

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.

Ton effet papillon dans l'entreprise – comment ta présence influence tout le système ?

« *Tu n'entres pas dans un système : tu en es déjà une partie vivante.* »

Inspiré des textes de Gregory Bateson.

Tout ce que tu fais, dis, ressens ou ne dis pas, **influence** le système dans lequel tu es.
Et inversement, le système influence ton comportement.

Tu es à la fois un **acteur** et un **récepteur**.

Tu agis sur le système, et le système agit sur toi.

La systémique, c'est une manière de penser le monde non pas comme une somme d'individus isolés, mais comme un ensemble d'interactions.

Rien n'existe seul.

Tout est lié.



Questions pour approfondir...

Observation systémique du jour

- « Ce que j'ai ressenti aujourd'hui au travail / dans mon groupe »
- « Comment mon humeur a pu influencer l'ambiance ? »
- « Quelle réaction ai-je observée chez les autres ? »

Ma réponse

Mes effets papillon

Note trois situations où un petit mot, un geste ou un silence de ta part a changé quelque chose autour de toi.

→ Qu'est-ce que cela t'a appris sur ton “pouvoir d'influence” ?

Ma réponse

Ma contribution consciente

“Demain, j’aimerais apporter à mon système...”
(plus d’écoute, de clarté, de présence, etc.)

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

Une simple conversation peut faire la différence.
Ton dévoué,
Xavier