⏱ Le Minuteur Zen

Objectif : Repérer les zones de tension dans la journée, sans stress ni jugement. Faites cet exercice à deux ou en équipe pour croiser les regards.

👉 Ce n'est pas du contrôle, c'est de la conscience.

Mode d'emploi : Pendant 3 jours consécutifs, programmez 3 pauses-observation de 5 minutes (ex. horaires). Pendant ces mini-séquences, posez-vous ces 3 questions :

	10h30	14h30	17h
Qu'est-ce qui **me coupe** dans mon élan **/ me ralentit ?**			
. *Etait-ce :* une **urgence réelle** ou une **réaction automatique** ?			
Est-ce que cette tension pourrait être **anticipée**, **routinisée** ou **déléguée** ?			

zenconsulting.fr

📊 Tableau des interruptions récurrentes

Objectif : Visualiser les schémas d'interruption pour mieux les comprendre et les traiter.

📌 À remplir sur une semaine, seul(e) ou en binôme. Le but n'est pas d'éliminer toutes les interruptions, mais de repérer les plus pénalisantes et les traiter à la racine.

Jour / Heure	Type d'interruption	Source (client, collègue, direction...)	Impact sur ma tâche	Solution envisagée
Lundi 10h15	*Appel client*	*Téléphone*	*Perte de concentration sur dossier soin*	*Script d'accueil + report*

zenconsulting.fr

💡 3 idées à tester pour alléger la pression sans réorganiser tout un service

1. Créer un rôle-tampon tournant pendant les pics

👉 Une personne par équipe est “libérée” temporairement de certaines tâches pour absorber les imprévus, accueillir, ou gérer les tensions. Ce n’est pas un luxe, c’est un amortisseur collectif.

2. Identifier un “sas d’arrivée” pour démarrer sa journée en clarté

👉 10 minutes d’ancrage avant d’ouvrir : lecture rapide des consignes, respiration, visualisation des priorités. Un rituel simple pour mieux gérer la suite.

3. Équiper les équipes de phrases-pivots

👉 Créer un petit lexique commun de réponses utiles face aux urgences apparentes.
Exemple : « Je m’en occupe dans 5 minutes, dès que cette tâche est finalisée. »
Cela évite la réactivité dispersée et encourage une communication claire, cohérente, respectueuse.

zenconsulting.fr