

liantis
**Balance
Plan**

**Votre plan de base
pour entreprendre
de manière saine
et durable**

ensemble, plus loin, plus forts.

liantis

liantis **Balance Plan**

Être indépendant vous donne une certaine liberté : vous choisissez votre voie, vous suivez votre passion et vous construisez votre propre rêve. Mais cette liberté s'accompagne aussi de défis : stress, incertitude et parfois même sentiment de solitude. C'est précisément à ce moment-là que votre **résilience mentale** fait toute la différence. Les personnes qui prennent soin d'elles-mêmes reconnaîtront plus rapidement les signes de surmenage et continueront à bouger.

C'est la raison pour laquelle un **Balance Plan** est aussi indispensable que votre plan d'affaires et votre plan financier. Il vous aide à rester résilient et à être fort à long terme. Vous travaillez de manière préventive : vous n'attendez pas qu'il soit trop tard et vous intervenez à temps.

ensemble, plus loin, plus forts.

liantis

Tout comme un athlète suit un programme d'entraînement, vous intégrez en tant qu'entrepreneur des habitudes qui vous permettent de recharger vos batteries. Pensez à des moments de repos quotidiens, à une activité physique et à un sommeil suffisants, ainsi qu'à des activités qui vous donnent de l'énergie.

Le **Balance Plan** vous aide à transformer ces habitudes en actions concrètes. Il ne s'agit pas d'une obligation supplémentaire, mais d'un **guide pratique pour entreprendre de manière équilibrée et saine.**

Balance Plan

Comment utiliser ce plan ?

Voici la marche à suivre :



Étape 1

Lisez le contexte de chaque pilier

Découvrez pourquoi la structure, l'énergie, la gestion du stress et le soutien sont si importants et comment ils renforcent votre résilience.



Étape 2

Complétez les champs

Complétez les champs de manière concrète et commencez par les exercices.



Étape 3

Prenez le temps de faire des exercices de réflexion

De petites idées peuvent faire une grande différence.

une pause s'impose !

Envie d'inspiration et de conseils pratiques d'entrepreneurs tels que vous dans l'intervalle ? Écoutez notre podcast **Une pause s'impose !**, votre moment pour reprendre votre souffle et faire le plein de nouvelles idées.

► info.liantis.be/fr/une-pause-simpose

PILIER 1

STRUCTURE ET LIMITES

Pourquoi est-ce important ?

En tant qu'entrepreneur débutant, vous débordez d'énergie et d'ambition. Vous êtes motivé et voulez aller de l'avant. Les limites s'estompent rapidement : vous travaillez jusqu'au soir, vous sautez les pauses et vous êtes toujours en activité.

Il est donc important de réfléchir à l'effet de cette accessibilité constante et de choisir **son mode de déconnexion**. En délimitant votre journée de travail et en intégrant un rituel de fin de journée, par exemple, vous vous donnez le temps de vous ressourcer.



“ Je ne m'excuse plus de déconnecter. »

Avec lucidité, elle aborde ces moments où elle choisit de tout mettre sur pause. Oui, les emails s'accumulent. Oui, certaines opportunités passent.

Maité Meeûs
(fondatrice de « Balance Ton Bar »)

► Découvrez cette conversation inspirante

Indiquez ci-dessous ce qui vous convient le mieux :

Mon rituel de fin de journée

(par exemple éteindre l'ordinateur portable, faire une petite promenade) :

Moments où je peux consciemment me déconnecter

(par exemple pas de mails après 20 h) :

EXERCICE DE RÉFLEXION

Quel est **l'impact de cette activité constante** sur ma concentration, ma créativité et ma productivité ?

PILIER 2

ÉNERGIE & RÉCUPÉRATION

Pourquoi est-ce important ?

L'entrepreneuriat demande beaucoup d'énergie : on veut aller de l'avant, on veut construire et on fonctionne à plein régime. Sans moments de récupération suffisants, vous videz vos batteries. Votre concentration et votre productivité diminuent, et votre santé est mise à rude épreuve.

En prêtant attention de manière consciente au **sommeil, aux pauses et à la détente**, vous conservez un équilibre non seulement aujourd'hui, mais aussi à long terme.



“ « Prendre des pauses régulières ? C’est la clé de l’excellence créative. Toutes les 20 minutes, je sors du studio, je vais faire une promenade. »

Dans le secteur créatif, la tentation de travailler des heures d’affilée est forte, mais c’est justement l’air frais et ces courtes interruptions qui garantissent de meilleurs résultats.

Antoine De Meeûs
(fondateur d’AK Productions)

► Découvrez cette conversation inspirante

Mes micro-pauses préférées
(par exemple étirements, exercices de respiration) :

Nombre de pauses par jour que je souhaite prendre :

Mon objectif de sommeil (nombre d'heures par nuit) :

EXERCICE DE RÉFLEXION

Qu'est-ce qui **me coûte de l'énergie** et
qu'est-ce qui **m'en donne** ?

PILIER 3

CROISSANCE & SOUTIEN

Pourquoi est-ce important ?

En tant qu'entrepreneur, vous êtes peut-être souvent seul à la barre, mais cela ne signifie pas que vous devez tout faire tout seul.

En **partageant activement vos expériences** et en **célébrant vos petits et grands succès**, vous renforcez votre motivation et résilience.

Chaque pas en avant, aussi modeste soit-il, est un élément essentiel de votre croissance. En reconnaissant consciemment ces moments, vous continuez à développer votre entreprise avec confiance et énergie.



“ La solitude, si on creuse un peu plus loin, c’est une posture intérieure. On n’est jamais seul finalement. Mais selon les jours, le temps, etc., tu peux vraiment te sentir très très seul. »

Son remède ? La connexion authentique. Se relier, échanger, partager avec d’autres personnes qui comprennent votre réalité entrepreneuriale.

Sarbani Sen
(Savitri Academy)

► Découvrez cette conversation inspirante

Qui appeler lorsque je veux partager quelque chose, fêter un succès ou simplement exprimer mes inquiétudes ?

Mes objectifs mensuels :

Les micro-succès que je veux célébrer :

EXERCICE DE RÉFLEXION

De quelles réalisations **suis-je fier** ?

PILIER 4

STRESS

Pourquoi est-ce important ?

Délais, incertitude, pression financière : tout cela fait partie de la vie d'un entrepreneur. Le stress est normal, mais il ne doit pas vous bloquer.

En reconnaissant les signaux de stress et en sachant ce qui vous aide à vous détendre, vous pouvez mieux anticiper et récupérer.

De petites habitudes, comme prendre des pauses, faire de l'exercice, terminer sa journée de travail par un rituel ou parler à une personne de confiance, font une grande différence.



“

« Quand on traverse des moments difficiles, on a tendance à se comparer aux autres. On se dit : Je travaille comme une acharnée, mais chez moi, ça ne marche pas... »

Derrière les succès visibles se cachent souvent des doutes, des échecs et des nuits blanches. En partageant ces réalités, on brise l'illusion de perfection qui nous isole dans nos difficultés.

Eugénie Gillot
(co-fondatrice d'Eugène Chocolatier)

► Découvrez cette conversation inspirante

Mes signaux de stress

(Comment puis-je me rendre compte que je suis tendu ?)

Signaux mentaux :

Signaux physiques :

Signaux émotionnels :

Que puis-je faire dans les moments de stress ?

(Actions concrètes qui m'aident à récupérer ou à relativiser)

Conseils pratiques

PILIER 1

Planifiez volontairement des pauses dans votre journée de travail

De courtes pauses améliorent votre concentration et vous aident à rester mentalement en forme. Insérez activement ces pauses dans votre agenda.

PILIER 2

Bougez régulièrement

L'exercice physique réduit les hormones du stress et augmente votre énergie. Même une courte promenade entre deux tâches peut être utile.

PILIER 3

Fixez-vous des objectifs atteignables

Subdivisez les tâches importantes en étapes plus petites et concrètes. De cette manière, vous gardez une vue d'ensemble et vous évitez d'être submergé.

PILIER 4

Parlez de votre stress

Le soutien social vous aide à relativiser et donne de nouvelles perspectives.

Et si les choses deviennent un peu plus difficiles ?

Tout entrepreneur connaît des périodes où les choses vont un peu moins bien. Il arrive que vos batteries se déchargent plus vite que vous ne pouvez les recharger. C'est normal, mais cela nécessite une attention particulière. Ne vous emmurez pas dans le silence : en parler peut être le premier pas vers une amélioration.

Vous êtes dans une impasse ou vous constatez que vos batteries restent vides de façon permanente ? Liantis se tient à votre disposition. Vous pouvez vous adresser à nous pour obtenir **un accompagnement et un soutien** afin de recharger vos batteries et de poursuivre vos activités avec une énergie renouvelée.

► liantis.be/fr/comment-allez-vous?

