Les signaux du mode pompier

Quand tu coches 3 cases, il est temps de faire une pausede 3 minutes.

Le mode pompier s'installe souvent sans qu'on s'en rende compte. Cette fiche t'aide à repérer les premiers signaux avant qu'ils ne prennent toute la place.

7 SIGNES À REPÉRER

- ☐ **Sensation d'urgence constante :** tout semble prioritaire et pressant.
- ☐ **Difficulté à décrocher :** même en pause, votre esprit reste sur les problèmes.
- ☐ **Réactions impulsives :** vous répondez avant d'analyser ou de planifier.
- ☐ **Surcharge mentale :** trop de tâches, d'informations ou de sollicitations en même temps.
- ☐ **Fatigue qui s'installe :** baisse d'énergie, irritabilité, tension ou maux physiques.
- ☐ **Perte de clarté :** vous avez du mal à vous concentrer ou à prendre du recul.
- ☐ **Satisfaction en baisse :** moins de plaisir et un sentiment d'être “jamais à jour”.

Cocher 3 cases ou plus ?

Votre système d'alarme intérieure vous prévient.
Écoutez-le.

QUE FAIRE MAINTENANT ?

☐ **1. PRENEZ 3 MINUTES**
Arrêtez. Respirez. Offrez-vous une vraie pause, sans écran.

☐ **2. RESPIRER & RELÂCHER**
3 respirations profondes. Relâchez vos tensions physiques et mentales.

☐ **3. REMETTRE EN PERSPECTIVE**
Qu'est-ce qui est vraiment prioritaire maintenant ? Que pouvez-vous déléguer ?

☐ **4. REPRENDRE LE CONTRÔLE**
Choisissez une prochaine action claire et réaliste. Revenez à l’essentiel.

Assist’Solution
PARTENAIRE D'ORGANISATION

Assist’Solution
Tu avances. Je m’occupe du reste.

Garde cette fiche près de ton bureau ou en fond d'écran. Plus tu repères les signaux tôt, plus il est facile de sortir du mode pompier.