Le baromètre de tes ressources

5 minutes pour voir où tu en es vraiment. Pas où tu voudrais être, pas où tu penses être.

Avant de commencer

Si tu n'avais pas 10 000 € sur ton compte, tu n'achèterais pas un billet d'avion à 10 000 €. Ça paraît évident.

Par contre, quand il s'agit de ton temps et de ton énergie, tu te demandes peut-être chaque semaine des choses que tu n'as pas… et tu essaies quand même. Quitte à le payer avec ta patience, ton sommeil et le peu de temps qu'il te restait pour toi.

Ce baromètre sert à regarder ça en face, sans jugement. Quatre axes, deux notes par axe, et une question à la fin qui risque de te faire voir ton manque de temps un peu autrement.

Comment le remplir : note à l'instinct, sans réfléchir. Il n'y a pas de bonne note, juste ton ressenti de cette semaine. Si tu hésites entre deux chiffres, prends le premier qui est venu.

Étape 1 : ce que tu as vraiment

Pour chaque axe, note de 0 à 10 ce dont tu disposes réellement cette semaine. 0 = rien du tout, 10 = largement assez.

Axe	La question à te poser	Ma note (0 à 10)
Temps	Combien de temps libre réel me reste-t-il une fois mes obligations posées ?	
Énergie	Avec quelle batterie je démarre mes journées en ce moment ?	
Charge mentale	Quelle place libre j'ai dans ma tête ? (0 = tête saturée, 10 = tête légère)	
Soutien	Combien d'aide je reçois vraiment de mon entourage ?	

Étape 2 : ce que ta semaine te demande

Même exercice, sur les mêmes axes. Cette fois, note ce que ta semaine te réclame, avec tout ce que tu t'es engagé à faire, porter ou tenir. 0 = presque rien, 10 = énormément.

Axe	La question à te poser	Ma note (0 à 10)
Temps	Combien de temps faudrait-il pour faire tout ce que je me suis fixé cette semaine ?	
Énergie	Combien d'énergie ma semaine me demande-t-elle ?	
Charge mentale	Combien de choses je dois garder en tête, anticiper, ne pas oublier ?	
Soutien	De combien d'aide j'aurais besoin pour que ça tienne sans m'épuiser ?	

Étape 3 : l'écart

Pour chaque axe, fais le calcul : note de l'étape 2 moins note de l'étape 1.

Axe	Ce que ma semaine demande	Ce que j'ai	Écart
Temps			
Énergie			
Charge mentale			
Soutien			

Comment lire tes écarts :

0 ou moins : cet axe te soutient. C'est une ressource sur laquelle tu peux t'appuyer.

De 1 à 3 : tu tires sur tes réserves. Ça tient… pour l'instant.

4 et plus : tu vis à crédit. Chaque semaine, tu empruntes à ta santé, à ta patience ou à ton sommeil pour combler la différence.

Entoure l'axe où l'écart est le plus grand. C'est lui qu'on regarde à l'étape suivante.

Étape 4 : la question qui change le regard

Sur ton axe entouré, réponds à ces trois questions. Une phrase suffit, la première qui vient.

1. Si je m'organisais selon ce que j'ai vraiment, et pas selon ce que je crois devoir faire, qu'est-ce que je prioriserais cette semaine ?

2. Qu'est-ce que je ne me suis pas encore autorisé à faire pour m'alléger ? *(demander de l'aide, accepter que ce soit fait moins parfaitement, dire non, laisser quelque chose attendre…)*

3. Qu'est-ce que je crains qu'il se passe si je ralentis ou si je repousse certaines tâches ?

Regarde tes réponses aux questions 2 et 3. Elles ressemblent peut-être à l'une de ces phrases :

☐ « Si je prends du temps pour moi alors qu'il reste des choses à faire, je ne suis pas quelqu'un de responsable. »

☐ « Si je ne le fais pas, personne ne le fera. »

☐ « Si ce n'est pas bien fait, autant le faire moi-même. »

☐ « Demander de l'aide, c'est avouer que je n'y arrive pas. »

☐ « C'est normal de passer en dernier quand on prend soin des autres. »

☐ « Si je ne suis pas là, je ne suis pas un bon parent / un bon conjoint / un bon collègue. »

☐ Une autre phrase : .....

Coche celle qui te parle, même un peu.

Ce que ça veut dire

Ton écart ne vient probablement pas d'un agenda mal rangé. Il vient de ce que tu te demandes, et surtout de ce que tu crois devoir te demander.

La phrase que tu viens de cocher tourne en fond depuis longtemps. Elle est tellement installée que tu ne l'entends plus. Et tant qu'elle est là, tu peux réorganiser ta semaine autant que tu veux… l'écart revient. C'est comme repeindre un mur fissuré : ça tient quelques semaines, puis la fissure réapparaît.

La bonne nouvelle, c'est que ce genre de croyance se désamorce. Sans passer des heures à chercher d'où elle vient, en allant directement à la racine. C'est le cœur de mon travail.

Bonus : un petit moment d'honnêteté

Avant de conclure que tu manques de ressources, regarde aussi comment tu utilises celles que tu as. Sans te juger, juste pour voir.

Temps. Combien d'heures sont parties devant une série ou à scroller cette semaine ? Si c'est un moment choisi pour souffler, il a toute sa place. Si c'est devenu une façon de fuir, il te coûte plus qu'il ne te repose.

Énergie. Est-ce que tu respectes tes heures de sommeil ? Est-ce que tu manges de façon à te soutenir ? Et est-ce que tu utilises ton énergie comme elle fonctionne chez toi ? On n'est pas tous faits pareil, et le Human Design aide justement à comprendre comment marche la tienne.

Charge mentale. Parmi tout ce que tu portes, qu'est-ce qui te revient vraiment ? Et qu'est-ce qui concerne quelqu'un d'autre, ou pourrait être délégué ?

Soutien. Est-ce que tu demandes de l'aide à ton entourage (conjoint, parents, amis…) ? Ou est-ce que tu attends qu'on te la propose ?

Si une réponse te pique un peu, note-la. Elle rejoint souvent la phrase que tu as cochée à l'étape 4.

Et maintenant ?

Tu as maintenant une image claire de ce qui est en tension chez toi. Si tu veux comprendre ce qui maintient cet écart et comment le réduire pour de bon, on peut en parler ensemble.

Je te propose un appel découverte de 30 minutes. Tu viens avec ton baromètre rempli, on regarde ton axe entouré et la phrase que tu as cochée, et tu repars avec une piste concrète, que tu décides d'aller plus loin ou non.

→ **Réserver mon appel découverte**

Et garde ce baromètre près de toi. Refais-le dans un mois, tu verras ce qui a bougé.

Allez, bisous bisous cœur cœur,

Marion