent

Coche les 3 qui t'épuisent le plus :

- Pareto — 20% des actions = 80% des résultats
- Parkinson — la tâche prend le temps qu'on lui donne
- Carlson — interrompue = 3× plus de temps
- Illich — au-delà d'un seuil, l'efficacité décroît
- Laborit — privilégier le plaisir court terme
- Murphy — sous-estimer la durée des choses
- Fraisse — le temps perçu varie selon l'intérêt
- Taylor — l'ordre de réalisation impacte le total
- Kotter — la résistance au changement prend du temps

Mes 3 biais cognitifs dominants

Coche les 3 qui te jouent des tours :

- Négativité — donner plus de poids à ce qui va mal
- Conformisme — suivre le groupe contre toi-même
- Omission — préférer ne pas agir plutôt qu'agir avec risque
- Dunning-Kruger — sur/sous-estimation de compétence
- Confirmation — chercher uniquement ce qui confirme
- Autocomplaisance — t'attribuer les succès, blâmer l'extérieur
- Dépossession — surévaluer ce que tu possèdes déjà
- Cadrage — décider selon comment la question est posée
- Zeigarnik — les tâches inachevées qui encombrant ta tête

Méthode P.A.S. — sur 1 projet en cours



Asma

BAHLOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

Préparer 20% du temps · Agir 70% · Synthétiser 10%. Sans préparation, tu fais sale. Sans synthèse, tu ne capitalises pas.

Projet choisi :

Préparer (20%) — temps à bloquer : ___ h. Que faire concrètement ?

Agir (70%) — temps à bloquer : ___ h. Phases majeures ?

Synthétiser (10%) — temps à bloquer : ___ h. Que capturer ?

Règle de Bezos — 3 décisions à classer

Décision réversible = on peut revenir en arrière, décide vite. Décision irréversible = on ne peut pas revenir, décide lentement et bien. Tu confonds souvent les deux.

Décision	Réversible	Irréversible
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Doubles contraintes de Bateson — 2 que tu vis

Une double contrainte = un ordre qui en contient un autre, contradictoire (ex : « sois proactive ET ne dépasse pas ton périmètre »). Tu ne peux pas gagner. Solution : la nommer.

Double contrainte 1 : « _____ ET _____ »



Asma

BAHLOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

Méta-communication possible — comment je peux la nommer en posant le cadre ?

Double contrainte 2 : « _____ ET _____ »

Méta-communication possible :

Tu nommes maintenant les pièges qui t'épuisait sans que tu les voies. La semaine prochaine, on installe tes outils corporels d'auto-régulation — à vie.

*À la semaine prochaine,
Asma*



Asma

BAHLOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

SEMAINE 9 · RÉGULER

Te donner 4 outils corporels — à vie.

Séance individuelle. 4 techniques que tu prends sur toi-même, sans matériel, sans risque, sans cadre médical. Tu en choisis 2 à pratiquer prioritairement. Et on cadre la redirection médicale clairement.

Mon kit somatique — 4 techniques d'auto-régulation

Pratiquées en séance avec toi. Tu en gardes 2 pour les 30 prochains jours, pas les 4. Choisir = renoncer.

Technique 1 — Cohérence cardiaque 3-6-5

3 fois par jour · 6 respirations par minute · 5 minutes. Variantes : matin (énergisante), crise (apaisante), sommeil (descente).

App utilisée :

Créneaux choisis : matin ___ h midi ___ h soir ___ h

Technique 2 — TIPI (Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes — Luc Nicon)

Observation pure des sensations corporelles liées à une émotion. Pas de pensée. Que des sensations. Jusqu'à dissolution.

Émotion sur laquelle tu l'as pratiquée :

Sensations observées : 1) _____ 2) _____ 3) _____

Durée avant dissolution : _____ secondes

Technique 3 — EFT (Emotional Freedom Technique) / Tapping

Tapotement de 9 points méridiens en formulant une phrase d'acceptation. Note l'intensité avant et après.



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Phrase de set-up : « Même si je ressens _____, je m'accepte profondément. »

Intensité avant : ___/10 Intensité après : ___/10

Technique 4 — Ancrage 5-4-3-2-1

Nommer 5 choses que tu vois · 4 que tu touches · 3 que tu entends · 2 que tu sens · 1 que tu goûtes. À utiliser en cas de panique ou ruminant intense.

Sensation après l'exercice :

Mes 2 techniques prioritaires pour les 30 prochains jours :

1. _____

2. _____

Hygiène de vie — mes 2 leviers prioritaires

Sommeil, mouvement, lumière, hydratation. Choisis 2 leviers, pas 4. Le reste viendra naturellement quand 2 seront installés.

Levier 1 :

Engagement concret cette semaine :

Levier 2 :



Asma

BAHLOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

Engagement concret cette semaine :

Mes ressources de redirection médicale (à conserver)

Ce programme n'est pas un suivi thérapeutique. Garde ces ressources accessibles si tu sens que ça dépasse le cadre du coaching.

Mon médecin traitant :

3114 — Numéro national de prévention du suicide (24h/24, gratuit, anonyme)

AFTCC — annuaire psy en TCC : aftcc.org

Doctolib — moteur recherche psychiatre / psychothérapeute

Mon Soutien Psy — 12 séances/an remboursées (avec ordonnance du médecin traitant)

Tu as maintenant 2 outils que tu peux mobiliser pour la vie. La semaine prochaine, on pose ton plan carrière 90 jours et ton protocole anti-rechute.

À la semaine prochaine,

Asma

SEMAINE 10 • PROJETER

Poser le plan que tu vas tenir.

Dernière semaine. On déconstruit les 3 fausses croyances qui te plombent encore. On pose ton plan carrière 90 jours et ton protocole anti-rechute. Tu assignes ton binôme de vigilance pour les 3 prochains mois.

Mes 3 fausses croyances dominantes (sur les 12)

Coche les 3 qui t'habitent le plus :

- Je dois être forte pour être respectée
- Si je lâche, tout s'écroule
- Demander, c'est échouer
- Si je ne le fais pas, personne ne le fera bien
- Je n'ai pas le droit de me plaindre — il y a pire
- Investir sur moi, c'est égoïste
- Plus tard, quand ce sera plus calme...
- Je dois prouver ma valeur par mes résultats
- Ralentir, c'est régresser
- Mes émotions sont un obstacle à ma performance
- Je ne peux compter que sur moi-même
- Le repos, c'est la récompense, pas le carburant

Pour chacune, ta phrase de remplacement :

1. « _____ »
→ « _____ »
2. « _____ »
→ « _____ »
3. « _____ »
→ « _____ »

Mon plan carrière 90 jours

Objectif prioritaire 90 jours :



Mois	Phase	Actions concrètes
Mois 1	POSER — cartographier les acteurs	Sponsor : ___ Allié : ___ Neutre : ___ Opposant : ___
Mois 2	POSITIONNER — 3 conversations stratégiques	Avec ___ avant le ___ Avec ___ avant le ___ Avec ___ avant le ___
Mois 3	DEMANDER — LA conversation décisive	Date : ___ Interlocuteur : ___ Formulation : ___

Mon protocole anti-rechute

Tu vas glisser. Pas par faiblesse. Parce que le système autour ne change pas en 10 semaines. La méthode 3R te permet de te rattraper sans tout casser.

Mes 3 signaux d'alerte (je glisse quand...) :

1.

2.

3.

Méthode 3R appliquée :

R1 RECONNAÎTRE — comment je nomme la rechute sans me juger :

R2 RECADRER — qu'est-ce que ce signal me dit ?



Asma

BAHLOUL

COACH · BURN-OUT · CHARGE MENTALE

R3 RÉAJUSTER — 1 action concrète pour réenclencher :

Mon binôme de vigilance — 3 mois post-programme

Une femme de la cohorte (ou en dehors si tu préfères) que tu appelles 1x par mois pendant 3 mois. Pas pour résoudre. Pour partager où tu en es.

Prénom : | Téléphone : | Fréquence : ___ fois par mois

La question rituelle que vous vous posez à chaque appel :

Indicateurs personnels — 1 fois par semaine

Chaque dimanche soir, 10 min. Compare-toi à toi-même, pas aux autres. Trois mois après S10, ouvre ce tableau et regarde la trajectoire.

Semaine	Fatigue mentale (0-10)	Sommeil (1-5)	NON exécutés	Délégations	Une phrase brute
S11	___	___	___	___	_____
S12	___	___	___	___	_____
S13	___	___	___	___	_____
S14	___	___	___	___	_____
S15	___	___	___	___	_____
S16	___	___	___	___	_____
S17	___	___	___	___	_____
S18	___	___	___	___	_____



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

S19	---	---	---	---	---
S20	---	---	---	---	---
S21	---	---	---	---	---
S22	---	---	---	---	---

Tu repars avec un plan, un protocole, un binôme. Ce que tu fais maintenant n'est plus de mon ressort — c'est le tien. Reste à toi.

*À très bientôt,
Asma*



Bilan final

Compare-toi à toi-même, pas aux autres.

Cinq indicateurs simples. Tu les as renseignés en Semaine 1. Tu les renseignes à nouveau en Semaine 5 et Semaine 10. Tu regardes la trajectoire.

Indicateur	S1	S5	S10
Fatigue mentale (sur 10)	—	—	—
Heures de travail par semaine	—	—	—
Sommeil (qualité 1-5)	—	—	—
Sentiment d'être indispensable (sur 10)	—	—	—
Nombre de NON exécutés (cumul)	0	—	—
Nombre de délégations tenues (cumul)	0	—	—

La phrase brute en sortie de programme

Une phrase. Pas la phrase polie. La phrase brute. Celle que tu ne dirais qu'à toi-même.

Le mot que je garde pour la suite

Un seul mot. Celui qui résume où je suis maintenant et que je veux garder en ligne de mire.

Pour la suite



Asma

BAHLOUL

COACH - BURN-OUT - CHARGE MENTALE

Ce programme ferme une porte. Il en ouvre une autre.

Tu peux décider de continuer seule — c'est légitime, et beaucoup le font.

Tu peux aussi décider de prolonger avec Reconstruire+ (6 séances individuelles avancées sur 6 mois) pour ancrer ce que tu as posé, et travailler les sujets carrière de niveau supérieur (négociation, leadership, mobilité). On en parle quand tu veux.

Dans tous les cas — bravo. Tu as fait quelque chose que peu de femmes osent : tu as regardé.

Asma BAHLOUL

contact@asmabahloul.fr

