// THE CEO PERFORMANCE SCORECARD

Ton business a des KPI. *Et toi ?*

15 questions pour auditer ton système personnel : énergie, discipline, focus, récupération et exécution.

5 PILIERS | 15 QUESTIONS | 5 MINUTES

Un score de 0 à 100, un goulot d'étranglement à identifier et une action concrète à tester pendant 7 jours.

Mode d'emploi

01	Réponds à chaque affirmation de 1 à 5, selon les 7 derniers jours.
02	1 = jamais ou très rarement | 3 = parfois | 5 = presque toujours
03	Additionne les 3 réponses par pilier, puis transforme chaque total sur 20.
04	Le pilier le plus bas devient ta priorité de la semaine.

Ce questionnaire est un outil de coaching exploratoire, non un test médical, psychologique ou scientifique validé. Il mesure ta perception sur une période donnée.

01 / 05

Évalue ton *système*

ENERGY

Qualité de ton énergie utilisable

- Je dispose d'une énergie suffisante pendant mes plages de travail prioritaires.
- Je repère les moments de la journée où ma lucidité baisse.
- J'adapte les tâches exigeantes à mes périodes de meilleure énergie.

DISCIPLINE

Tenir les engagements pertinents

- Je respecte les engagements importants pris envers moi-même.
- Je peux exécuter mes priorités sans attendre d'être motivé.
- Je sais renoncer à une nouvelle idée pour terminer ce qui compte.

FOCUS

Protéger ton attention

- Je réserve des blocs de travail sans notifications ni interruptions.
- Je termine une tâche importante avant d'ouvrir une autre sollicitation.
- Je peux nommer ma priorité stratégique du jour en une phrase.

02 / 05

Termine ton *diagnostic*

RECOVERY

Récupérer pour durer

Je protège régulièrement un temps suffisant pour dormir.	
Je remarque quand la fatigue influence mon humeur ou mes décisions.	
Je réduis ou réorganise ma charge quand les signaux de fatigue persistent.	

EXECUTION

Transformer les priorités en résultats

Je fais avancer un objectif majeur chaque semaine.	
Je mesure le résultat de mes actions plutôt que le seul nombre d'heures.	
Je traite ou délègue les tâches répétitives qui freinent l'avancement.	

COMMENT CALCULER UN PILIER SUR 20 ?

Additionne ses 3 notes (total entre 3 et 15), puis utilise : **(total − 3) × 20 ÷ 12**. Arrondis à l'entier le plus proche.

03 / 05

Décode tes *résultats*

Tes 5 scores

ENERGY		/ 20
DISCIPLINE		/ 20
FOCUS		/ 20
RECOVERY		/ 20
EXECUTION		/ 20
SCORE GLOBAL		/ 100

0-39	Système fragile : réduis la surcharge et choisis une priorité.
40-59	Système irrégulier : sécurise tes routines essentielles.
60-79	Base fonctionnelle : travaille ton pilier le moins solide.
80-100	Base perçue solide : consolide et vérifie dans la durée.

Le score reflète tes réponses subjectives. Ne compare pas ton chiffre à celui d'autres entrepreneurs comme un classement.

04 / 05

Ton protocole sur *7 jours*

Une seule priorité. Sept jours. Choisis ton pilier le plus faible et applique une action simple. Réponds à nouveau aux 15 questions la semaine prochaine.

ENERGY
Bloque 2 plages de 60 min aux heures où tu te sens le plus lucide.

DISCIPLINE
Chaque matin, définis 1 engagement non négociable et vérifie-le le soir.

FOCUS
Crée 1 bloc de 45 min par jour : notifications coupées, une tâche.

RECOVERY
Fixe une plage de sommeil réaliste et réduis une surcharge évitable.

EXECUTION
Choisis 1 résultat hebdomadaire mesurable et fais une revue vendredi.

MON PILIER PRIORITAIRE :

MON ACTION DE LA SEMAINE :