

# 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.

## Quand ton cadre de référence devient ton cadre de préférence !

« Ton cadre de référence, c'est ta langue maternelle psychique. »

Tu penses, décides et agis dans une langue que tu n'as pas choisie.  
Tu la parles couramment. Tu la trouves évidente.

Quand quelqu'un parle une autre langue :

- tu crois qu'il "n'est pas clair",
- qu'il "n'est pas logique",
- ou qu'il "résiste".

👉 Mais il parle juste une autre langue du réel.

Le travail d'accompagnement, c'est :  
faire apparaître les langues,  
créer un espace de traduction,  
et construire un langage commun de travail.

## Question 1

👉 Qu'est-ce que je considère comme « évident » dans ma manière de travailler ?

## Question 2

👉 Avec qui au travail, ai-je le plus souvent des incompréhensions récurrentes ?

### Question 3

👉 Selon toi avec ces personnes, quels sont les éléments de vos cadres de référence qui sont divergents ?

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