

# Carnet de bord de :

---



Une ressource proposée par HawwaH |  
[www.hawwah.fr](http://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.



## Le miroir ne ment jamais

Il y a des miroirs partout : dans la maison, au travail, dans la rue...

Mais les plus puissants ne sont pas faits de verre.

Ce sont les autres.

Chaque rencontre, chaque regard, chaque mot posé sur nous agit comme un reflet – parfois doux, parfois dérangeant.

Et pourtant, aucun miroir ne montre toute la réalité.

Car ce que nous voyons chez l'autre passe toujours à travers le prisme de nos histoires, de nos blessures, de nos besoins inavoués.

Quand quelqu'un nous agace, nous émeut, ou nous inspire, il nous tend un miroir.

Et ce miroir parle souvent autant de nous que de lui.

L'effet miroir, c'est cette invitation à se demander :

“Ce que je vois en toi... ne serait-ce pas quelque chose que je ne veux pas voir en moi ?”

Le psychologue Carl Gustav Jung disait : *“Tout ce qui nous irrite chez les autres peut nous conduire à une meilleure compréhension de nous-mêmes.”*

C'est exactement le sens de cette démarche : apprendre à lire les reflets que les autres nous renvoient, non pas pour se juger, mais pour se connaître – et devenir plus lucide, plus libre, plus humain.



## Exercice

Cite trois personnes que tu as rencontrées aujourd'hui.

Ma réponse

Maintenant, pour chacune des personnes, note ce que tu te dis à son sujet, ou ce que tu penses, de manière générale, ou la dernière fois que tu les as vues. Il est important de ne pas te censurer, mais bien d'être authentique avec toi-même. Rassures-toi, personne ne verra ce que tu écris dans ton carnet de bord.

1 Prénom :

2 Prénom :

3 Prénom :

Maintenant imagine que lorsque tu as observé ces personnes, elles ont juste joué un rôle de miroir et ont renvoyé quelque chose de toi.

En effet, tout ce que tu as émis à leur sujet est quelque chose que tu as reconnu chez eux. Donc c'est déjà connu chez toi.

Recense tout ce qui fait miroir d'une facette de toi, même si elle est déformée, voire inversée. C'est la meilleure manière de prendre conscience de certains schémas qui habitent en toi. Tu verras par la suite ce que tu veux en faire...

Ma réponse

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](http://www.hawwah.fr/contact)

Une simple conversation peut faire la différence.

Ton dévoué,

Xavier