

Zakhia Serhani

LES 7 BALANCES DE L'EFFICACITÉ PERSONNELLE

CONFERENCE

5 MARS 2026



SENS ET EFFICACITÉ



SOMMAIRE



QUI SUIS-JE



POURQUOI PARLER DE
L'EFFICACITÉ PERSONNELLE



LES 7 BALANCES



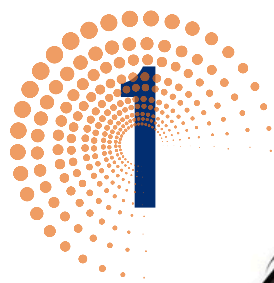
LES PROPOSITIONS
CLES DU LIVRE



QUELQUES
TÉMOIGNAGES



QUESTIONS, RÉPONSES
ET ÉCHANGES



QUI SUIS-JE ?

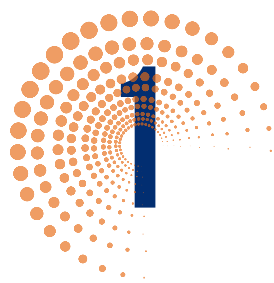
L'efficacité personnelle, c'est mon dada !

Formatrice, coach et consultante depuis une dizaine à Bruxelles, mes activités portent essentiellement sur la gestion de projet, la gestion du temps et la thématique de la diversité. J'enseigne également la Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

À travers mes projets d'auteure, je cherche à **transmettre des idées directrices pour gagner en efficacité**, mais surtout les ressources pour y parvenir. Mon ambition : aider chacun et chacune à identifier ce qui fonctionne réellement dans sa situation, **sans dogmes ni recettes miracles**.

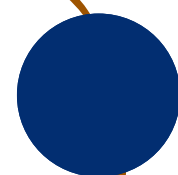
Je crois profondément en la capacité de chacun et chacune à trouver son propre chemin et à mettre en œuvre les moyens nécessaires pour avancer pas à pas vers plus d'**efficacité, de sens et d'autonomie**.



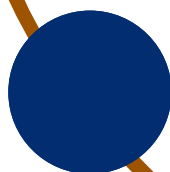


QUI SUIS-JE ?

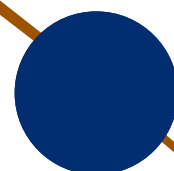
Pourquoi un livre ?



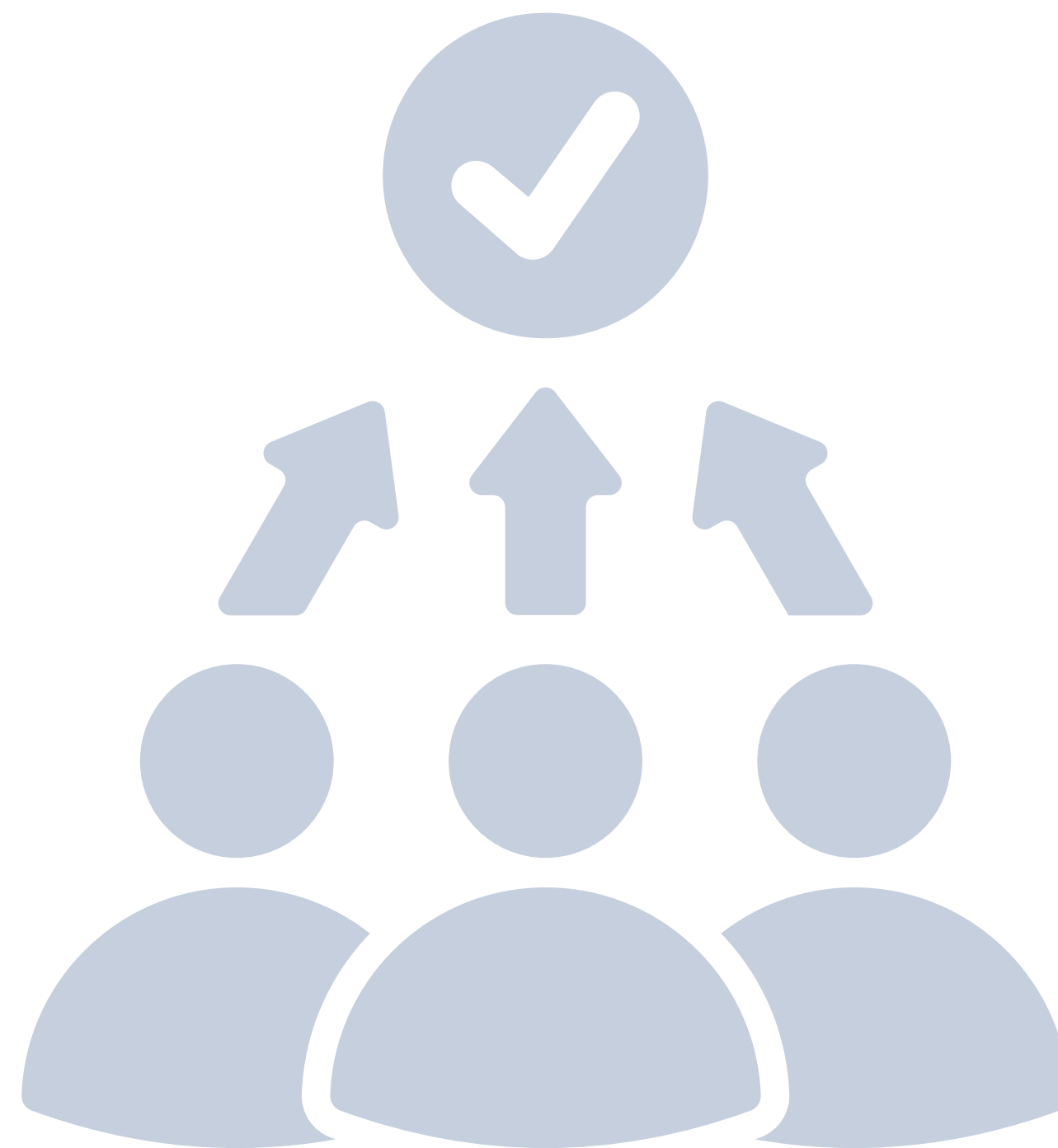
Pour vivre mes valeurs: transmission, autonomie



Pour grandir professionnellement et humainement



Pour faire vivre ma partie "artiste"





2 POURQUOI PARLER DE L'EFFICACITÉ PERSONNELLE ?

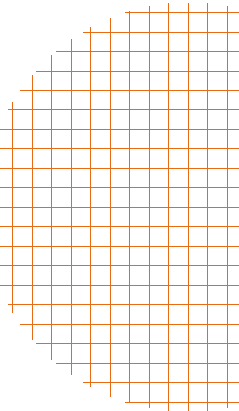


DÉFINIR L'EFFICACITÉ PERSONNELLE

- Faire preuve de souplesse mentale pour avancer plus rapidement et sereinement vers nos objectifs
- Temps pour la réflexion, puis pour les actions que nous choisissons, pour nous permettre d'agir selon nos priorités

QUEL EST L'ENJEU ?

- Trouver le chemin vers son efficacité personnelle, celle qui libère, équilibre la vie, remplit de fierté et de sentiment d'accomplissement.
- Aligner nos actes et comportements avec nos buts et valeurs.

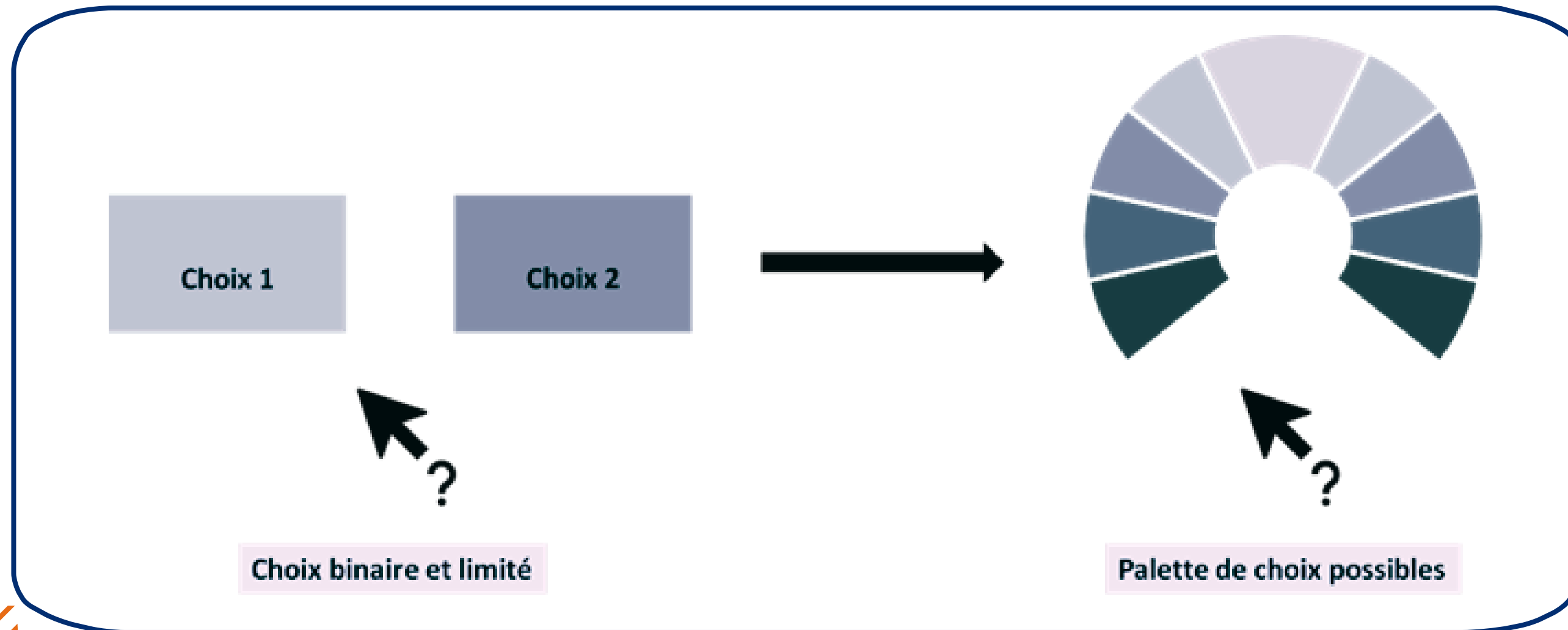


3

LES 7 BALANCES



Nous sommes régulièrement **piégés par notre mode de pensée binaire**, qui limite notre capacité à envisager des solutions nuancées. Face à un problème, nos options se réduisent souvent à deux extrêmes opposés (vrai/faux, bien/mal, réussite/échec). Cependant, **un questionnement adapté peut nous aider à assouplir nos processus de réflexion** et à découvrir un éventail d'alternatives possibles.





LES 7 BALANCES



*La richesse et la pertinence de nos choix viennent de **notre capacité à placer le curseur au bon endroit**, selon les contextes, et en fonction de nos besoins et contraintes.*

Balance n.1 : Détermination – Doute

Entre acharnement aveugle et peur paralysante de l'échec

Balance n.2 : Perfection – Permission

Entre tyrannie du perfectionnisme et négligence coupable

Balance n.3 : Rêve – Réalisme

Entre quête inaccessible et triomphe de l'autocensure

Balance n.4 : Temps présent – Temps futur

Entre court-termisme et planification anxiogène

Balance n.5 : Attention – Abandon

Entre hyperfocalisation contre-productive et piège des distractions

Balance n.6 : Forces – Freins

Entre surestimation de soi et autolimitation

Balance n.7 : Autonomie – Attachement

Entre repli sur soi et dépendance





LES 7 BALANCES



Trop de Détermination

- Acharnement
- Aveuglement
- Précipitation
- Surestimation de soi



Trop de Doute

- Manque de confiance en soi
- Paralysie
- Peur de l'échec
- Versatilité



Trop de Perfection

- Anxiété
- Autodénigrement
- Binarité
- Perfectionnisme



Trop de Permission

- Eparpillement
- Laxisme
- Médiocrité
- Négligence



Trop de Rêve

- Désillusion
- Quête inaccessible
- Sentiment de dépassement
- Suroptimisme



Trop de Réalisme

- Alarmisme
- Autocensure
- Insatisfaction
- Limitation



Trop de Temps présent

- Court-termisme
- Multitasking
- Procrastination
- Stress



Trop de Temps futur

- Anxiété
- Contrôle
- Inaction
- Rigidité



Trop d'Attention

- Charge mentale
- Hyperfocalisation
- Obstination



Trop d'Abandon

- Déconcentration
- Manque de volonté
- Piège des distractions



Trop de Forces

- Manque de lucidité
- Suradaptation
- Surestimation de soi



Trop de Freins

- Autolimitation
- Conflits intérieurs
- Conformisme



Trop d'Autonomie

- Allergies
- Position haute
- Repli sur soi



Trop d'Attachement

- Comparaisons
- Dépendance
- Hyperempathie

4

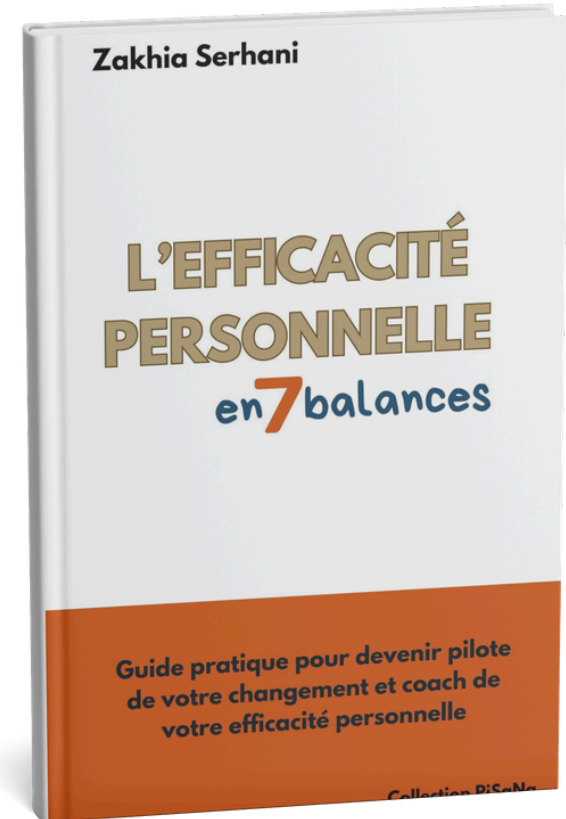
PROPOSITIONS CLES DU LIVRE

METTRE DES MOTS SUR SES DIFFICULTÉS

- Description de symptômes caractéristiques d'une balance déséquilibrée
- Exemples de situations

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

- Se situer sur chaque balance, "auto-diagnostic"



UN GUIDE PRATIQUE DE "SELF-COACHING"

- Pistes concrètes pour mieux s'organiser au quotidien
- Construire un plan d'action

PAS DE BAGUETTE MAGIQUE !!!



4

PROPOSITIONS CLES DU LIVRE

Exemple: balance **determination** - **doute**

PRINCIPALES THÉMATIQUES



Trop de Détermination

- Acharnement
- Aveuglement
- Précipitation
- Surestimation de soi



Trop de Doute

- Manque de confiance en soi
- Paralysie
- Peur de l'échec
- Versatilité



***Entre acharnement aveugle
et peur paralysante de l'échec***





4

PROPOSITIONS CLES DU LIVRE

Exemple: balance **determination** - doute

“TROP DE DÉTERMINATION”, SYMPTOME

“Adviene que pourra

Continuer, quoiqu’il arrive ! Même lorsque, au fond, vous savez qu’il n’y a plus grand-chose à gagner à atteindre l’objectif fixé, et qu’il y aurait même plus à perdre. C’est la définition de **l’acharnement**. Seul concrétiser votre projet compte, quitte à ne plus percevoir le sens de vos actions. Vous voilà arrivée à destination, insatisfaite, vidée et pas prête à reprendre la route de sitôt !”

Le « biais de l’escalade de l’engagement » (Sacrés humains !)

On désigne en neurosciences par « biais de l’escalade de l’engagement » ou « biais de l’engagement » un des multiples biais cognitifs attribués aux êtres humains. Celui-ci décrit la tendance à vouloir poursuivre la recherche d’un objectif même lorsque la balance coûts/bénéfices penche significativement du côté négatif !

Le besoin de continuer à justifier de mauvaises décisions passées, les efforts importants déjà fournis, les dépenses engagées, le poids du regard des autres, ou encore l’incapacité à entrevoir de nouvelles alternatives, exacerberaient ce type de comportement.





4

PROPOSITIONS CLES DU LIVRE

Exemple: balance **determination** - doute

“TROP DE DOUTE”, SYMPTOME

— “Ceinture noire en autodéfense

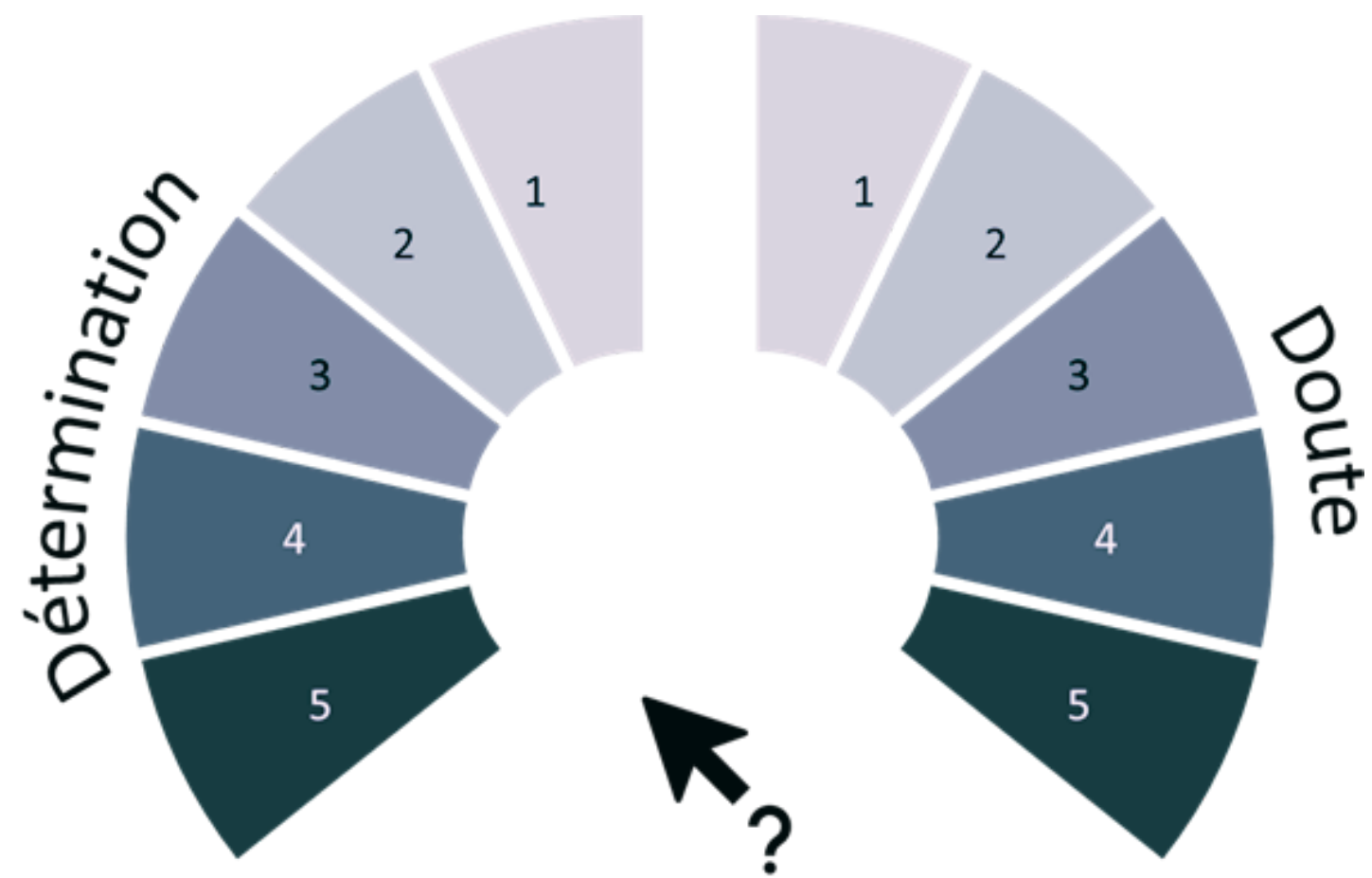
À cause de votre manque de confiance en vos capacités, vous évitez les lieux, cercles, situations dans lesquels vous risqueriez, selon vos représentations, d’être confrontée à vos propres limites. Vous élaborez des stratégies efficaces d’évitement et de repli sur vous-même. Or, comme le dit si justement Claire Marin dans son livre « Être à sa place », ...« Les défenses protègent autant qu’elles emprisonnent ».”





PROPOSITIONS CLES DU LIVRE

Exemple: balance **determination** - **doute**



AUTO-DIAGNOSTIC



4

PROPOSITIONS DU LIVRE

Exemple: balance **determination** - **doute**

PISTE, VERS PLUS DE DOUTE, EXEMPLE

"Garder en tête la valeur d'un objectif

Comme Noémie, il vous est peut-être déjà arrivé de confondre un objectif et son résultat. Le résultat fait toute la valeur de l'objectif. Lorsque vous cherchez à atteindre un objectif, c'est pour bénéficier de ses conséquences positives, donc du résultat. L'objectif en lui-même ne se suffit pas (acheter un canapé). C'est bien obtenir le bénéfice escompté (confort, esthétisme, etc.) qui devrait en premier lieu diriger vos décisions. Garder en tête la valeur de l'objectif aurait pu préserver Noémie de sa tendance à la précipitation."



4

PROPOSITIONS DU LIVRE

Exemple: balance **determination** - doute

PISTE, VERS PLUS DE DÉTERMINATION, EXEMPLE

"Prendre de la hauteur

Rédigez vos objectifs prioritaires relatifs à un projet précis sous forme de déclarations, et revenez-y régulièrement, en particulier lorsque vous êtes en proie au doute. Retrouver l'essence même de votre projet boostera votre motivation et vous aidera à repartir, plutôt que de rester dans un présent paralysant."

5

QUELQUES TÉMOIGNAGES



““

Belle prise de conscience.
Ce livre aide à mieux se
connaître

Bahia

““

J'ai dévoré le livre... Je me
suis bien retrouvée dans la
balance 2 "Perfection-
Permission", ça m'a bien
fait sourire. C'est tout à
fait moi !

Dominique

““

C'est un livre qui pourrait
intéresser pas mal
d'artistes, car il traite de
thématiques qui nous
concernent".

Valéry



MERCI !!!

L'efficacité personnelle en 7 balances

Le chemin vers la réalisation de nos objectifs n'est pas un long fleuve tranquille. Nous fabriquons ou entretenons malgré nous **des obstacles qui nous empêchent d'avancer sereinement dans nos projets** : manque de confiance en soi, besoin excessif de contrôle, difficultés à s'organiser ou à se concentrer, incapacité à lâcher prise, etc.

Et si se poser les bonnes questions était la clé pour identifier la réelle nature de ces obstacles, et enclencher des changements souhaitables et durables ?

Interrogez vos habitudes au travers de 7 balances capitales, et trouvez pour chacune d'elles **le point d'équilibre**, indispensable à votre efficacité personnelle :

Détermination — Doute ; Perfection — Permission ;

Rêve — Réalisme ; Temps présent — Temps futur ;

Attention — Abandon ; Forces — Freins ;

Autonomie — Attachement.

L'efficacité personnelle en 7 balances

Zakhia Serhani

L'EFFICACITÉ PERSONNELLE

en 7 balances



Zakhia Serhani
Coach en efficacité personnelle
Formatrice et consultante

Prix France: 20,99 euros TTC



Zakhia Serhani

Guide pratique pour devenir pilote de
votre changement et coach de votre
efficacité personnelle

Collection PiSaNa



WWW.ZAKHIASERHANI.EU