
LES 7 VOLEURS DE TEMPS

qui sabotent ta semaine (et la croyance qui se cache derrière chacun)

Par Roxane Héritier — Power Your Change
Cadeau de bienvenue pour ton inscription à l'atelier

Et si ce n'était pas un problème de discipline ?

Tu t'es déjà couchée un dimanche soir avec cette pensée : « *Cette semaine, je me concentre sur mon business. Promis.* »

Et le vendredi suivant, même constat : tu as couru toute la semaine entre clients, emails et urgences... et les choses vraiment importantes — TA stratégie, TON offre, TA vision — sont encore là, intactes, à te regarder avec reproche.

Alors tu en as conclu ce que tu conclus depuis des années : « *je manque de discipline.* »

Laisse-moi te dire quelque chose : c'est faux.

Après plus de 25 ans à accompagner des femmes entrepreneures, je peux te l'affirmer : celles que je coache sont tout SAUF indisciplinées. Elles portent une entreprise, une équipe ou des clients, une vie personnelle — et elles se traitent de paresseuses parce qu'elles n'ont pas fini leur to-do list du jour. Cherchez l'erreur.

Ton temps ne disparaît pas parce que tu es indisciplinée. Il est **volé**. Voici les 7 voleurs les plus déterminants — ceux que la recherche en attention et en productivité identifie comme les plus coûteux, et que je retrouve, semaine après semaine, chez les entrepreneures que j'accompagne.

Et voici le point le plus important de ce que je te propose de découvrir : **derrière chaque voleur se cache une croyance**. Une phrase que tu te répètes, souvent depuis des années, qui ouvre la porte au voleur et lui tend les clés... Forcément, parce que tu te le répètes, ton cerveau te croit !

Dans les pages qui suivent, on va les démasquer un par un. Pour chacun, tu trouveras : son **portrait** (tu vas te reconnaître — c'est normal, et c'est fait pour), la **croyance** qui le nourrit, ce qu'il te **vole** vraiment et son **antidote** en une phrase.

Un conseil avant de commencer : lis et évalue-toi de 1 à 10 pour chaque voleur, directement dans ce document. Avec toute la bienveillance que tu mérites. Ces voleurs se sont installés chez toi sans ta permission — les repérer n'est pas un aveu de faiblesse, c'est le premier acte de reprise de contrôle, avec intention. C'est parti !

LES 7 VOLEURS DE TEMPS

Sept voleurs, sept croyances, sept leviers de reprise de contrôle.

1 Voleur n°1 — Le Perfectionnisme déguisé en exigence

Son portrait : Il te fait relire ce post cinq fois. Refaire cette offre « juste une dernière fois ». Repousser le lancement de ce programme qui te tient à cœur parce qu'« il manque encore un petit quelque chose ». Il se présente toujours bien habillé : il s'appelle « exigence », « sérieux », « professionnalisme ». En réalité, il transforme chaque tâche d'une heure en chantier de trois jours — et retarde ton chiffre d'affaires.

Sa croyance : « *Si ce n'est pas parfait, ça ne vaut rien — et mes clientes vont le voir.* »

Ce qu'il te vole : Des heures par semaine, oui. Mais surtout : des lancements, des offres, des opportunités. Combien de choses — ce programme, cette collaboration, cette prise de parole — attendent d'être « parfaites » pour exister ?

Son antidote : Fait et imparfait vaut toujours mieux que parfait et jamais lancé — vise « très bien », publie, ajuste ensuite avec les retours du terrain.

Mon évaluation — à quel point ce voleur opère chez moi : / 10

2 Voleur n°2 — Le Oui automatique

Son portrait : Une cliente demande un geste commercial, un partenaire un service, « juste cinq minutes », et le « oui » sort de ta bouche avant même que ton cerveau ait été consulté. Tu raccroches, tu regardes ton agenda, et tu te demandes qui a accepté ça. (C'est lui.)

Sa croyance : « *Dire non, c'est décevoir. Et décevoir, c'est risquer de perdre la cliente ou la relation.* »

Ce qu'il te vole : Tes plages de temps stratégique, découpées en confettis par les demandes des autres. Chaque oui automatique est un non silencieux à tes propres priorités business.

Son antidote : Remplace le oui réflexe par une phrase tampon — « je regarde mon agenda et je te redis demain » — et décide à froid.

Mon évaluation — à quel point ce voleur opère chez moi : / 10

3 Voleur n°3 — Le Multitâche héroïque

Son portrait : Répondre à un message client en suivant une visio en pensant à ta prochaine facture. Il te fait croire que tu gagnes du temps en faisant tout en même temps. Les neurosciences sont formelles : ton cerveau ne fait pas plusieurs choses à la fois — il zappe de l'une à l'autre, et chaque zapping coûte de la concentration, de l'énergie et des erreurs (la faute de frappe dans le devis, l'oubli du rendez-vous).

Sa croyance : « *Faire plusieurs choses à la fois, c'est être efficace.* »

Ce qu'il te vole : Jusqu'à 40 % de ta capacité de concentration, siphonnée par les changements de contexte. Tu finis tes journées vidée avec la sensation étrange de n'avoir rien fait avancer.

Son antidote : Une chose à la fois, en bloc protégé — 45 minutes mono-tâche valent trois heures de jonglage entre clients, mails et tâches administratives.

Mon évaluation — à quel point ce voleur opère chez moi : / 10

4 Voleur n°4 — La Notification

Son portrait : Bip. Un like sur ton post. Bip. Un email client. Bip. Un message WhatsApp « urgent » (spoiler : il ne l'est pas). Chaque bip te coûte bien plus que les trois secondes du coup d'œil : il faut en moyenne plusieurs minutes à ton cerveau pour retrouver sa concentration profonde. Fais le calcul avec 60 notifications par jour.

Sa croyance : « *Je dois être joignable et réactive — c'est ça, être une pro fiable.* »

Ce qu'il te vole : Ta profondeur. Tu passes tes journées à la surface de tout ce que tu fais, sans jamais atteindre la zone où ta stratégie avance vraiment.

Son antidote : Coupe TOUTES les notifications par défaut et choisis deux à trois moments par jour où c'est toi qui vas aux messages — pas l'inverse.

Mon évaluation — à quel point ce voleur opère chez moi : / 10

5 Voleur n°5 — Le Mode Pompier

Son portrait : Il déclenche des incendies partout : une cliente qui « a besoin de toi là maintenant », un bug technique, une demande de dernière minute. Et toi, casque sur la tête, tu fonces. Tu es excellente en pompier — c'est bien le problème. À force d'éteindre les feux des autres, ta propre stratégie brûle à petit feu, sans fumée, en silence.

Sa croyance : « L'urgent d'abord. Je m'occuperai de l'important — ma stratégie, mon offre — après. » (Après n'arrive jamais.)

Ce qu'il te vole : Tes matinées, tes meilleures énergies, et la fierté de faire avancer ce qui compte VRAIMENT pour ton entreprise.

Son antidote : Commence chaque journée par 60 minutes d'important avant de toucher au moindre urgent — les incendies attendront, ils attendent toujours.

Mon évaluation — à quel point ce voleur opère chez moi : / 10

6 Voleur n°6 — La Décision répétée

Son portrait : Je poste quoi aujourd'hui ? Je réponds quoi à ce message ? Je commence par quoi ce matin ? Tu re-décides chaque jour des choses que tu as déjà décidées cent fois. Chaque décision consomme du carburant mental — et ton réservoir n'est pas infini. En fin de journée, il est vide, et c'est là que tu craques (coucou le scroll et la procrastination).

Sa croyance : « Je verrai au moment. Je préfère garder ma liberté. »

Ce qu'il te vole : Ton énergie décisionnelle — ta ressource la plus précieuse d'entrepreneure — dilapidée en micro-choix sans enjeu.

Son antidote : Décide une fois, applique cent fois — un calendrier éditorial type, des créneaux fixes, des réponses toutes prêtes — et garde ton carburant mental pour les décisions qui comptent.

Mon évaluation — à quel point ce voleur opère chez moi : / 10

7 Voleur n°7 — La Journée sans clôture

Son portrait : Ta journée ne se termine pas — elle s'effiloche. Un dernier email à 19 h. Un post à programmer à 21 h. Un coup d'œil aux stats à 22 h 30. Sans frontière de fin, le travail s'infiltré partout, et ton cerveau ne reçoit jamais le signal « c'est terminé, tu peux te régénérer ». Tu commences chaque journée avec la fatigue résiduelle de la veille.

Sa croyance : « *Encore une dernière petite chose et j'arrête.* »

Ce qu'il te vole : Tes soirées, ton sommeil, et la qualité de ta journée du LENDEMAIN. C'est le seul voleur qui te vole du temps futur.

Son antidote : Invente ton rituel de clôture — cinq minutes pour noter où tu en es, choisir tes trois priorités de demain et fermer symboliquement la journée — même heure, chaque jour.

Mon évaluation — à quel point ce voleur opère chez moi : / 10

AUTO-DIAGNOSTIC EXPRESS — Ton voleur principal

Tu les as reconnus, n'est-ce pas ? Certains t'ont peut-être même fait sourire (jaune).

Maintenant, l'étape qui change tout : on ne peut pas courir après 7 voleurs à la fois. Mais en arrêter un seul — le bon — libère souvent 5 à 10 heures par semaine. Oui, par semaine.

Reprends tes évaluations et coche ton voleur principal — celui qui t'a fait penser « aïe, c'est exactement moi » :

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. Le Perfectionnisme déguisé en exigence | ☐ 5. Le Mode Pompier |
| ☐ 2. Le Oui automatique | ☐ 6. La Décision répétée |
| ☐ 3. Le Multitâche héroïque | ☐ 7. La Journée sans clôture |
| ☐ 4. La Notification | |

Puis réponds à ces trois questions (à l'écrit — ce qui s'écrit se voit, ce qui se voit se change) :

1. Mon voleur principal est :

Il me vole environ **heures par semaine.**

2. La croyance qui lui ouvre la porte chez moi, dans mes mots à moi :

3. Le premier antidote que j'applique dès demain :

CONCLUSION — Un voleur identifié est un voleur à moitié arrêté

Tu viens de faire quelque chose que la plupart des femmes ne font jamais : regarder en face OÙ part réellement leur temps — et surtout POURQUOI.

Retiens ceci : tu n'as pas un problème de temps. Tu as des croyances qui laissent la porte ouverte. Et une croyance, ça se change. Je le vois chaque semaine chez les femmes que j'accompagne : le jour où la croyance tombe, le voleur ne trouve plus la porte.

Une partie du chemin est faite : ton voleur principal est identifié. L'autre partie — désinstaller la croyance qui le nourrit et installer TON système à toi — c'est exactement le travail que nous faisons ensemble à l'atelier. Note bien la date !

Tu es à un pas de ta vie inspirante

Roxane

Entrepreneure spécialisée en Mindset & Performance

Co-fondatrice de PowerYourChange.com

P.S. — Garde ce document. Dans 30 jours, refais l'auto-diagnostic. Le voleur qu'on surveille est le premier à déguerpir.