

LE MANIFESTE DU DÉSÉQUILIBRE CHOISI ET CONSCIENT

Pourquoi la quête du « Work-Life Balance »
vous épuise et comment briser les verrous
inconscients qui dirigent votre vie.

Par Brigitte André



Le Grand Mythe de l'Équilibre Subi

Quelle que soit votre réalité professionnelle, votre quotidien fonctionne probablement très bien de l'extérieur. Mais à l'intérieur, le compte n'y est plus : vous vivez écartelé entre vos responsabilités et vos aspirations profondes, avec la sensation constante que votre vie vous échappe.

On vous a vendu une chimère moderne : le Work-Life Balance. On vous répète qu'un leader doit être un parent parfait, un dirigeant ultra-performant, avoir une santé de fer et méditer tous les matins.

C'est faux, et c'est une injonction culpabilisante.

Chercher cet équilibre statique ne génère que de la frustration. La vie est un système en mouvement permanent. La véritable performance, celle qui redonne du sens, ne réside pas dans l'équilibre parfait, mais dans le **déséquilibre choisi et conscient**.



VOTRE MICRO-EXERCICE

- Prenez 30 secondes pour regarder votre semaine passée.
- Quelle est la sphère de votre vie que vous avez choisi de sur-investir ?
- Assumez-vous pleinement ce déséquilibre actuel, ou le subissez-vous avec un sentiment de culpabilité ?
- Notez simplement ce ressenti....Il est à la base d'une décision de faire autrement.

L'Effet Domino des 7 Sphères

Pour reprendre les commandes, vous devez cartographier votre réalité objective. Votre existence s'articule autour de **7 sphères fondamentales** :

Santé, Famille, Finances, Développement de soi, Amour, Professionnelle, Amitié/Social (et votre Lieu de vie).

Lorsque nous sommes **sous pression**, notre **mental** opère un classement inconscient par l'urgence. Nous mettons en Position n°1 « La sphère qui nous obsède » (le travail, les crises), en reléguant au second plan les sphères qui nous nourrissent vraiment.

Le piège : Vous essayez de résoudre la tension là où elle est la plus brûlante. C'est une impasse. Pour transformer durablement votre quotidien, il faut chambouler l'ordre de vos priorités. En modifiant l'alignement d'une seule sphère bien choisie (la sphère levier), vous déclenchez un effet domino immédiat qui allège et transforme toutes les autres.



VOTRE MICRO-EXERCICE

- Listez mentalement vos 7 sphères.
- Identifiez celle qui est actuellement votre "Sphère Obsessionnelle" (celle qui capte toute votre charge mentale) et celle qui est votre "Sphère Sacrifiée".
- Si vous deviez choisir UNE SEULE sphère personnelle à remonter en priorité n°1 la semaine prochaine pour créer un effet domino, laquelle serait-ce ?
- Quel est le PPM (le petit pas minimaliste) que vous pourriez mettre en oeuvre la semaine prochaine pour donner une autre réalité à la sphère que vous faites remonter en numéro 1 ?

Les 3 Nœuds Invisibles™ qui bloquent votre action

Pourquoi, malgré toute votre discipline et vos compétences professionnelles, abandonnez-vous parfois vos résolutions personnelles ? Ce n'est pas un manque de volonté. C'est votre mental qui déteste le changement et met en place des stratégies d'auto-sabotage inconscientes. Il utilise 3 Nœuds Invisibles™ pour vous maintenir exactement là où vous êtes :

Le 1er Nœud : Le Besoin de Reconnaissance. Il vous pousse à des attachements excessifs à des images, des idées ou au regard des autres. Vous vous demandez : « Que vont-ils dire si je lâche du lest au bureau pour sanctuariser ma sphère famille ? » Vous troquez votre autonomie contre leur validation.

Le 2ème Nœud : Le Doute et la Perfection. Vous résistez à la situation actuelle en ressassant cent fois la même chose. Le besoin de perfectionnisme paralyse votre engagement. Vous oubliez que l'excellence naît parfois dans l'imperfection, et vous attendez le "moment idéal" pour agir, un moment qui n'existe pas.

Le 3ème Nœud : La Peur devant l'acte fatal. Votre mental vous plonge dans des peurs qui coupent l'élan des décisions puissantes. Vous hésitez à poser l'acte précis qui pourrait pourtant tout changer, parce que vous refusez de regarder en face votre réelle frustration.

VOTRE MICRO-EXERCICE

Face à vos blocages récents, quel nœud vous paralyse le plus en ce moment ? Est-ce la peur du regard des autres (Nœud 1), l'attente irréaliste du moment parfait pour faire une chose qui a de l'importance à vos yeux (Nœud 2), ou l'évitement d'une décision courageuse mais inconfortable (Nœud 3) ? Nommer votre nœud, c'est déjà commencer à le desserrer.

Le Point de Non-Retour (Votre boussole)

Avant toute action pour démêler ces nœuds, vous devez franchir un point de non-retour : le « Plus jamais ça ». Tant que vous tolérez une situation insatisfaisante en négociant avec vous-même, la puissance de votre changement reste endormie.

Ce « Plus jamais ça » réveille vos valeurs fondamentales, qui sont les seules choses non négociables dans votre existence. Vos valeurs sont la boussole silencieuse de vos arbitrages. Tout ce qui les honore vous donne de l'énergie et de la clarté ; tout ce qui les bafoue crée du chaos.

La clarté ne vient pas de ce qu'on ajoute à des agendas déjà surchargés, mais de ce qu'on ose enfin regarder en face.

VOTRE MICRO-EXERCICE

Quelle est la situation ou le comportement que vous tolérez aujourd'hui dans vos sphères de vie mais qui bafoue vos valeurs profondes ?

Écrivez votre formule de souveraineté :

« À partir d'aujourd'hui, PLUS JAMAIS ÇA : [indiquez votre limite] ».



Les 3 Piliers du Self-Leadership

Et si vous aviez une boussole pour mesurer votre Self-leadership ?

Pas une boussole pour vous dire où aller.

Une boussole pour vérifier que vous avancez toujours dans la direction que vous avez choisie.

Parce qu'on peut avoir des objectifs.

Être très actif.

Remplir ses journées.

Obtenir des résultats.

Et pourtant, petit à petit, s'éloigner de soi.

Alors je vous propose une petite boussole du Self-leadership.

Trois directions à vérifier, une fois par semaine :

CAPACITÉ — IDENTITÉ — AUTHENTICITÉ



Capacité

Qu'est-ce que j'ai développé cette semaine qui augmente ma capacité à avancer ?

Qu'ai-je appris ?

Qu'ai-je osé ?

Qu'est-ce que je sais mieux faire, comprendre ou traverser qu'il y a une semaine ?

Se diriger soi-même, c'est aussi continuer à élargir son champ des possibles.



Identité

Est-ce que mes choix ressemblent à la personne que je veux devenir ?

C'est une question que nous nous posons trop peu.

Nous regardons ce que nous avons fait.

Rarement qui nous sommes en train de devenir en le faisant.

Or nos choix répétés façonnent notre identité.



Authenticité

Cette semaine, à quels moments ai-je vraiment été moi ?

Quand ai-je exprimé ce que je pensais ?

Écouté ce que je ressentais ?

Posé une limite ?

Fait un choix qui me ressemblait ?

Être authentique, ce n'est pas tout dire ou tout montrer.

C'est faire en sorte qu'il y ait le moins de distance possible entre ce que je pense, ce que je ressens, ce que je dis et ce que je fais.

Sortez votre boussole

Alors, avant de démarrer une nouvelle semaine, sortez votre boussole :

CAPACITÉ

→ Qu'est-ce que je suis en train de développer ?

IDENTITÉ

→ Qui suis-je en train de devenir ?

AUTHENTICITÉ

→ Est-ce que ma manière de vivre me ressemble encore ?

Et si une de ces trois aiguilles n'indique plus tout à fait la bonne direction...

ce n'est peut-être pas toute votre vie qu'il faut changer.

Peut-être simplement un choix.

Celui de décider, à nouveau, ce que vous voulez faire grandir dans votre vie.

C'est cela, pour moi, l'esprit du Self-leadership.

Qui suis-je ?



Je m'appelle **Brigitte André**.

Depuis 1988, mon métier est d'accompagner les trajectoires des dirigeants, des entrepreneurs et des cadres de haut niveau. À Bruxelles et au-delà, j'interviens là où la complexité des responsabilités exige une clarté absolue, un alignement stratégique et un retour du sens.

Ce manifeste n'est pas une théorie abstraite née d'Internet. Il est le fruit de 40 ans d'expérience de terrain, de confrontations réelles avec les agendas les plus complexes et de la création de quatre méthodes déposées, dont **Le Rituel des 7 Sphères®**.

Mon approche est pragmatique, lucide et déculpabilisante. Je ne crois pas aux solutions miracles ni au mythe de l'équilibre parfait. Je crois en la souveraineté, aux choix assumés et à la puissance du **Petit Pas Minimaliste (PPM)** pour reprendre les commandes de son existence.

"Tout commence toujours par une décision : choisir ce que nous voulons voir grandir dans notre vie."

Aujourd'hui, j'ai choisi de numériser l'essentiel de cette méthode pour la rendre accessible en toute autonomie à ceux qui ressentent le besoin urgent de redonner une direction claire à leur vie.

Ma légitimité en quelques chiffres

Plus de 15 000 heures de coaching individuel avec des décideurs

Plus de 4 100 heures d'animation de groupes et de séminaires

Près de 4 décennies à observer ce qui fait la réussite — et l'épuisement — des leaders

L'INVITATION AU RITUEL DES 7 SPHÈRES

L'esprit du Self-Leader

Pour passer au niveau supérieur et piloter vos priorités au quotidien, vous n'avez pas besoin d'une énième théorie managériale.

Les compétences de vie sont déjà en vous. Le secret réside dans l'art du **PPM (Petit Pas Minimaliste)** : identifier le bon levier, poser une seule petite action, mais la répéter avec méthode pour modifier durablement votre trajectoire.

**Prêt à dénouer ce qui bloque
votre trajectoire ?**

Bénéficiez de mes 40 ans d'accompagnement de dirigeants et d'entrepreneurs à Bruxelles. Rejoignez le parcours autonome et pragmatique du Rituel des 7 Sphères pour transformer vos décisions en changements irréversibles.

[Je rejoins le Rituel des 7 Sphères](#)



