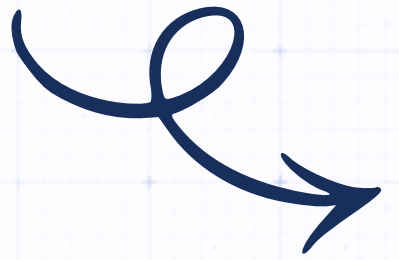


Tristan Ebel

# Les 8 réflexes d'un **manager** *solide* mentalement



# **1. Il crée de la clarté avant de créer de la pression**

**Un manager solide ne demande  
jamais à son équipe d'aller vite  
avant d'être sûr qu'elle sait où aller.**

*La vitesse sans direction crée du  
stress, pas de performance.*

## **2. Il garde son calme quand tout s'emballe**

La solidité mentale, c'est absorber la tension *sans la renvoyer sur l'équipe.*

**Un leader stable apaise le système  
et permet aux autres de réfléchir,  
au lieu de réagir sous pression.**

# **3. Il protège son énergie comme un actif stratégique**

**Un manager solide dort, délègue,  
structure, respire.**

**Pas par confort, mais pour rester  
fiable.**

*On ne peut pas porter une équipe si  
l'on s'effondre de l'intérieur.*

## 4. Il écoute avant de trancher

**Il ne confond pas vitesse et précipitation.**

*Écouter, c'est gagner du contexte.*

**Et le contexte évite 80 % des mauvaises décisions, surtout celles prises sous stress.**

## **5. Il dit “non” sans culpabiliser**

**Les limites** ne sont pas un manque de motivation.

**Elles sont une protection contre l'épuisement.**

**Un manager solide sait refuser ce**  
*qui met son équipe en danger ou*  
*brouille les priorités.*

## **6. Il se remet en question sans se dévaloriser**

**Il analyse, il ajuste, il progresse.  
Il prend du recul sans se dévaloriser.  
Il analyse ses décisions avec lucidité.  
Il écoute les retours sans se braquer.**

*Il ajuste ce qui doit l'être.  
Il apprend en continu, renforce son  
cadre, assume ses choix et  
progresse sous pression.*

# 7. Il demande de l'aide

Il reconnaît ses limites sans perdre sa *crédibilité*.

Il sait quand solliciter un regard extérieur.

Il pose des questions précises.

Il demande de l'aide à temps.

Il transforme le soutien reçu en décisions plus justes et *plus solides pour l'équipe*.

# 8. Il garde le long terme en vue

**La solidité mentale, c'est résister à  
l'urgence permanente.**

*C'est protéger la vision, le rythme et  
l'équipe.*

**Un manager solide construit, quand  
d'autres se contentent d'éteindre des  
feux.**

**La force d'un manager** ne se voit pas dans les jours faciles.

Elle se voit dans sa capacité à rester **stable, clair et humain** *quand tout devient flou.*

**La santé mentale** n'est pas un luxe : c'est la base du **leadership durable.**

👉 Suis-moi, pour plus de  
contenu à la croisée du  
**leadership, du mindset et de  
l'impact.**



**Tristan Ebel**