

Équilibre de vie : choisir, déléguer, se préserver

Module adaptatif

~20 min

Les journées débordent, et la première variable d'ajustement reste soi-même. Ce module part d'un constat sans détour : l'équilibre ne se gagne pas en s'organisant mieux, il suppose de renoncer. Il donne trois appuis concrets — trancher entre les demandes, passer le relais à un collègue comme à une IA sans y perdre le temps gagné, et rendre non négociables certains temps réservés pour soi. Il rappelle aussi au manager qu'une équipe ne s'autorise l'équilibre que s'il se l'autorise lui-même.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Distinguer ses priorités de ses obligations, puis trier les demandes reçues : accepter, décliner, déléguer ou différer.
- 02 Séparer ce qui est réellement urgent de ce qui est seulement bruyant, et communiquer ses choix sans se justifier à l'excès.
- 03 Passer le relais sans culpabiliser : confier à un collègue, automatiser ce qui pèse, sans basculer dans une supervision permanente.
- 04 Protéger un temps pour soi comme un engagement non négociable, et l'autoriser à son équipe quand on la manage.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut décider de son agenda, et managers garants de l'équilibre de leur équipe.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMİ LES SITUATIONS PROPOSÉES

Mercredi soir, Aïcha, cheffe de rayon dans un hypermarché, a déjà trois demandes pour demain : un inventaire, l'accueil d'un nouveau, un point sur les ruptures. Jeudi soir, c'est sa chorale, manquée deux fois ce mois-ci. Sa responsable lui demande de rester tard pour l'inventaire. Que fait-elle ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan), pour les critères de l'équilibre de vie
- Distinction « réellement urgent vs seulement bruyant », inspirée de la matrice d'Eisenhower
- Méthode Afthonios des 3 clés de l'équilibre (choisir/renoncer, passer le relais, se garder du temps)
- Méthode Afthonios de la grille de tri des demandes (accepter / décliner / déléguer / différer)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Deci & Ryan, théorie de l'autodétermination (1985/2000) : trois besoins fondamentaux — autonomie, compétence, relations sociales
- Matrice d'Eisenhower (urgent/important), pour le tri des priorités
- Bronnie Ware, « The Top Five Regrets of the Dying » (blog 2009, livre 2011)
- Sonnentag & Fritz (2007) — détachement du travail et récupération