

# 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.

## Du bilan au « Pour Quoi »

Ce carnet de bord n'est pas un outil d'évaluation.

Ce n'est ni un jugement, ni un procès.

C'est un tableau de bord.

Il est là pour observer, informer, et orienter.

Prends ce temps comme un moment professionnel, mature, humain.

Un temps pour regarder la réalité telle qu'elle est,  
et décider consciemment vers quoi tu veux aller.

# 1. Regarder l'année écoulée sans se juger

👉 **Règle du jeu** : ici, on n'est ni « bon », ni « nul ». On observe. Point.

## 1.1 Les faits, rien que les faits

Sans commentaire, sans interprétation, note simplement :

- Les objectifs fixés en début d'année :
  - ...
  - ...
  - ...
- Les objectifs atteints :
  - ...
  - ...
- Les objectifs non atteints :
  - ...
  - ...



*Rappel* : un objectif non atteint n'est pas un échec.

C'est une **information**.

## 1.2 Ce que la réalité m'apprend

Remplace la question « pourquoi j'ai échoué ? » par :

👉 **Qu'est-ce que la réalité m'apprend cette année ?**

- Sur mon marché :
  - ...
  -
- Sur mes clients / équipes / partenaires :
  - ...
  -
- Sur moi (mon énergie, mon rythme, mes appétences) :
  - ...
  -

Ici, il n'y a rien à corriger.

Il y a seulement à **comprendre**.

## 2. Du bilan causal au cap téléologique

Le passé éclaire. Mais il ne dirige pas.

### 2.1 Ce que je choisis de laisser derrière moi

- Les analyses qui tournent en boucle :
  - ...
  - ...
- Les jugements automatiques (« j'aurais dû... », « je ne suis pas assez... ») :
  - ...



*Note : comprendre le passé est utile.*

*S'y enfermer est inutile.*

## 2.2 Le cap que je choisis maintenant

### 👉 Vers quoi ai-je envie d'aller ?

Pas en termes de manque, mais d'élan.

- Ce que j'ai envie de créer :
  - ...
  -
- Ce qui m'élève, me stimule, me met en mouvement :
  - ...
  -

### 3. Résolutions mentales ou objectifs intrinsèques ?

#### 3.1 Les résolutions « raisonnables »

Note ici les résolutions qui viennent surtout de la tête, des attentes, du contexte :

- ...
- ...

➡ Elles demandent souvent beaucoup d'efforts.



## 3.2 Mes objectifs intrinsèques

Maintenant, ralentis. Respire.

Pose-toi cette question, et laisse venir la réponse sans la forcer :

👉 **Qu'est-ce que je veux vraiment cette année, en tant qu'être humain ?**

- Ce qui me traverse, presque malgré moi :
  - ...
- Ce qui me reconnecte à mon impact :
  - ...
- Ce que j'ai envie de *devenir*, plus que de faire :
  - ...



*Un objectif intrinsèque :*

- ne se coche pas
- ne se force pas
- génère naturellement de l'énergie

## 4. Donner une forme vivante à mon objectif intrinsèque

### 4.1 Le formuler

Complète cette phrase :

**Cette année, je décide de...**

.....

(ex : « redonner de la fierté », « porter ma voix », « accompagner avec puissance », etc.)

### 4.2 Comment je saurai que c'est vivant

Sans indicateurs froids, note des **signaux concrets** :

- Ce que je verrai chez les autres :
  - ...
- Ce que je ressentirai chez moi :
  - ...
- Ce qui changera dans ma posture :
  - ...

## 5. Intégration

Ton bilan n'est pas un jugement.

C'est une **porte**.

Ce qui compte n'est pas ce que tu n'as pas fait,  
mais ce que tu choisis maintenant de faire **pour devenir**.


### Question de clôture

👉 Quelle est la résolution qui me traverse tellement  
qu'elle ne me demande presque aucun effort ?

.....

Parce que c'est celle-là. — venue des tripes, pas du mental — qui aura de l'impact.

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