

WORKBOOK

CAP CLARTÉ – 72H

Le protocole du dirigeant pour reprendre le contrôle de ses décisions en 3 jours

Le guide simple pour alléger la pression, retrouver vos vraies priorités et reprendre la main sur vos décisions stratégiques.

Yann Huet

Coach stratégique dirigeant & préparateur mental



Et si le vrai sujet n'était pas votre charge... mais votre qualité de décision sous pression ?

Depuis plusieurs années, j'observe le même mécanisme chez les dirigeants, managers et entrepreneurs que j'accompagne : quand la pression monte, ce n'est pas l'organisation qui lâche en premier, c'est la qualité de décision.

La surcharge, le doute ou la pression ne sont donc pas seulement un sujet d'organisation. C'est souvent le signe que la pression commence à brouiller votre lucidité, votre hiérarchie des priorités et la qualité de vos arbitrages.



CAP CLARTÉ soulage. CAP CONFIANCE transforme.

JOUR 1 : Créer de l'espace mental

Avant toute décision importante, il faut d'abord recréer de l'espace.

Prenez 90 secondes.

Posez-vous ces 3 questions :

● Qu'est-ce qui occupe le plus mon esprit en ce moment ?

.....
.....
.....
.....

● Quelle décision est en attente depuis trop longtemps ?

.....
.....
.....
.....

● Quelle pression me parasite vraiment ?

.....
.....
.....
.....

Mini protocole 90 secondes :

Respiration 5/5 pendant 90 secondes

- Inspirez 5 secondes
- Expirez 5 secondes
- Répétez pendant 90 secondes
- Revenez à la décision ensuite

La clarté ne revient pas en forçant. Elle revient quand la pression redescend.

JOUR 2 : Identifier votre vraie priorité

Le problème n'est pas le manque de temps.
C'est le manque de hiérarchie mentale.

Urgent

ce qui demande une réponse immédiate

Mon sujet :

⚠ Important

impact direct sur vos résultats à court terme

Mon sujet :

🎯 Stratégique

construit votre trajectoire à 90 jours et plus

Mon sujet :



**Lequel aura le plus d'impact positif
sous 72h ?**

● Ma priorité des 72 prochaines heures :

.....
.....
.....

Le leadership commence quand vous choisissez ce qui
mérite votre énergie.



JOUR 3 :

Le choix qui libère

Objectif : prendre UNE décision aujourd'hui.

 **Je décide**

action directe maintenant

 **Je délègue**

confier à la bonne personne

 **Je supprime**

éliminer ce qui ne sert pas

 **Je reporte consciemment**

décision différée avec intention

● La décision que je prends aujourd'hui :

Une décision imparfaite crée du mouvement.
L'indécision crée de l'usure mentale.



BONUS : Le filtre des 3 questions pour décider vite et juste

Avant toute décision importante posez-vous :

Est-ce aligné avec ma vision ?

Est-ce vraiment prioritaire maintenant ?

Est-ce à moi de le porter ?

**Si 2 réponses sont NON,
ce n'est pas votre sujet maintenant.**



Votre prochain palier ne dépend peut-être pas d'un effort supplémentaire mais d'une meilleure qualité de décision sous pression.

Si en faisant ce protocole, vous avez senti que certains sujets revenaient toujours au même endroit alors vous venez probablement de toucher un angle mort plus profond que l'organisation seule.

Si la pression, le doute ou la surcharge reviennent régulièrement, cela mérite plus qu'un simple outil.

En 45 minutes, nous identifions ce qui crée réellement la pression aujourd'hui :

pas ce qui semble urgent,
mais ce qui impacte vraiment votre lucidité,
votre énergie et vos décisions.

Vous repartez avec :

- une direction plus claire
- un angle mort levé
- **1 à 3 actions concrètes à enclencher dans les 72h**

[Réserver ma séance stratégique confidentielle](#)

Yann Huet

Coach stratégique dirigeant & préparateur mental

