

# 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.

## Tu n'écoutes pas pour comprendre, tu écoutes pour répondre.

Écouter, c'est bien plus que tendre l'oreille.

C'est suspendre son jugement, ses réponses toutes faites, ses besoins de contrôle.

C'est un acte profondément humain qui demande présence, humilité et courage.

Dans un monde saturé de paroles et d'avis, savoir écouter est devenu un acte de leadership, presque une forme d'amour.

L'écoute active, telle que l'a décrite Carl Rogers, consiste à se centrer sur l'autre, à chercher à comprendre ce qu'il vit plutôt que ce qu'il dit.

Et si, au fond, mieux écouter les autres commençait par apprendre à mieux s'écouter soi-même ?



## Questions pour approfondir...

Quand quelqu'un me parle, suis-je vraiment à son écoute — ou suis-je déjà en train de préparer ma réponse intérieurement ?


Ma réponse

Qu'est-ce que je redoute lorsque je me tais pour écouter pleinement ? (Le vide ? La perte de contrôle ? L'émotion de l'autre ?)

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