

Diagnostic express

Ai-je besoin d'une assistante digitale ?

Le test rapide pour entrepreneurs débordés



À quoi sert ce diagnostic ?

En quelques questions, fais le point sur ton organisation, ta charge mentale et ce que tu fais encore seul(e) “en attendant”.

L'objectif : t'aider à savoir si déléguer serait aujourd'hui **un vrai plus** pour ton activité.

Ce diagnostic est gratuit et sans engagement.

Comment répondre à ce diagnostic ?

Prends 2 à 3 minutes et coche les affirmations qui te correspondent le plus aujourd'hui.

Réponds instinctivement, sans trop réfléchir : la première réponse est souvent la bonne.

-
- Je manque régulièrement de temps pour gérer mon activité
 - Mon administratif s'accumule ou passe toujours après le reste
 - Je repousse certaines tâches parce qu'elles me prennent trop d'énergie
 - Je fais encore beaucoup de choses seul(e) "en attendant"
 - Je travaille souvent le soir ou le week-end pour rattraper le retard

- Ma charge mentale est élevée au quotidien
- Je manque de clarté sur mes priorités
- J'ai souvent plusieurs choses en tête en même temps
- Mon organisation n'est plus adaptée à mon activité actuelle
- J'aimerais me concentrer davantage sur mon cœur de métier



- J'ai parfois l'impression de subir mon organisation
- Je perds du temps à chercher des infos, documents ou mails
- Certaines tâches pourraient être faites par quelqu'un d'autre
- Je sais que je devrais déléguer, mais je ne sais pas par où commencer
- J'ai du mal à lâcher prise sur certaines tâches



Les résultats sont à la page suivante.



Comment interpréter ton score ?

Compte le nombre de cases que tu as cochées et reporte-toi au résultat correspondant ci-dessous.

0 à 4 cases cochées

☞ Ton organisation est globalement sous contrôle. Tu gères bien ton quotidien, même si quelques ajustements pourraient t'aider à gagner encore du temps.

5 à 9 cases cochées

☞ Ta charge mentale commence à peser. Tu fais beaucoup de choses seul(e) et ton organisation mérite sans doute d'être allégée.

10 à 15 cases cochées

☞ Il est clairement temps de déléguer ! Tu portes trop de choses à la fois et te faire accompagner pourrait vraiment te soulager.

Et maintenant, on fait quoi ?

Quel que soit ton résultat, ce diagnostic t'a permis de prendre du recul.

👉 Tu te reconnais dans ce diagnostic ?

Je peux t'aider à y voir plus clair et à identifier concrètement ce que tu pourrais déléguer, à ton rythme.

→ **Réserve un rendez-vous découverte**
(gratuit et sans engagement)



Elodie – Assistante digitale
Aryn'Desk

Je t'aide à t'organiser, à gagner du temps
et à alléger ta charge mentale.