

HAYAH TRANSMISSION

CARNET D'EXPLORATION

Et si le problème n'était pas là où vous le cherchez ?

*Un carnet d'exploration pour porter un autre regard
sur vos situations professionnelles*

AVANT DE COMMENCER

Dans la vie professionnelle, nous sommes habitués à chercher des solutions.

Nous analysons les faits, nous décidons, nous organisons, nous ajustons notre manière de faire, nous communiquons autrement.

Et bien souvent, cela fonctionne.

Mais certaines difficultés reviennent.

Une même tension avec un collaborateur.

Une difficulté à déléguer.

Des demandes auxquelles on continue de répondre oui alors que la charge est déjà importante.

Une conversation que l'on repousse.

Le sentiment de devoir tout contrôler.

Ou encore une réaction que l'on retrouve dans des contextes pourtant différents.

Lorsque les réponses habituelles ne suffisent plus, il peut être intéressant de déplacer légèrement le regard.

Ne plus chercher uniquement ce qu'il faudrait faire différemment, mais observer aussi comment nous réagissons à ce qui se passe.

Ce carnet vous propose d'explorer cette dimension à partir d'une situation professionnelle réelle.

Il ne s'agit pas de trouver la « bonne » réponse, ni de chercher ce qui ne va pas chez vous.

Simplement de prendre un peu de recul.

Et peut-être découvrir, au fil de cette exploration, une possibilité que vous n'aviez pas encore envisagée.

Quelques questions.

Un espace pour écrire.

Un temps pour observer.

CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ ESSAYÉ

Face à cette situation, vous avez probablement déjà tenté plusieurs façons de la faire évoluer.

Vous avez peut-être modifié votre organisation, changé votre manière de communiquer, posé un nouveau cadre, expliqué, négocié, accompagné, anticipé ou cherché une autre solution.

CE QUE J'AI DÉJÀ ESSAYÉ

Prenez un instant pour observer ce que ces différentes tentatives ont produit.

Qu'est-ce qui a évolué ?

Et qu'est-ce qui, malgré tout, reste difficile ?

Cette étape est importante.

Il ne s'agit pas de remettre en cause les solutions que vous avez déjà mises en place.

Certaines situations nécessitent effectivement une décision, une organisation différente ou une action concrète.

Mais lorsque les mêmes difficultés persistent, une autre question peut devenir intéressante : et si notre manière de réagir participait elle aussi, en partie, à ce qui se passe ?

ET SI VOTRE RÉACTION ÉTAIT AUSSI UNE INFORMATION ?

C'est ici que l'exploration commence vraiment.

Prenons un exemple.

Vous êtes déjà fortement sollicité.

Une nouvelle demande arrive.

Vous savez que vous n'avez pas réellement la capacité de la prendre en charge.

Et pourtant, vous dites oui.

La pression augmente.

Vous vous sentez débordé, puis irrité.

Vous avez peut-être même le sentiment que personne ne voit tout ce que vous faites.

La première conclusion pourrait être :

« Je suis trop chargé. »

Et c'est peut-être vrai.

Mais une autre question peut ouvrir une piste différente :

Qu'est-ce qui m'a réellement conduit à dire oui ?

Était-ce :

- la crainte de décevoir ?
- la difficulté à refuser ou à poser une limite ?
- le sentiment que c'était à vous de trouver une solution ?
- l'habitude de prendre en charge ?
- la peur des conséquences d'un refus ?
- le besoin de garder la maîtrise de la situation ?
- une attente forte envers vous-même ou envers les autres ?
- une façon habituelle de réagir sous pression ?

Il ne s'agit pas de choisir immédiatement une explication.

Il s'agit de commencer à comprendre ce qui influence votre réponse.

Une réaction ou un automatisme peuvent nous donner des informations précieuses sur notre manière de fonctionner.

DANS LA SITUATION QUE VOUS AVEZ CHOISIE

Qu'est-ce qui vous a fait réagir comme vous l'avez fait ?

Qu'est-ce que vous cherchiez peut-être à éviter, préserver ou obtenir ?

Qu'est-ce que cette réaction peut vous apprendre sur votre façon habituelle de fonctionner ?

POURQUOI EST-CE UTILE ?

Nos réactions ne s'arrêtent pas à l'instant où elles se produisent. Elles peuvent influencer la suite de la situation et parfois contribuer à entretenir ce qui nous met en difficulté.

Par exemple :

Vous dites oui	→	vous vous surchargez	→	vous vous agacez	→	vous reprochez aux autres de trop vous solliciter.
Vous contrôlez	→	vous intervenez davantage	→	votre équipe devient moins autonome	→	vous avez encore plus besoin de contrôler.
Vous évitez une conversation	→	la tension s'installe	→	la relation se dégrade	→	la conversation devient encore plus difficile.
Vous réagissez sous le coup de la colère	→	l'autre se sent jugé	→	il se ferme	→	la situation se tend davantage.

Le mécanisme se répète.

Lorsque vous commencez à comprendre ce qui se passe en vous, quelque chose devient différent. Vous pouvez commencer à reconnaître :

« Là, je suis en train de reprendre le contrôle parce que je ne fais pas confiance. »

« Là, je dis oui alors que je sais que je ne peux pas. »

« Là, ma colère monte. Peut-être que je n'ai pas posé de limite. »

Cette compréhension crée alors un espace entre ce qui se passe et la manière dont vous allez y répondre.

Dans cet espace, une autre possibilité peut apparaître.

Cela ne signifie pas que vous êtes responsable de tout ce qui se passe.

Une situation professionnelle est toujours influencée par de nombreux éléments : les circonstances, les contraintes, les décisions prises, les comportements des autres, le contexte dans lequel elle se déroule. Vous ne pouvez pas agir sur tout cela.

En revanche, vous pouvez observer ce qui vous appartient dans votre manière de percevoir la situation, de l'interpréter et d'y répondre.

C'est là que l'exploration devient utile.

COMPRENDRE POUR RETROUVER UNE POSSIBILITÉ DE CHOIX

Comprendre n'est pas une fin en soi.

Ce qui compte, c'est ce que cette compréhension permet ensuite de faire évoluer.

Revenez maintenant à la situation que vous avez choisie au début de ce carnet.

Qu'est-ce que je vois aujourd'hui que je ne voyais pas au départ ?

Qu'est-ce que cette situation m'apprend sur ma manière de fonctionner ?

Qu'est-ce qui, dans cette situation, m'appartient réellement ?

Qu'est-ce qui ne dépend pas de moi et que je peux cesser de chercher à contrôler ?

Qu'est-ce que j'aimerais être capable de repérer plus tôt la prochaine fois ?

Si une situation similaire se présentait demain, qu'est-ce que je pourrais faire différemment ?

De quoi aurais-je besoin pour pouvoir le faire ?

OBSERVER EST UNE PREMIÈRE ÉTAPE

Peut-être que certaines questions de ce carnet vous ont immédiatement parlé, d'autres moins.

Certaines ont peut-être fait émerger quelque chose d'inattendu, d'autres vous ont peut-être laissé sans réponse.

C'est normal.

Nous ne découvrons pas notre manière de fonctionner en une seule fois.

Nous apprenons à nous connaître à travers nos expériences, en observant peu à peu ce qui revient, ce qui nous fait réagir, ce qui nous met en difficulté ou ce qui semble particulièrement important pour nous.

Et parfois, une situation que nous pensions juste difficile devient aussi, avec un autre regard, une source précieuse d'informations sur nous-mêmes.

À mesure que certains mécanismes deviennent plus visibles et que nous comprenons mieux ce qui les influence, quelque chose peu à peu s'intègre.

Il ne s'agit plus seulement de savoir, par exemple, que vous avez du mal à dire non.

Il s'agit peu à peu de mieux reconnaître vos limites, de les écouter et de pouvoir vous positionner autrement lorsqu'une nouvelle situation se présente.

Peu à peu, ce que nous avons compris peut devenir une autre manière d'agir.

CE QUE VOUS POUVEZ RETENIR

Ce carnet n'a pas vocation à vous donner un nouveau mode d'emploi. Il vous invite plutôt à commencer à construire le vôtre.

Se connaître ne consiste pas seulement à pouvoir parler de son parcours, de ses compétences ou de ses qualités.

C'est aussi commencer à savoir **comment vous fonctionnez**, ce qui vous fait réagir, ce que vous ressentez, ce que vous cherchez à préserver, ce qui vous met en mouvement, ce que vous ne voyez pas encore et ce que vous pouvez choisir de faire différemment.

Mieux vous connaître ne signifie pas tout contrôler.

Cela peut au contraire vous permettre de relâcher certains automatismes et soutenir progressivement :

davantage de clarté dans vos décisions ;

davantage de justesse dans vos réponses ;

davantage de cohérence entre ce que vous pensez, ressentez et ce que vous faites ;

davantage de stabilité lorsque les situations deviennent incertaines.

Et progressivement, **une forme de liberté.**

Pas seulement la liberté de choisir.

La liberté d'être davantage vous-même dans votre manière de décider, de diriger et d'entrer en relation.

C'est un chemin qui se construit dans l'expérience.

Et parfois, une situation professionnelle suffit à ouvrir une porte.

C'est cette exploration que je propose dans mes accompagnements individuels et dans les espaces de **codéveloppement en Leadership Conscient**, où les situations professionnelles réelles deviennent également des points d'appui pour prendre du recul, élargir son regard et ouvrir de nouvelles possibilités d'action.

POUR DÉCOUVRIR LES ACCOMPAGNEMENTS

hayahttransmission.fr

Géraldine Riou

Hayah TransMission — Leadership Conscient

© 2026 Hayah TransMission – Géraldine Riou. Tous droits réservés.

Ce carnet est destiné à un usage personnel dans le cadre professionnel. Toute reproduction, diffusion, modification, transmission ou commercialisation, totale ou partielle, sans autorisation préalable de Hayah TransMission est interdite.