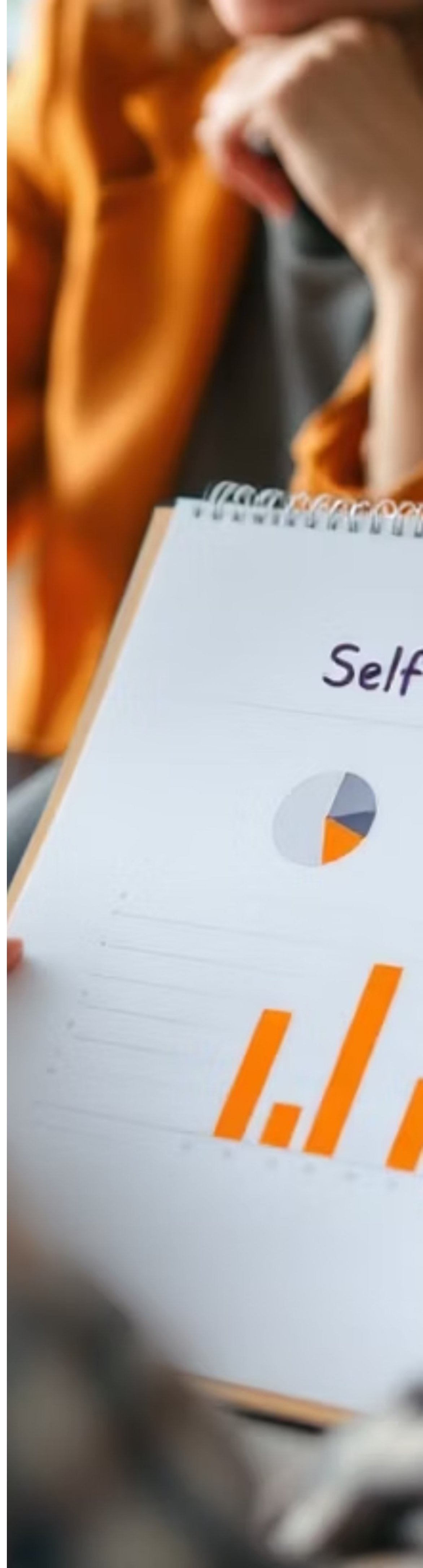
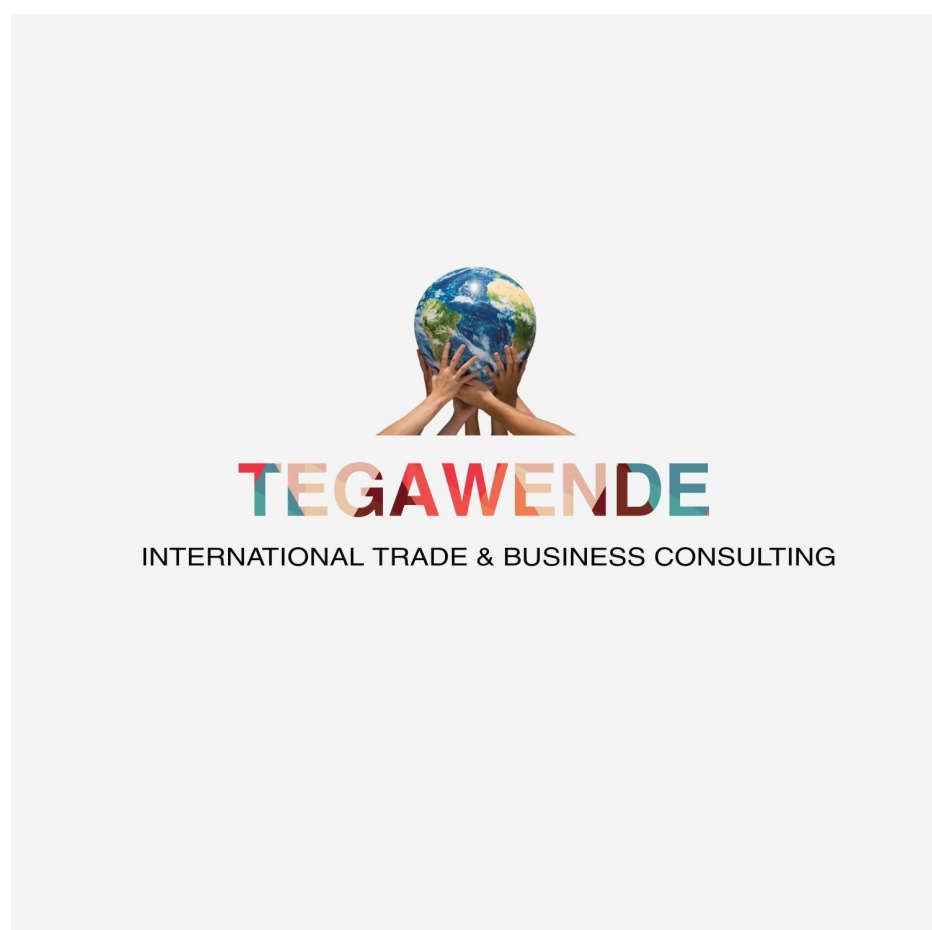


Tegawende : Le guide pratique pour faire son diagnostic pas à pas

Un guide complet pour réaliser un diagnostic personnel et professionnel efficace, étape par étape. Découvrez comment reprendre le contrôle de votre temps et aligner vos activités avec vos véritables priorités grâce à la méthode. [IMAGINE](#)

TK



Pourquoi commencer par un diagnostic ?

Que ce soit pour se **réinventer personnellement** ou repenser sa **stratégie professionnelle**, toute transformation solide commence par une étape clé : **faire le point**.

Un bon diagnostic permet de :

- Comprendre **comment tu en es arrivé là**.
- Identifier **ce qui t'empêche** d'avancer.
- Prendre des **initiatives ciblées** et efficaces.

Dans la [méthode IMAGINE](#), ce travail s'inscrit dans les étapes **I = Identité** et **A = Acceptation** : car on ne peut grandir qu'en regardant honnêtement **ce qui est**.

Lorsque j'ai décidé de sortir du burnout pour reconstruire ma vie, c'est par un diagnostic que j'ai commencé.

Il peut être réalisé à l'aide de **plusieurs outils**, que je détaille sur tegawende.com Voici un aperçu des **outils phares de la boîte à outils de diagnostic** :

Dans la sphère personnelle :

- Diagnostic du temps
- Ikigai
- Roue de la vie
- Pyramide de Maslow
- Ligne de vie

Dans la sphère professionnelle :

- Customer journey
- SWOT
- Audit de données
- Analyse descriptive
- Forces de Porter
- Balanced Scorecard
- Matrice BCG
- VRIO

Certains outils sont **transversaux**, c'est-à-dire qu'ils peuvent s'appliquer aux deux sphères. **Le diagnostic du temps** en fait partie.

En quoi consiste un bon diagnostic ?

Un diagnostic utile est :

1

Profond

Il va au-delà des apparences pour révéler les véritables enjeux.

2

Exhaustif

Il couvre tous les domaines essentiels de votre vie ou activité.

3

Actionnable

Il permet de poser des actes concrets pour avancer.

Certains outils sont **transversaux**, c'est-à-dire qu'ils peuvent s'appliquer aux deux sphères. **Le diagnostic du temps** en fait partie.

Le diagnostic du temps, pas à pas

Pourquoi commencer par lui ? Parce qu'il est **facile à utiliser** dans la sphère personnelle, et **adaptable** dans la sphère professionnelle. Il t'apprend à **reprendre le contrôle de ton temps**, ton bien le plus précieux.



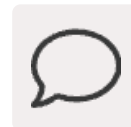
Étape 2 : Liste toutes tes activités

Remplis la colonne **Activité** avec tout ce que tu fais, sans ordre précis :



Activités régulières

Tout ce que tu fais quotidiennement ou hebdomadairement.



Activités occasionnelles

Ce que tu fais pendant les week-ends ou les vacances.



Activités abandonnées

Ce que tu **aimais faire** et que tu as arrêté.



Activités reportées

Ce que tu **devrais** faire mais que tu repousses constamment.

N'oublie pas d'inclure même les **concepts importants** comme : famille, spiritualité, santé. Cette liste exhaustive te permettra d'avoir une vision complète de ton emploi du temps actuel et potentiel.

Prise de notes personnelles

Utilise cet espace pour noter tes réflexions, idées ou commentaires personnels concernant tes activités.

Étape 3 : Évalue le temps que tu y consacres

Dans les colonnes 3 à 5, note le temps approximatif consacré à chaque activité.

👉 Utilise une unité facile à estimer : heures par semaine, demi-journées, etc.



Cette étape est cruciale car elle te confronte à la réalité de ton emploi du temps. Tu découvriras peut-être que certaines activités consomment beaucoup plus de temps que tu ne le pensais, tandis que d'autres, pourtant importantes à tes yeux, sont négligées.

Ne cherche pas la précision absolue – une estimation honnête suffit pour révéler les déséquilibres significatifs dans ta gestion du temps.

Prise de notes personnelles

Utilise cet espace pour noter tes réflexions, idées ou commentaires personnels concernant tes le temps accordé à tes activités.

Étape 4 : Classe selon l'importance

Dans la colonne **Importance**, note de 1 à 10 **les 10 activités les plus importantes à tes yeux**. 1 étant la plus importante, 2 la suivante, etc. Ce classement doit venir **du cœur**.



Écoute tes valeurs

Identifie ce qui compte vraiment pour toi, pas ce que les autres attendent.



Hiérarchise honnêtement

Force-toi à établir un ordre de priorité clair entre tes activités.



Observe les écarts

Note les différences entre l'importance accordée et le temps réellement consacré.

Cette étape révèle souvent des contradictions entre nos valeurs déclarées et nos comportements réels. C'est une prise de conscience essentielle pour initier un changement durable.

Réflexions personnelles

Étapes 5 et 6 : Analyse et résolution

Étape 5 : Analyse ton équilibre

Pose-toi ces questions :

- Où va mon temps ?
- Est-ce que je consacre **assez de temps à ce qui compte pour moi** ?
- Est-ce que des **activités futiles** me prennent trop d'espace ?

Notes tes réflexions

Étape 6 : Prends une résolution

Dans les colonnes 3 à 5, ajoute un + ou un – à côté des activités à **augmenter ou réduire**.

Cela te permet de créer une intention claire de rééquilibrage.

Ma résolution

Étape 7 : Passe à l'action

Choisis **une activité importante négligée** et fais un premier pas **immédiatement** :

Sport

Va marcher 15 minutes ou inscris-toi à la salle de sport.

Famille

Appelle un proche ou planifie un moment de qualité ensemble.

Spiritualité

Prends un instant de silence ou visite un lieu de culte.

Lecture

Ouvre un livre ou un article inspirant et lis quelques pages.

✨ Et si ?

Et si, **au lieu d'attendre**, tu te posais 30 minutes **aujourd'hui** pour réaliser ton diagnostic du temps ? Tu pourrais découvrir :

- Ce qui compte vraiment pour toi
- Ce qui draine ton énergie
- Et **ce que tu veux nourrir à partir de maintenant**

Action 1

Action 2

Action 3

🎯 Ce premier outil est **la fondation** de tout le reste. IMAGINE ce que tu pourrais accomplir demain... si tu commençais aujourd'hui.

Aller plus loin avec Tegawende

Tu veux aller plus loin ? 🗨️ Je t'offre une **séance découverte gratuite** pour explorer ensemble ce que tu veux construire, et comment je peux t'accompagner. Cette séance est une opportunité unique de poser les bases d'un changement durable.



✉️ [Réserve ta séance ici](#) ou [envoie-moi un message](#).

Ensemble, nous définirons un plan d'action clair et adapté à tes besoins.

N'hésite pas à connecter sur Instagram [@tegawende_co](#) ou sur [LinkedIn](#) pour suivre mes conseils et astuces réguliers.

Découvre [plus d'outils](#), de ressources et d'inspiration sur [tegawende.com](#) et abonne-toi pour ne rien manquer des nouveautés destinées à t'aider dans ta progression personnelle.

[Partages en commentaires](#) avec la communauté tes découvertes, tes progrès ou tes questions. Ensemble, nous avançons plus loin et plus fort.

Réfléchissons à ce qui possède vraiment une valeur, ce qui donne sens à notre vie, ordonnons nos priorités en conséquence.» — Tenzin Gyatso 14e dalaï-lama

Ce que tu viens de lire t'a inspirée ou fait réfléchir ? Ne garde pas ça pour toi :

- 📧 [Partage cet article](#) à une amie, une collègue, ou une personne en transition à qui cela pourrait faire du bien.
- 🗨️ [Laisse un commentaire](#) pour me dire ce que tu retiens, ce que tu as testé, ou ce que tu aimerais approfondir.
- 📌 [Ajoute Tegawende à tes favoris](#) ou abonne-toi à la newsletter pour recevoir directement les prochains outils de la boîte à outils.

Et surtout... **IMAGINE** ce que tu pourrais accomplir demain si tu posais un premier pas aujourd'hui. On avance ensemble ? 🌱



TEGAWENDE

INTERNATIONAL TRADE & BUSINESS CONSULTING

Ton levier de croissance durable



TEGAWENDE

INTERNATIONAL TRADE & BUSINESS CONSULTING