

GUIDE PRATIQUE · DIRIGEANTS DE PME

Sortir de la roue du hamster

Le manuel du dirigeant qui veut reprendre
la main sur son agenda et ses décisions.

Par Frédéric Ternon

Fondateur d'Alpha PME · Accompagnateur de dirigeants

alphadirigeant.solutions

Sommaire

- 01 Pourquoi vous courez sans avancer

- 02 Les 5 symptômes de la roue du hamster

- 03 Le vrai coût (chiffré) de la surcharge

- 04 Les 3 leviers pour en sortir

- 05 Le protocole 30 jours

- 06 Auto-diagnostic : 10 questions

- 07 Aller plus loin

À propos de ce guide

Ce document est un extrait de la méthode Alpha PME. Il s'adresse aux dirigeants de PME jusqu'à 30 personnes qui sentent qu'ils **subissent** leur entreprise plus qu'ils ne la pilotent. Lecture utile : 25 minutes. Mise en pratique : 30 jours.

Pourquoi vous courez sans avancer

La roue du hamster, ce n'est pas travailler beaucoup. C'est travailler beaucoup **sans sentir que l'on progresse**. C'est finir une semaine de 60 heures avec la pénible impression que la pile des urgences n'a pas baissé d'un centimètre.

Ce n'est pas un problème d'organisation personnelle. C'est un **problème de pilotage**. Le dirigeant absorbe tout : les décisions opérationnelles, les arbitrages humains, les questions clients, les choix techniques, les sujets bancaires. Tant qu'il ne *refilte pas* ce qui doit remonter à lui de ce qui doit être traité ailleurs, il restera dans la roue, quoi qu'il fasse.

Le piège invisible

Plus le dirigeant est compétent, plus il est tentant pour l'organisation de lui faire remonter **tous** les sujets. Cette efficacité de court terme fabrique une dépendance de long terme : personne ne décide à sa place, parce que personne n'a appris à le faire.

« Si je ne suis pas là, ça s'arrête. » Cette phrase, beaucoup la disent avec une fierté discrète. C'est pourtant le signal le plus clair qu'on est entré dans la roue.

Les 5 symptômes de la roue du hamster

● Décisions repoussées

Trois sujets reviennent chaque semaine sans être tranchés : un recrutement, un client toxique, un prix à revoir.

● Agenda subi

Plus de 70 % des créneaux de la semaine ont été posés par d'autres (réunions, clients, équipe).

● Sentiment d'urgence permanent

Tout est prioritaire. Donc rien ne l'est. La hiérarchisation se fait à l'humeur, pas à la stratégie.

● Fatigue qui ne passe plus en weekend

Le repos du dimanche soir ne tient pas 24 h. Le lundi midi, vous êtes déjà à plat.

● Doute lucide

Vous savez objectivement que ça ne peut pas durer comme ça. Et vous n'arrivez pas à changer le système.

CHAPITRE 03

Le vrai coût (chiffré) de la surcharge

On parle souvent du coût humain de la roue du hamster. Rarement de son coût financier. Voici un calcul que je fais systématiquement en Session CADRAGE avec les dirigeants que j'accompagne.

Poste	Estimation moyenne / an
Décisions repoussées (manque à gagner)	15 à 60 k€
Sur-effort opérationnel (heures dirigeant mal utilisées)	20 à 40 k€
Turnover lié au flou managérial	10 à 30 k€ / départ
Marges perdues sur clients toxiques non sortis	5 à 25 k€
TOTAL prudent (PME 10-30 pers.)	50 à 150 k€

Ce coût n'apparaît dans aucun tableau de bord. Pourtant il est, dans 90 % des cas, **supérieur au prix d'un accompagnement structuré.**

CHAPITRE 04

Les 3 leviers pour en sortir

Pilotage

Reprendre la main sur son agenda. Bloquer 4 heures par semaine pour le travail stratégique — non négociables, posées avant le reste.

Décision

Lister les 3 décisions repoussées. Pour chacune : une date butoir, un coût estimé du non-choix, une option par défaut si vous ne tranchez pas.

Organisation

Faire l'organigramme réel (qui décide quoi). Identifier les 3 nœuds où tout remonte au dirigeant. En déléguer un sous 30 jours.

Le protocole 30 jours

Quatre semaines, quatre actions. Aucune ne demande plus de 2 heures de mise en œuvre. L'effet compose à partir de la semaine 3.

Semaine 1 — Mesurer

Tracez votre semaine type : où passent réellement vos heures ? Catégorisez en pilotage / opérationnel / interruption.

Semaine 2 — Trancher

Choisissez UNE décision repoussée. Posez une date. Décidez avant la date, même imparfaitement.

Semaine 3 — Bloquer

Mettez 2 créneaux de 2 h dans l'agenda pour la stratégie. Les défendre comme une réunion client.

Semaine 4 — Déléguer

Identifiez UN sujet qui remonte systématiquement à vous. Nommez un responsable, écrivez le cadre, lâchez.

Auto-diagnostic : 10 questions

Répondez par OUI ou NON. Comptez vos OUI à la fin.

01. Je commence la semaine sans liste claire des 3 sujets que je dois trancher.
02. Je finis souvent ma journée sans avoir avancé sur le sujet le plus important.
03. J'ai au moins une décision que je repousse depuis plus de 3 mois.
04. Mes équipes me posent des questions dont elles devraient connaître la réponse.
05. Je travaille le soir ou le weekend, régulièrement, par défaut.
06. Je n'ai pas de moment fixe et protégé pour penser à mon entreprise.
07. Je connais des clients dont je sais qu'ils me coûtent plus qu'ils ne me rapportent.
08. L'organigramme de mon entreprise n'existe pas, ou n'est pas à jour.
09. Je sens une fatigue qui ne passe plus avec un weekend de repos.
10. Je sais que ça ne peut pas durer comme ça, et je ne vois pas par quoi commencer.

Lecture

0 à 2 OUI : situation maîtrisée. Le guide reste utile en prévention.

3 à 5 OUI : entrée dans la roue. Le protocole 30 jours suffit souvent.

6 à 10 OUI : roue installée. Un regard extérieur structuré est probablement le meilleur retour sur investissement de votre année.

Aller plus loin

Ce guide pose les bases. Si vous voulez le mettre en pratique sur **votre** situation, voici les trois prochaines étapes possibles, par ordre d'engagement.

1. L'auto-diagnostic en ligne (gratuit, 10 min)

Version interactive du diagnostic, avec restitution personnalisée.

alphadirigeant.solutions/diagnostic

2. La Session Flash Décision (350 €, 1 h)

Une heure pour traiter UNE décision précise que vous repoussez. Sortie avec un plan d'action écrit.

alphadirigeant.solutions/flash-decision

3. La Session CADRAGE (accompagnement complet)

Le format long : 3 repères (Pilotage, Décision, Organisation) appliqués à votre PME, sur plusieurs semaines.

Échange préalable : 30 min sur calendly.com/ternon/alpha-pme

Vous voulez en parler ?

WhatsApp direct : **07 67 97 19 52**

Site : **alphadirigeant.solutions**

Préparation mentale : **mental-pro.fr**

© Alpha PME — Frédéric Ternon. Vous pouvez partager ce guide librement (par email, en téléchargement, en lien sur votre site ou votre LinkedIn), à condition de ne pas le modifier et de citer la source : alphadirigeant.solutions.