



# DIAGNOSTIC EXPRESS **FOCUS** POUR DIRIGEANTS ET LEADERS IT



CLARIFIEZ VOTRE ESPRIT  
RECENTREZ VOTRE ÉNERGIE  
RENFORCEZ VOTRE  
LEADERSHIP



EFM TOUCH - CONSCIOUS TECH LEADERSHIP  
EMMANUELLE COURSIMAULT - COACH PROFESSIONNELLE (ACC ICF) - FR/EN-  
25ANS DANS L'IT - EXPORTE DES PROFILS HPI & HYPERSENSIBLES

# Bienvenue !

## **Le challenge invisible**

Dans la vie d'un leader, garder un focus solide est souvent plus difficile qu'on ne l'admet.

Enchaînement de réunions, décisions rapides, responsabilités multiples...

Votre attention se fragmente, et avec elle votre capacité à avancer avec fluidité, confiance et précision.



EMMANUELLE, COACH PROFESSIONNELLE

Spécialisée dans l'accompagnement des leaders et entrepreneurs dont l'esprit va vite et dont la charge mentale est forte.

Mon objectif : vous offrir plus de clarté, plus de stabilité intérieure et un espace pour avancer avec sérénité, sans sacrifier votre performance.

Ce guide vous aide à comprendre ce qui perturbe votre focus et vous montre comment retrouver une attention stable, essentielle pour des décisions claires et une performance sereine.

Car oui, votre focus peut devenir un allié fiable, constant et puissant.

Prêt à reprendre la main sur votre attention ?

# DIAGNOSTIC EXPRESS - 7 QUESTIONS - 2 MN

## 1. CHARGE MENTALE & CLARTÉ

En ce moment, à quel point avez-vous l'impression d'avoir "trop en tête" pour garder une vision claire de vos priorités ?

1. Rarement
2. Parfois
3. Souvent
4. Quasi-quotidiennement

## 2. FOCUS & INTERRUPTIONS

Combien votre capacité à rester concentré·e est perturbée par les sollicitations, urgences et interruptions ?

1. -Peu
2. Modérément
3. Beaucoup
4. Constamment

## 3. DÉCISIONS STRATÉGIQUES

Quand vous devez prendre une décision importante, vous sentez-vous plutôt...

1. Clair·e et aligné·e
2. Lent·e mais capable
3. Hésitant·e, en surcharge d'informations
4. Parfois bloqué·e ou dans le doute permanent

## 4. ÉNERGIE MENTALE

Votre niveau d'énergie mentale au quotidien est...

1. Stable
2. Variable mais correct
3. Irrégulier, avec des hauts/bas
4. Souvent bas ou très fluctuant

# DIAGNOSTIC EXPRESS - SUITE

## 5. DÉLÉGATION & CHARGE DE RESPONSABILITÉS

Comment gérez-vous la délégation ?

1. Très bien, je délègue ce qui doit l'être
2. Je pourrais améliorer, mais ça va
3. Je garde trop de choses car c'est plus simple/rapide
4. Je porte beaucoup trop, et je le sais

## 6. PRESSION & AUTO-EXIGENCE

À quel point la pression (interne ou externe) influence-t-elle votre focus ?

1. Peu
2. Modérément
3. Fortement
4. Énormément

## 7. VOTRE ÉTAT ACTUEL

Laquelle de ces situations reflète le mieux votre état récent ?

1. Je maîtrise globalement
2. Je sens que je commence à m'éparpiller
3. Je suis régulièrement dans la dispersion
4. Je fais beaucoup... mais j'avance peu

→ ADDITIONNEZ VOS POINTS PUIS PASSEZ À LA PAGE SUIVANTE

# VOS RESULTATS - VOTRE PROFIL

## **7 À 11 POINTS - LE FOCUS SOLIDE MAIS SOUS TENSION**

Vous avez encore de la clarté et une certaine maîtrise, mais la charge mentale commence à affecter votre fluidité. Vous avancez, mais avec plus d'efforts qu'avant.

→ Risques : saturation lente, perte de recul, rigidité décisionnelle.

→ Levier immédiat : alléger 10% de charge en reclarifiant vos priorités hautes



## **12 À 18 POINTS - LE LEADER DISPERSE**

Votre focus se fragmente. Vous jonglez avec trop de sujets, vos décisions sont moins fluides, vous vous surprenez à avancer "par à-coups".

→ Risques : épuisement décisionnel, agacement, procrastination stratégique.

→ Levier immédiat : rétablir un cycle énergie + focus adapté à votre rythme.

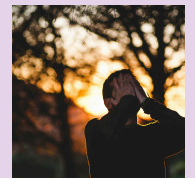


## **19 À 28 POINTS - LE CERVEAU SATURE EN MODE SURVIE**

Vous avancez beaucoup... mais pas dans la bonne direction. Votre focus est absorbé par les urgences, votre clarté diminue, et votre énergie mentale chute.

→ Risques : surcharge chronique, erreurs de jugement, désalignement profond.

→ Levier immédiat : intervenir sur les fuites d'énergie + cadre décisionnel.



# 3 ACTIONS SIMPLES A METTRE EN PLACE

## RITUEL 3 3 3

- 3 respirations profondes
- 3 priorités du moment
- 3 micro-actions concrètes

En 3 minutes, retrouvez une direction claire



## SCAN ENERGIE 30'

Fermez les yeux, respirez, et observez

- votre niveau d'énergie,
- votre tension interne,
- votre stress,
- votre charge mentale.

Ajuster votre rythme et éviter les décisions prises en pilote automatique.

## RECENTRAGE STRATÉGIQUE - 5 MN

Avance mon objectif ?

Peut attendre

Doit être clarifié

Ce recentrage aide à décider avec lucidité, sans agitation ni surchauffe mentale

# VOUS AVEZ LE POUVOIR D'AGIR



## Retrouver le focus est possible

Votre capacité à rester focalisé peut devenir votre meilleur levier de performance.

Avec une méthode adaptée, vous pouvez :

- ✓ Maîtriser votre attention au lieu de la subir
- ✓ Éliminer les distractions internes et externes
- ✓ Multiplier votre impact en restant concentré sur l'essentiel
- ✓ Décider plus vite et plus sereinement
- ✓ Installer un état de focus stable, même en environnement exigeant

**Le changement commence par la prise de conscience. Vous avez déjà fait le premier pas en lisant ce guide.**

# PASSEZ A L'ACTION

## 👉 PREMIÈRE ÉTAPE : RÉSERVEZ VOTRE SESSION DÉCOUVERTE GRATUITE DE 30 MINUTES

Le focus n'est jamais un problème de volonté.

C'est une question d'énergie, de charge mentale, d'environnement... et de cohérence intérieure.

[RESERVER UN APPEL GRATUIT](#)



En 30 minutes, nous faisons le point ensemble :

- éclaircissement de votre situation,
- identification des obstacles majeurs
- et une première piste d'action pour débloquer la suite

\*📞 Contactez-moi : 06 74 33 86 03

🌐 LinkedIn : Emmanuelle Coursimault

✉ Email : [efmtouch@protonmail.com](mailto:efmtouch@protonmail.com)