

# 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'as pas deux vies, tu n'es qu'une seule personne.

Tu es le dénominateur commun de ta vie privée et de ta vie professionnelle. Et si tu ne parles pas de ta vie privée au travail, ce qui est normal dans une certaine mesure, elle a une influence indéniable sur elle, et réciproquement. Tu vis dans les deux environnements.

👉 **La manière dont tu agis aujourd'hui dans ton équipe a été décidée bien avant que tu aies ton premier job.**

Dans les premières années de ta vie, tu as construit :

- une manière de te protéger,
- une manière d'entrer en relation,
- une manière d'être utile,
- une manière de te sentir aimé ou reconnu.

Ces décisions précoces, tu les prends pour survivre psychologiquement.

Et ensuite, tu les rejoues partout : en couple, en famille, entre amis... et au travail.

Ce que tu fais au travail n'est pas seulement une compétence. C'est une histoire.


👉 **Les plus grands progrès viennent quand chacun relie ses réactions actuelles à ses apprentissages anciens.**



## Questions pour approfondir...

**Quand, récemment, as-tu réagi au travail d'une manière qui t'a étonné(e) toi-même ?**

Décris la situation. Puis note : qu'est-ce que cette réaction te rappelle dans ta manière d'être en dehors du travail ? (*Personnes, ambiances, émotions, obligations, attentes...*)


 *Objectif : repérer un comportement professionnel qui est la réactivation d'un apprentissage ou d'un réflexe construit dans la petite enfance.*

Décrire la situation, où, quand, comment...

## Qu'est-ce que tu fais dans ta vie privée... que tu fais aussi dans ta vie professionnelle ?

Cela peut être :

- protéger les autres,
- éviter les conflits,
- vouloir tout maîtriser,
- rassurer,
- chercher l'approbation,
- prendre soin,
- faire passer les autres avant toi,
- contrôler ce que tu montres.

 *Objectif : comprendre que la personne est un continuum, et que les mêmes stratégies d'adaptation circulent dans les deux champs.*

Ma réponse

**Que comprends-tu de toi en reliant ces deux réponses ?**

Écris une phrase commençant par :

👉 *“Je me rends compte que...” ou “Je comprends mieux pourquoi...”*

🎯 *Objectif : expliciter le pont vie privée/vie professionnelle et favoriser la conscience de soi – la condition pour faire évoluer un comportement.*

Ma réponse

## Quel petit changement pourrais-tu essayer cette semaine pour être plus aligné(e) ?

Choisis quelque chose qui te coûte peu mais qui change tout, par exemple :


- demander de l'aide une fois,
- exprimer un besoin,
- dire non où tu dis "oui" automatiquement,
- faire une pause avant de répondre,
- déléguer un élément concret,
- dire "j'ai besoin de réfléchir" plutôt que de tout décider dans l'instant
- Autre chose

 *Objectif : transformer la prise de conscience en action légère et réaliste, sans pression.*

-----

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