

# 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.

## Es-tu compétent.e en « ne rien faire » ?

Ne rien faire, se repose, est une compétence et elle ne figure pas dans les fiches de postes, dans les bilans de compétence, dans les plans de formation...

Et pourtant, sans elle, tu perds ton intelligence, ta créativité, tes relations, ta santé.

Le repos est une activité qui a sa place dans les to-do lists.

Le repos est processus neuro-psychique.

Et oui : se reposer est un acte professionnel.

Quand tu étais à l'école, il y avait *la récréation*.

C'est l'un des plus grands gestes pédagogiques de l'histoire.

La récréation, c'est le moment où ton cerveau *décroche* du raisonnement pour entrer dans un mode qu'on appelle **réseau par défaut** : un mode dans lequel le cerveau **réorganise, associe, consolide, recrée**.

Autrement dit :

👉 c'est quand tu ne fais rien que tu deviens plus intelligent.



## Questions pour approfondir...

**Quand est la dernière fois que tu t'es réellement reposé.e pour la dernière fois ?**  
Qu'as-tu ressenti avant, pendant et après ?

Ma réponse

**Quels signaux corporels, émotionnels ou relationnels me montrent que j'ai besoin de repos... et que je continue pourtant à ignorer ?**

Ma réponse

**Quel petit acte concret (5 à 10 minutes) puis-je ajouter à ma journée pour créer un véritable espace de repos ?**

Écris une phrase commençant par :

Ma réponse

**Le repos n'est pas une récompense.  
C'est une responsabilité professionnelle.  
Tu ne peux pas mener les autres si ton cerveau est épuisé.**

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