5 FUITES D'ÉNERGIE QUI SABOTENT TON LEADERSHIP AUTHENTIQUE

...ET COMMENT REPRENDRE LES COMMANDES AVEC LA MÉTHODE OMQAMA?

1 La Suradaptation silencieuse

"Tu dis oui... alors que tout ton corps crie non."



Ce que c'est:
Tu ajustes constamment ton discours, ton comportement ou ton énergie pour éviter les conflits, plaire ou ne pas déranger.

Ce que ça provoque:
- Fatigue mentale chronique
- Perte de repères identitaires
- Leadership flou ou effacé

À repérer quand :
- Tu ressors de rencontres épuisé(e) sans savoir pourquoi
- Tu rumines ce que tu aurais dû dire
- Tu oublies tes propres besoins

Ce que tu peux faire :
- **Observer** tes "oui automatiques" (O de OMQAMA)
- Questionner la peur derrière ce "oui" (Q)

"Je m'autorise à être entièr(e), pas parfait(e)."

2 L'Infobésité Mentale

"Ton cerveau est allumé 24/7, mais rien n'avance vraiment."

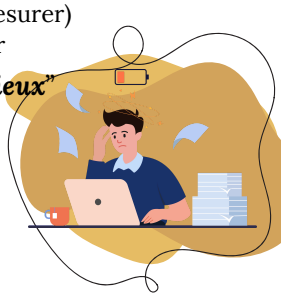
Ce que c'est:
Trop de contenu, de formations, d'idées... pas assez de mise en action ciblée. Le savoir devient un refuge au lieu d'un tremplin.

Ce que ça provoque:
- Paralysie de décision
- Perte de clarté
- Culpabilité de "ne pas faire assez"

À repérer quand :
- Tu ouvres 12 onglets sans en fermer aucun
- Tu accumules les notes, sans les relire
- Tu repousses l'action à "quand tu sauras plus"

Ce que tu peux faire :
- Choisir 1 seule intention par jour (M de Mesurer)
- Éteindre les notifications 90 minutes/jour

Pratiquer le "Je fais moins, et mieux"





5 L'Oubli de ta Mission Intérieure

"Tu coches des cases. Et pour aller où?"

Ce que c'est:
Tu vis selon les attentes externes plutôt que tes élans internes. Tu as perdu ton "**pourquoi**".

Ce que ça provoque:
- Perte de motivation
- Cynisme ou désengagement
- Sentiment de vide, même après un succès

À repérer quand :
- Tu te demandes souvent : "C'est ça, ma vie?"
- Tu enchaînes les projets sans réelle excitation
- Tu te sens invisible, même en performance

Ce que tu peux faire :
- Revenir à ton Ikigaï
- Reconnecter à tes valeurs (Q = Questionner)

Agir avec ta boussole du mois :
"Ce mois-ci, j'avance vers ce qui m'allume vraiment."



3 Le Dialogue Intérieur Toxique

"Si tu parlais à un ou une amie comme tu te parles à toi... elle serait déjà partie."



Ce que c'est:
Un saboteur intérieur qui prend le micro et transforme chaque prise de risque en menace.

Ce que ça provoque:
- Érosion de la confiance
- Blocages dans les conversations difficiles
- Hypervigilance

À repérer quand :
- Tu dis "je ne suis pas assez..." plus souvent que "j'ai ce qu'il faut"
- Tu remets en question chaque décision
- Tu anticipes le pire avant même d'essayer

Ce que tu peux faire :
- Nommer ton saboteur : Le Pilote de la Peur
- Réécrire ses phrases en affirmations identitaires (A = Agir avec une autre voix)

Afficher ta nouvelle phrase : "Je suis possibilités infinies."

4 La Déconnexion du Corps

"Tu avances... sans vérifier si tu as encore de l'essence."

Ce que c'est:
Tu vis dans ta tête. Tu ignores les messages de ton corps jusqu'à l'épuisement.

Ce que ça provoque:
- Surcharge émotionnelle
- Douleurs physiques inexpliquées
- Pertes de concentration

À repérer quand :
- Tu respires à peine en journée
- Tu ressens un nœud, sans pouvoir dire pourquoi
- Ton énergie fluctue sans raison

Ce que tu peux faire :
- Faire une pause « cockpit intérieur » 3x/jour
- Identifier où la contraction se situe (M2 = Mesurer à nouveau)

Choisir une action d'auto-régulation (A = Adapter) :
bouger, respirer, s'étirer



« Ton leadership ne s'use pas. Il se disperse quand tu t'éloignes de toi. »

Je t'invite à me suivre **Nancy @Integrity** https://nancybeaulieu.com/