

Carnet de bord de



Une ressource proposée par HawwaH |
www.hawwah.fr

Pourquoi ce carnet de bord ?

Chaque jour en entreprise, nous faisons des choix.

Mais sont-ils vraiment conscients ?

En développant une claire conscience – cette capacité à voir les mécanismes mentaux qui nous traversent – nous faisons un pas décisif vers des décisions plus éclairées, des relations plus ajustées, et un leadership plus humain.

Ce carnet de bord, et plus largement le podcast La Minute Humaine, ont cette ambition : vous aider à diriger avec plus de lucidité, pour faire grandir à la fois les personnes de votre organisation... et votre organisation elle-même.

L'être humain : une machine à interpréter !

L'être humain ne peut s'empêcher d'interpréter les faits qu'il observe. C'est inévitable, vous ne pouvez pas vous en empêcher. Vous pouvez y mettre toute votre énergie pour contrer cela, mais ça n'y changera rien.

La seule manière d'y remédier, c'est :

- 1 accepter que tu fonctionnes comme cela, et que c'est comme ça pour tout le monde
- 2 prendre conscience que ce que tu penses au sujet d'une personne, d'un événement, d'une chose, peut être une interprétation
- 3 prendre le temps de séparer tes interprétations des faits
- 4 verbaliser les faits et uniquement les faits et ne plus considérer ton interprétation comme vraie

Éventuellement, tu peux dire que ton interprétation devient une hypothèse. Tu peux dès lors prendre le temps de vérifier ton hypothèse.

Je te propose deux questions dont le but est de faire prendre conscience de tes interprétations. Tu peux ensuite suivre le protocole que je viens de te proposer ci-avant.

 **Question**

La dernière fois que j'ai interprété une situation au travail : quel était le fait réel, et quelle était mon interprétation ?

Ma réponse

Quelle(s) conséquence(s) mon interprétation a-t-elle eue sur ma manière de réagir (ou de ne pas réagir) ?



Si j'avais suspendu mon jugement et posé une question directe, qu'est-ce qui aurait pu se passer de différent ?



Une situation t'a traversé l'esprit en rédigeant ce carnet de bord ?

Tu souhaites échanger sur ce que tu as trouvé en répondant à cette question ?

✉ Écris-moi, sans filtre, sur www.hawwah.fr/contact

Une simple conversation peut faire la différence.

Ton dévoué,

Xavier