

# 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.

## **Distinguer le fait de blesser quelqu'un et de se sentir blessé !**

Comme tu l'as entendu dans cet épisode, lorsqu'on se sent blessé suite à une phrase, une réaction, de quelqu'un, ce n'est pas l'autre qui te blesse. Simplement que son acte déclenche une ancienne blessure chez toi et tu ressens de la douleur, t'amenant à réagir d'une certaine manière, par exemple en te braquant, ou en te fâchant, ou encore en fuyant.

Pour pallier à cette problématique, il est utile de prendre conscience de ses mécanismes mentaux, de savoir ce qui déclenche chez moi des réactions émotionnelles.

Le but est d'en prendre la responsabilité, pas de laisser faire l'autre si il ne fait pas bien, mais de prendre la part qui t'appartient. Et souvent dire à l'autre « tu me blesses, ou tu m'as blessé » pour la plupart du temps n'est pas vrai. Son action déclenche votre réaction parce que ça ressemble à quelque chose de connu qui se réveille en toi et appuie sur un point de douleur déjà existant.

Je te propose trois questions pour prendre conscience de ta personne et commencer à désamorcer ce qui peut faire mal dans tes interrelations avec tes collaborateurs.



## Question

La dernière fois que j'ai ressenti une blessure, une douleur qui s'est suivie d'une réaction peut-être disproportionnée ? Écrivez quand cela s'est passé, comment/

Ma réponse

Quand ai-je eu peur de « blesser » quelqu'un en disant la vérité ? Me suis-je censuré ?  
Ou au contraire me suis-je quand même exprimé ? L'ai-je fait spontanément ? Ou ai-je  
adapté mon discours ? Pourquoi ?

Ma réponse

Qu'est-ce qui changerait concrètement dans mes relations si je croyais profondément  
que personne n'a le pouvoir de me blesser ?

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