

L'outil que tu n'oses pas ouvrir

Pourquoi l'outil te paralyse

Et comment t'en sortir

Petit guide pour entrepreneures qui repoussent la technique.

Ce qui se passe vraiment quand tu évites un outil

Il y a une tâche qui traîne sur ta liste depuis des semaines. Tu la vois chaque matin. Tu la déplaces. Tu fais autre chose à la place. Et au fond, si tu es honnête avec toi-même, le vrai blocage ce n'est pas le manque de temps.

C'est l'outil. L'interface que tu ne comprends pas d'emblée. Le logiciel qui ressemble à un cockpit d'avion. Le formulaire qui déclenche une petite panique sourde.

La techno-peur est l'une des choses les plus sous-estimées dans le quotidien des entrepreneures en phase de structuration.

Le problème, ce n'est pas ta capacité. C'est la charge cognitive de devoir **tout** apprendre **maintenant, seule**.

Ce que la peur te coûte vraiment

→ Dette mentale

La tâche reste dans ta tête même quand tu ne travailles pas.

→ Énergie gaspillée

Tu déplaces ton énergie vers la culpabilité plutôt que vers l'action.

→ Plafond de verre

Des process qui ne se mettent jamais en place, une organisation qui ne tient que sur toi.

D'où vient cette peur ?

Et ce n'est pas ce que tu crois.



La légitimité en jeu

Ce n'est pas l'outil lui-même qui fait peur. C'est ce qu'il représente : un domaine dans lequel tu ne te sens pas légitime.



La peur de l'erreur visible

Un risque de faire une erreur visible. Une dépense de temps alors que tu es déjà à flux tendu.



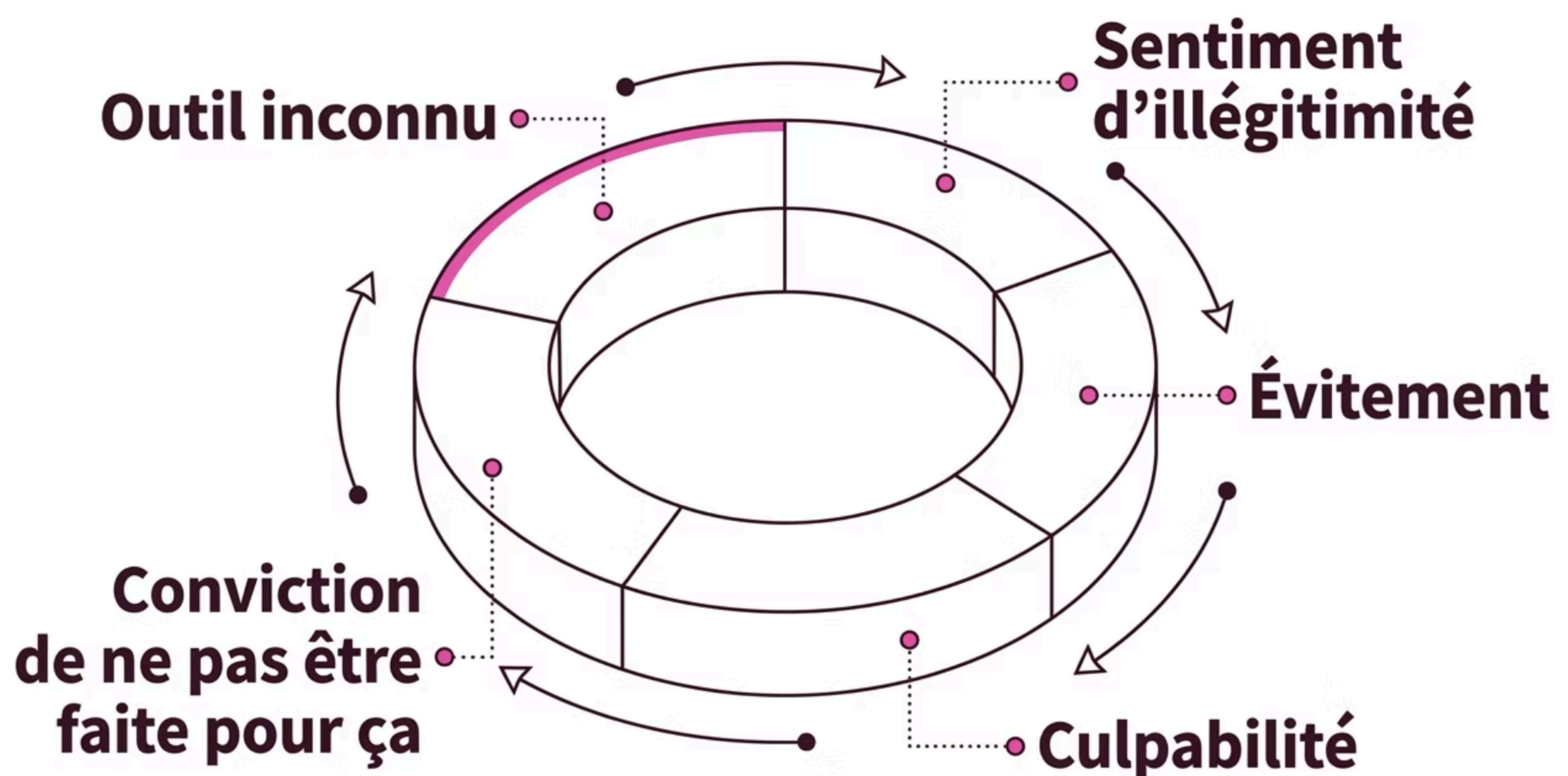
L'identité liée à la compétence

Quand on est entrepreneur, l'identité est souvent très liée à la compétence. Se retrouver maladroit face à un outil touche à l'estime, pas qu'à la technique.



Le cercle vicieux

On évite. Et en évitant, on s'enfonce dans la conviction qu'on "n'est pas faite pour ça".



Exercices pour te débloquenter

🕒 EXERCICE 1 — 15 MINUTES

La liste honnête

Ouvre une page vierge ou prends une feuille. Écris sans censure les outils ou tâches techniques que tu repousses depuis plus d'une semaine. Pas les grandes décisions stratégiques — les petites choses opérationnelles.

- 📌 Pour chaque item, note à côté : **qu'est-ce qui me bloque précisément ?** Pas "je ne comprends pas", mais : est-ce la peur de mal faire ? De perdre du temps ? De devoir tout recommencer ? De me sentir nulle ?

Cette cartographie est déjà une petite libération.

Ce qu'on nomme perd de son emprise.

🕒 EXERCICE 2 — 20 MINUTES

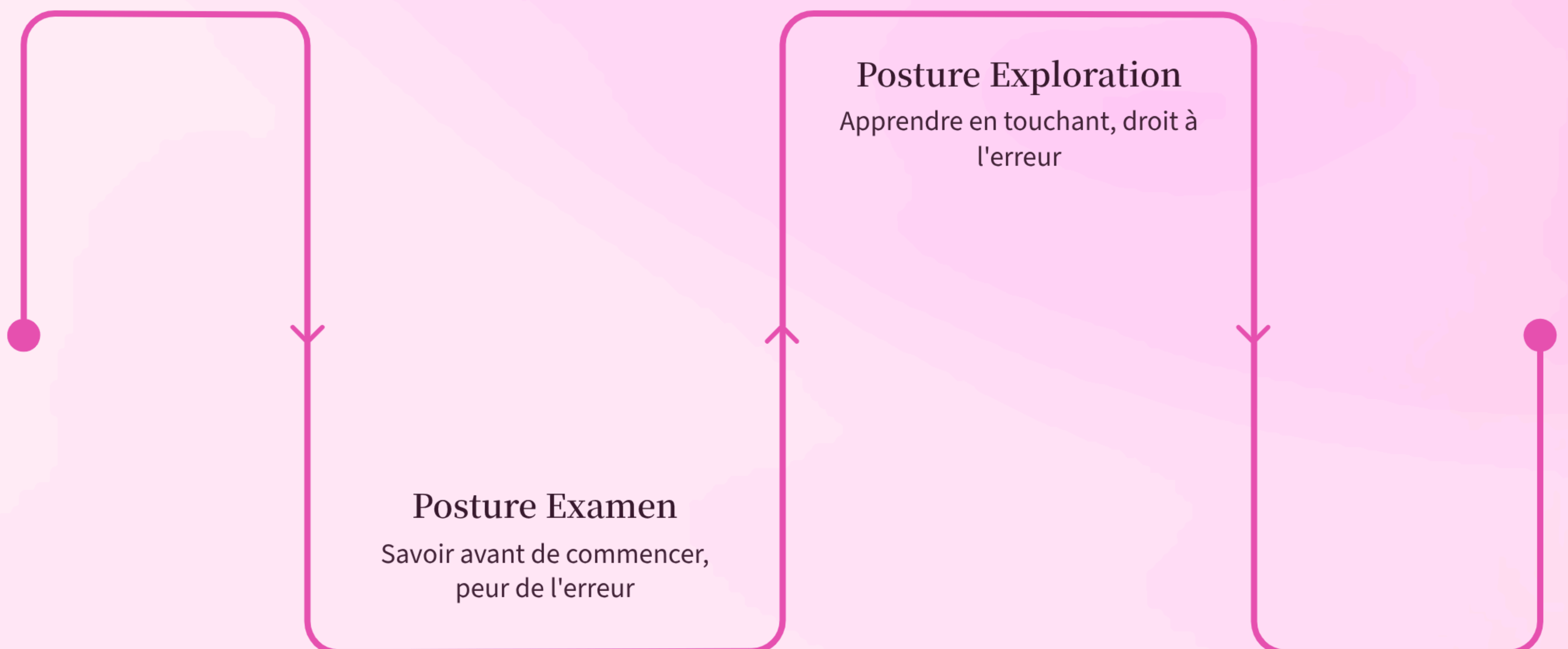
Le sprint bête

Choisis un outil ou une tâche de ta liste. Pas le plus angoissant — le deuxième ou troisième.

- ✅ Règle un minuteur sur 20 minutes. Ton seul objectif : **explorer sans produire**. Tu ne dois rien finir. Tu dois juste regarder l'outil de plus près, cliquer, voir ce qui se passe, noter ce que tu ne comprends pas.

Ce que cet exercice fait : il découple l'action de la performance. Et souvent, au bout de 20 minutes, la moitié du problème est réglée — parce que le vrai obstacle, c'était de commencer.

Un outil n'est pas un examen. C'est un terrain d'expérimentation.



Donne-toi la permission d'être une débutante temporaire. C'est très différent d'être incompetente.

Ce qu'on délègue et ce qu'on apprend soi-même

Il y a une décision importante à prendre quand on rencontre un outil qui résiste : est-ce que j'investis dans l'apprentissage, ou est-ce que je délègue ?

Il n'y a pas de réponse universelle. Mais il y a des critères utiles.

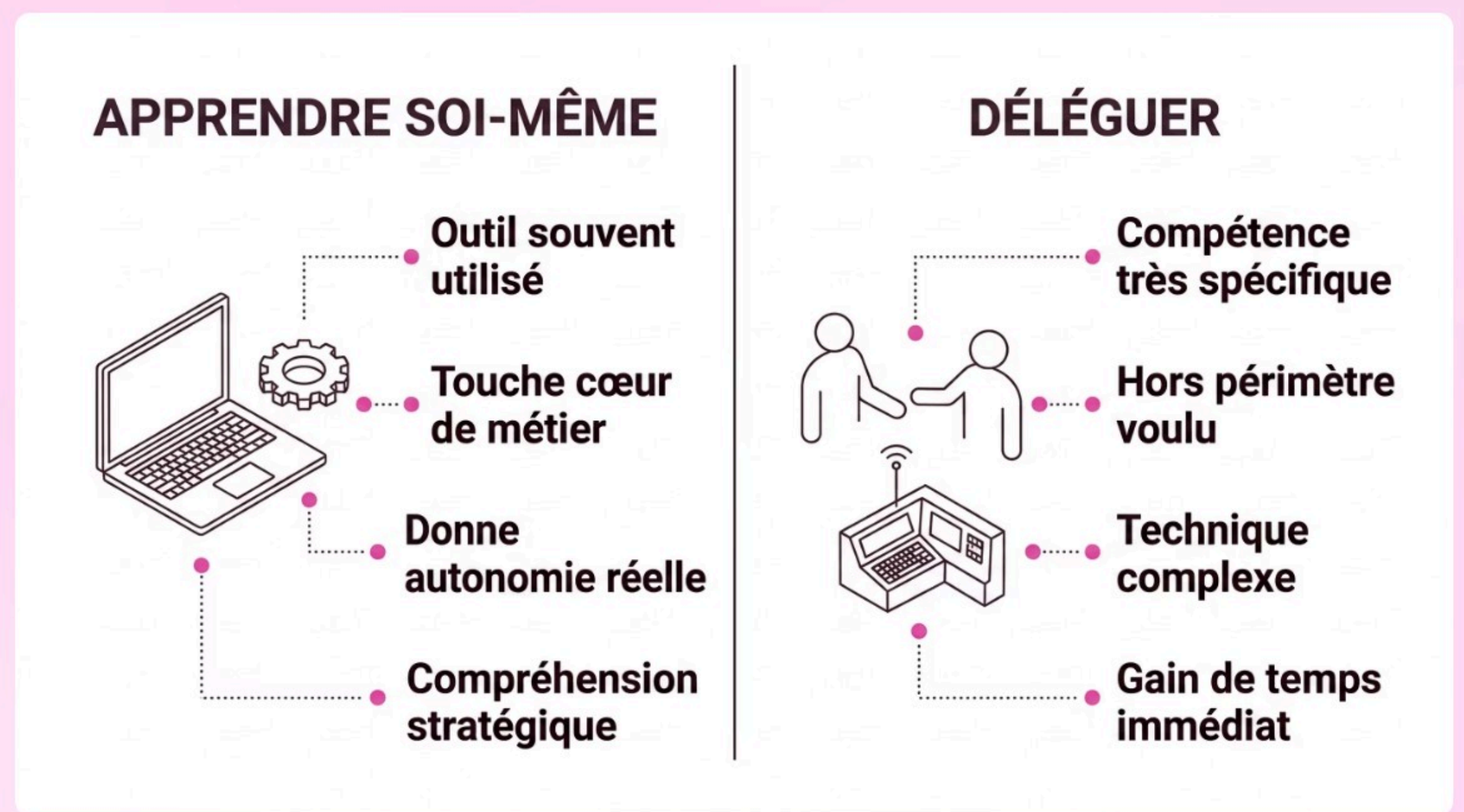
⚠ Le piège est d'apprendre ce qu'on aurait dû déléguer (parce qu'on n'ose pas demander de l'aide), et de déléguer ce qu'on aurait intérêt à comprendre (parce que ça fait peur).

EXERCICE 3 — LE TRI DÉLÉGUER / APPRENDRE

Reprends ta liste. Pour chaque outil ou tâche, pose-toi deux questions :

1. Si je maîtrisais ça, est-ce que ça changerait quelque chose à ma façon de piloter mon business ?
2. Est-ce que je veux que ce soit dans mon périmètre à terme ?

Si les deux réponses sont non → déléguer ou automatiser. Si l'une est oui → compétence à construire.



✓ J'apprends

Outil du quotidien, cœur de métier, autonomie durable

→ Je délègue

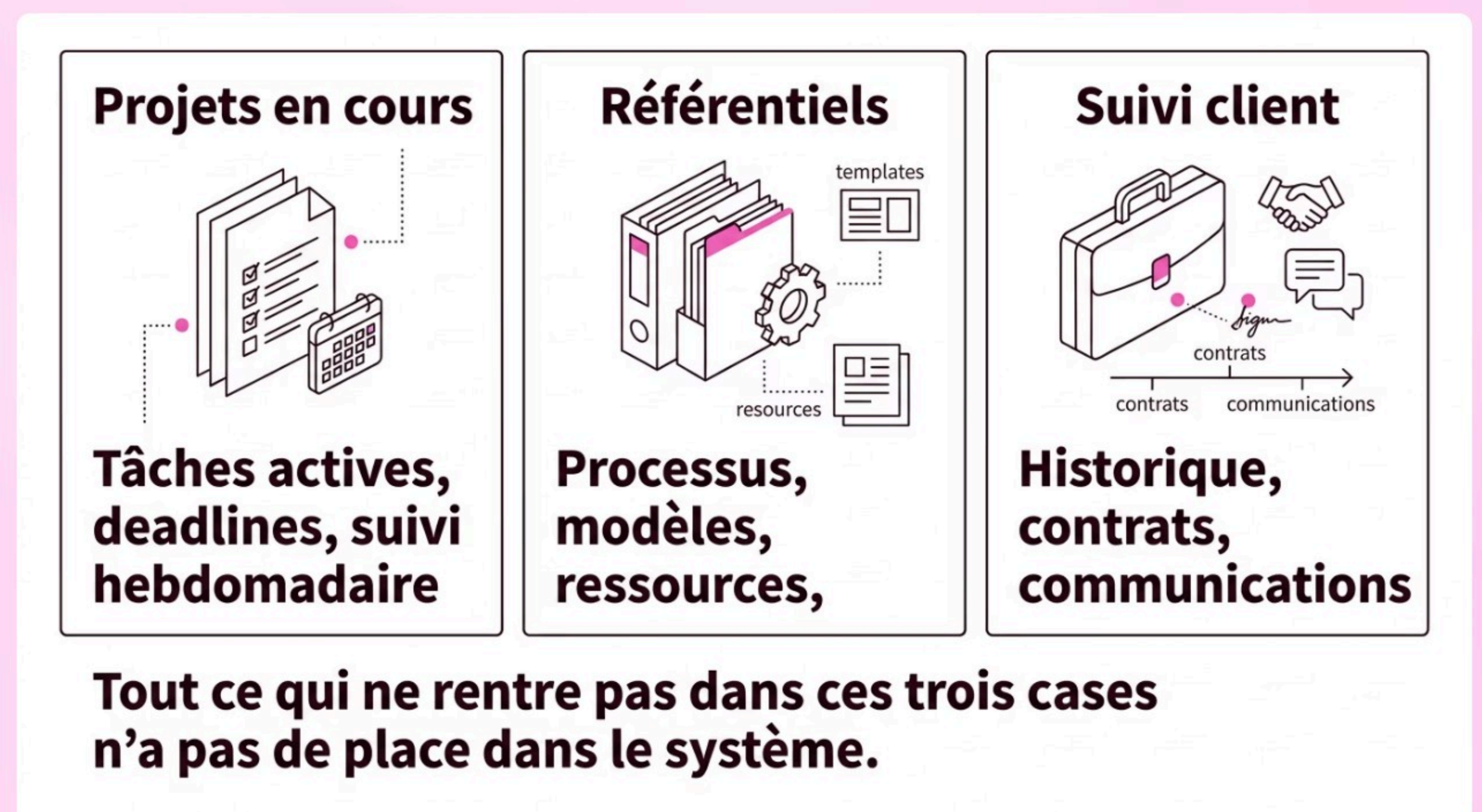
Technique ponctuelle, hors périmètre, complexité spécifique

La vraie structure qui manque

Beaucoup d'entrepreneures dans leur 3-4ème année ont accumulé des outils sans jamais avoir décidé comment ils s'articulent. Notion, Drive, Trello, Excel, un outil de facturation ouvert une fois par mois. C'est un maquis.

Dans un maquis, chaque nouvelle tâche technique devient une source de stress — parce qu'elle n'a pas de place définie.

La solution n'est pas de trouver "le bon outil". C'est de décider d'une architecture simple.



☐ Une fois que l'architecture est claire, chaque outil que tu ouvres a un rôle précis. Et les outils qui ont un rôle précis font **moins peur**.

Pour finir : ce n'est pas toi, c'est le contexte

Tu n'es pas "pas technique"

Les entrepreneures que j'accompagne sont en surcharge de contexte. Elles doivent maîtriser des domaines entiers seules, souvent en urgence, sans onboarding, sans collègue à qui demander "t'as deux minutes ?".

La techno-peur est logique

C'est une réponse logique à une situation déraisonnable. Ce qui change la donne, ce n'est pas de "surmonter ta peur" avec de la volonté.

Ce qui change vraiment

C'est de créer les conditions pour que la technique devienne progressivement familière : petits sprints, tri de ce qui t'appartient vraiment, et arrêter de te juger pour les outils que tu ne maîtrises pas encore.

☑ Ce guide a été pensé pour les entrepreneures qui se sont lancées il y a moins de 5 ans et qui cherchent à sortir du chaos opérationnel. Si tu veux qu'on regarde ensemble où sont tes vrais blocages, j'ai créé **SOS Audrey** : 1h pour débloquer un sujet (mindset, outil, analyse) 🗓️

[Clique ici pour prendre rdv](#)