

ASSISES
DE LA
METALLERIE
JEUDI 9 JUILLET 2026 - PARIS

SOYONS
LES ARTISTES
DE NOTRE
ÉVOLUTION





Diriger c'est voir loin sans s'oublier

17e Assises de la Métallerie | Paris IDF | 9 Juillet 2026
Karima OUADAH



1

sur 3



dirigeant de PME
a vécu un burnout

Ce n'est presque jamais
un problème d'agenda.

**C'est presque toujours
un mécanisme inconscient.**

**Ces mécanismes ont un nom.
Et vous en avez au moins un.**



Êtes-vous auto-conscient(e) ?

L'auto-conscience : Un Ecart Crucial

Ou l'art de se connaître...pour mieux agir

95%

SE VOIENT COMME
AUTO-CONSCIENTS



10 à 15%

LE SONT VRAIMENT

*Tasha Eurich — psychologue organisationnelle
5 000 participants, 10 études distinctes*

Ce n'est pas de la psychologie de comptoir

C'est de la stratégie d'entreprise.

Du courage managérial.

La vision du leader.

Pourquoi l'auto-conscience est cruciale ?

+25%

de rentabilité d'équipe

77%

d'engagement en plus

“L'auto-conscience est le meilleur outil pour prévenir le burnout.”

Kandi Wiens, Université de Pennsylvanie — Elle appelle ça l'immunité au burnout

Et dans votre rôle,
on attend de vous d'être à la fois...

A close-up portrait of Nelson Mandela, an elderly man with short, curly white hair, smiling warmly. He is wearing a green and blue patterned shirt with red floral accents. The background is a solid dark color.

LEADER

Donner le cap
Embarquer les équipes
Faire confiance
Créer l'élan

MENTOR

A silhouette of a man in a suit and glasses, holding a long cane, standing over a person who is lying down. The scene is set against a dramatic sky with clouds and a bright light source, possibly the sun, creating a strong backlight effect.

Reconnaissance
Exemplarité
Valorisation
Transmission

FACILITATEUR



Observation
Curiosité
Ecoute
Neutralité

ENSEIGNANT

Explication
Planification
Transmission de
savoir-faire
Patience



LEVEUR D'OBSTACLE

Courage
Créativité
Gestion du stress
Trouver des solutions



A photograph of a barber shop. A barber with a beard and a grey hat is cutting a customer's hair. The customer is wearing a striped barber cape. In the foreground, there is a blurred image of another person's head. The background shows shelves with various hair products and a wall with some hanging items.

AGENT DU CHANGEMENT

Adaptabilité
Proposition
Patience
Soutien
Création de climat de
confiance

VOTRE CERVEAU TRAITE

35 000

décisions par jour

Fatigue décisionnelle



Cortex préfrontal sature

Décisions rationnelles / vision long terme / Régulation émotionnelle



Amygdale prend le relais

survie · réaction · émotion brute

Vous ne décidez plus. Vous réagissez.
C'est là que vos mécanismes inconscients prennent le contrôle.

Cornell University — Roy Baumeister (ego depletion)



QUELS OUTILS

MBTI → comprendre son profil psychologique

DISC → décrypter les styles de communication

Drivers → mettre en lumière nos réflexes automatiques et ce qui nous mène à l'épuisement



LES DRIVERS

*Ces injonctions reçues dans l'enfance
qui pilotent encore vos décisions aujourd'hui.*











Les 5 DRIVERS

FAIS PLAISIR

SOIS PARFAIT

SOIS FORT

FAIS VITE

FAIS DES EFFORTS



FAIS PLAISIR

“SOIS GENTIL, JE SUIS FATIGUÉ”

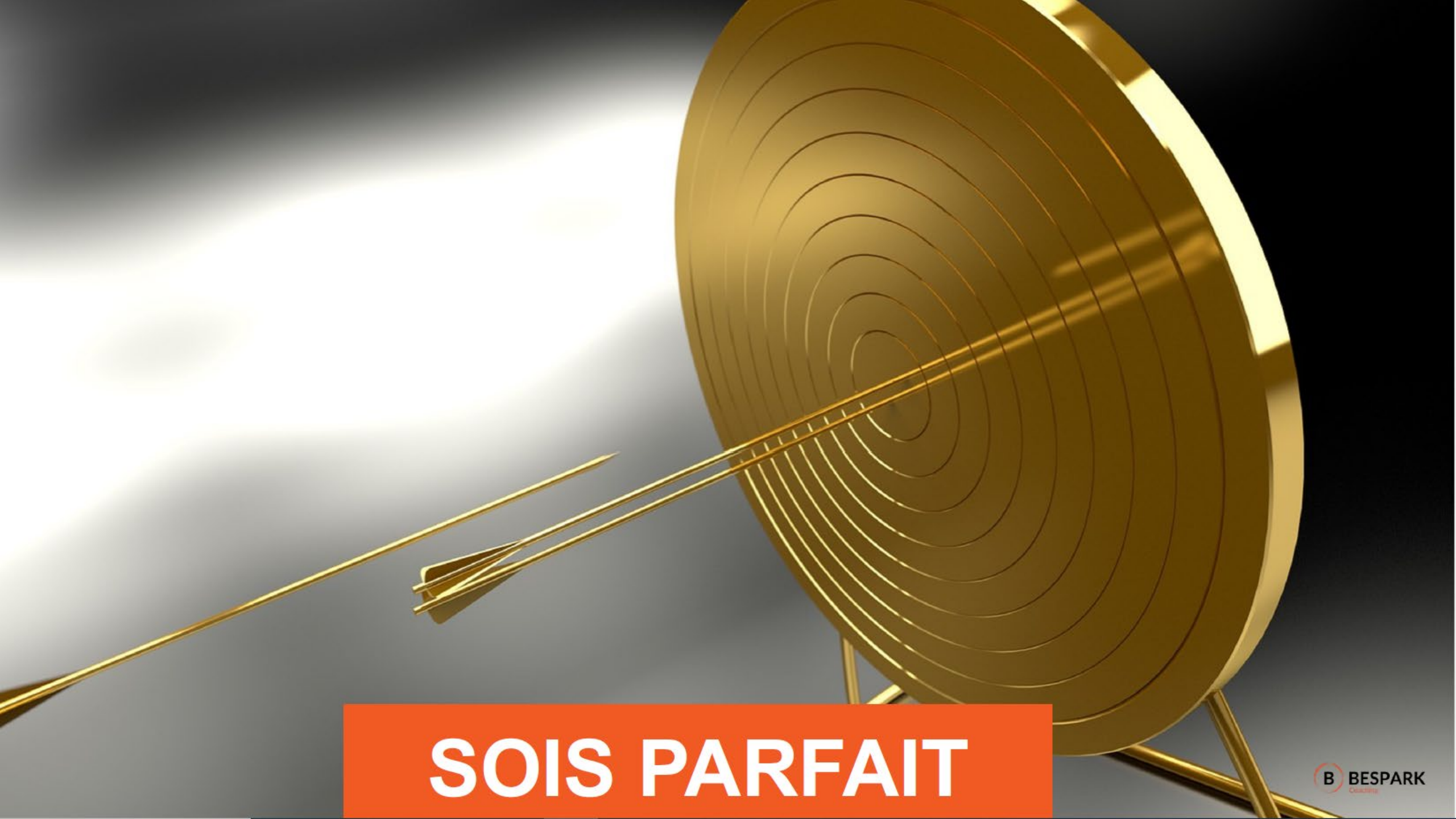
→ *J'ai besoin de faire plaisir aux autres pour être aimé*

FORCES

- Attentif aux autres
- Esprit d'équipe
- Sait créer du lien
- Inspire confiance
- Soutien apprécié

ANGLES MORTS

- Néglige ses propres besoins
- Peur de décevoir
- Difficulté à dire non
- Se retrouve souvent débordé
- Faible estime de soi



SOIS PARFAIT

SOIS PARFAIT

“TU AURAS PU FAIRE MIEUX !”

→ *J'ai besoin de me sentir irréprochable, que tout soit exécuté de manière parfaite*

FORCES

- Sage et orienté solution
- Grande compétence organisationnelle
- Rigoureux, persévérant
- Qualité irréprochable
- Fiabilité

ANGLES MORTS

- Se noie dans les détails
- Insatisfaction chronique
- Difficulté à déléguer
- Intolérance envers soi et les autres
- Peur d'échouer



SOIS FORT

SOIS FORT

“ARRÊTE DE PLEURER !”

→ *Je peux tout gérer, je n'ai besoin de personne*

FORCES

- Leadership naturel
- Bonne gestion du stress
- Persévérance et détermination
- Discipline et rigueur
- Débrouillardise

ANGLES MORTS

- N'écoute pas ses émotions
- Froid et distant
- Pas le droit à l'erreur
- Agacement face à la faiblesse
- Difficulté à collaborer pleinement



FAIS VITE

FAIS VITE

“TU N'AS PAS ENCORE FINI ?”

→ *Je vais tout faire, il suffit que je me dépêche*

FORCES

- Rapide et efficace
- Orienté action
- Décide vite
- Énergie qui entraîne les autres
- Réactif dans l'urgence

ANGLES MORTS

- Travail dans la précipitation
- Stress permanent
- Irréaliste sur la planification
- Impatient
- Irritable ou de mauvaise humeur



FAIS DES EFFORTS

FAIS DES EFFORTS

“TU N'AS PLUS RIEN À FAIRE ?”

→ *Plus je galère, plus ce que je fais est important , peu importe le résultat*

FORCES

- Persévérant et engagé
- Va au bout des choses
- Endurant
- Apprécié pour son implication
- Débrouillard

ANGLES MORTS

- Complexifie les tâches
- Insatisfaction permanente
- Crainte de la critique
- Héroïsme inutile
- Risque d'épuisement



La réunion ne démarre pas à l'heure...

FAIS PLAISIR



SOIS PARFAIT



SOIS FORT



FAIS VITE



FAIS DES EFFORTS





À votre avis, quel est votre driver dominant ?



Mécanisme

Risque

Permission

FAIS PLAISIR

VOTRE RISQUE

Vous portez la charge de tout le monde.

Vous absorbez les besoins, les humeurs, les tensions des autres.

La vôtre, vous ne la posez jamais.

Le jour où vous dites non, vous vous effondrez.

SIGNAL D'ALERTE

Tout le monde vous trouve au top. Vous, vous êtes à bout.

VOTRE PERMISSION Dire non est un acte de respect. Pas de rejet.

SOIS PARFAIT

VOTRE RISQUE

Vous courez vers un finish qui recule.

La barre monte en permanence.

Même les victoires ne vous soulagent pas.

Vous ne vous accordez jamais le droit d'être assez bien.

SIGNAL D'ALERTE

Vous êtes épuisés. Et le travail n'est toujours pas fini.

VOTRE PERMISSION Définissez à l'avance ce que "c'est bon" veut dire.

SOIS FORT

VOTRE RISQUE

Vous ignorez les signaux. Jusqu'à l'arrêt.

Vous gérez tout. Vous ne dites rien.

Le corps enregistre ce que vous refusez d'entendre.

Vous êtes souvent le dernier à savoir que vous allez mal.

SIGNAL D'ALERTE

Vous ne vous souvenez plus de la dernière fois que vous avez demandé de l'aide.

VOTRE PERMISSION La vulnérabilité est une information. Pas une faiblesse.

FAIS VITE

VOTRE RISQUE

Votre cerveau ne sait plus s'arrêter.

Vitesse permanente égale surcharge chronique.

Vous décidez vite, vous agissez vite, vous vous essouffez vite.

Même en vacances, vous ne pouvez plus vous reposer.

SIGNAL D'ALERTE

Vous êtes irrités sans raison apparente. Et vous savez pourquoi.

VOTRE PERMISSION Planifiez l'arrêt comme vous planifiez l'action.

FAIS DES EFFORTS

VOTRE RISQUE

L'épuisement devient votre preuve de valeur.

Vous valorisez la souffrance, pas le résultat.

Si c'est facile, ça ne compte pas.

Si ça va bien, vous vous sentez coupable.

SIGNAL D'ALERTE

Vous êtes fiers d'être épuisés. Jusqu'au jour où vous ne pouvez plus.

VOTRE PERMISSION Réussir facilement n'est pas tricher.



**Identifiez vos drivers.
Prenez conscience de ceux des autres.**

Les connaître, c'est pouvoir choisir. Jamais les éradiquer.

Vous vous souvenez du début ?

95% pensent l'être. 10% le sont vraiment.

Maintenant vous avez les clés.

Karima OUADAH
www.bespark.fr
info@bespark.fr
+41 79 889 90 56
+33 7 67 90 90 56



**Vous voulez connaître vos
drivers ?**

Scannez. Envoyez.
Je vous envoie le test.