Sandrine Kiatu

LA CLARTÉ EN TÊTE

UNE MÉTHODE STRUCTURÉE POUR MIEUX DÉCIDER



UN GUIDE POUR DIRIGEANTS ET MANAGERS



Quand rien ne vous semble vraiment clair

Vous réfléchissez beaucoup, vous repassez les choses en boucle dans votre tête, et pourtant rien ne vous paraît vraiment clair. En tant que dirigeant, vous portez chaque jour des décisions, pour vous et pour les autres, souvent entre deux rendez-vous et sans le temps de les trier tranquillement.

Peut-être que la clarté ne vous manque pas. Elle se perd simplement dans le cercle des pensées.

C'est précisément là que ce guide intervient. Il vous aide à ordonner vos pensées et à retrouver l'accès à votre clarté.

Si vous vous dites en lisant : « Oui, c'est exactement ce dont j'ai besoin », alors vous êtes au bon endroit.

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Vous essayez de prendre une décision pendant que plusieurs voix parlent en vous en même temps. Une partie de vous sait depuis longtemps ce qui est juste, une autre doute et vous retient.

Et plus vous essayez de tout entendre à la fois, plus la voix qui pourrait vous donner de la clarté devient faible.

La clarté est souvent déjà là.
Elle se perd seulement.

Dès que vous commencez à faire la différence, tout devient plus clair. **Pas bruyamment, mais de façon perceptible.**









EXERCICE PRATIQUE :

SORTEZ TOUT DE VOTRE TÊTE

Cet exercice sort les pensées de votre tête et rend visible ce qui compte vraiment.

ÉTAPE 1

Marquez une pause avant de commencer : si votre situation actuelle était le titre d'un livre, quel serait-il ?

Écrivez-le.

ÉTAPE 2

Écrivez tout ce qui vous préoccupe en ce moment, sans structure et sans jugement.

Tout ce qui reste dans la tête reste flou.

ÉTAPE 3

Quand vous avez terminé, relisez tout et demandez-vous : qu'est-ce qui est vraiment à moi, et qu'ai-je simplement repris des autres ? Prenez un moment pour cela.

CONSEIL

Soyez honnête et écrivez vraiment tout. Plus vous sortez de choses, plus tout devient clair.

Sentez la différence.

Si ce que vous ressentez maintenant avait un titre, quel serait-il ?

Non pas parce que tout est résolu, mais **parce que quelque chose a changé.**

Vous venez d’écrire beaucoup de choses, et vous remarquez peut-être
que tout ne semble pas aussi « vrai ».

C’EST ICI QUE NAÎT LA CLARTÉ.

Tout ce que vous pensez n’est pas un fait. Beaucoup de choses sont des suppositions, ou simplement des ressentis.

LA CLARTÉ NAÎT QUAND VOUS COMMENCEZ À DISTINGUER :

1 FAITS

Que s’est-il vraiment passé ?
Qu’est-ce qui est vérifiable ?

2 SUPPOSITIONS

Que croyez-vous,
sans en être sûr ?

3 RESSENTIS

Que percevez-vous,
indépendamment des faits ?

Exemple du quotidien de dirigeant : « Mon équipe ne me suit pas » est une supposition, « deux collègues se sont tus pendant la réunion » est un fait.

REPASSEZ MAINTENANT SUR VOTRE LISTE ET MARQUEZ :

- **F** **FAITS** — Ce qui s’est réellement passé
- **S** **SUPPOSITIONS** — Ce que vous croyez
- **R** **RESSENTIS** — Ce que vous percevez

Vous verrez : une grande partie de ce qui vous bloque **ne repose pas sur des faits.**

LA CLARTÉ NE NAÎT PAS DE PLUS DE RÉFLEXION,
MAIS D’UNE DISTINCTION RIGOUREUSE.



MA VISION

La clarté n’est pas ce qui vous manque. Elle est souvent déjà là, discrète et claire, mais recouverte. Dans mon travail d’experte RH et de coach business systémique certifiée DACTE, je vois sans cesse des dirigeants et d’autres personnes réfléchir beaucoup, chercher des réponses et s’entendre de moins en moins clairement eux-mêmes.

Et c’est précisément là que tout se joue : ne plus penser davantage, mais reconnaître ce qui compte vraiment.

Ma vision est que vous retrouviez l’accès à cette clarté intérieure et que vous atteigniez le moment où vous ne cherchez plus, mais savez. **Et où vous commencez à agir en conséquence.**

Sandrine Kiam

POURQUOI VOUS N'AVANCEZ PAS MALGRÉ TOUT

1.

Vous avez maintenant de la clarté et vous tournez pourtant toujours en rond. Vous pensez, vous analysez, vous cherchez la bonne décision, **et c'est précisément cela qui vous retient.**

2.

Vous attendez la sécurité, le moment où cela vous paraîtra vraiment « juste ». Mais ce moment ne vient pas, car vous voulez la décision parfaite sans risque, **et c'est pour cela que vous restez immobile.**

3.

La clarté ne naît pas avant la décision. Elle naît parce que vous décidez. Pendant que vous attendez, tout reste tel quel, **et cela aussi est une décision.**

Sandrine Kiam

CE DONT VOUS AVEZ VRAIMENT BESOIN

Vous savez depuis longtemps ce qui doit vraiment changer, vous l'avez senti, plus d'une fois. Et pourtant vous tournez en rond, vous pensez, vous doutez, vous repoussez, **et c'est précisément pour cela que rien ne change.**

Si vous êtes honnête, vous ne voulez pas continuer ainsi, pas une semaine de plus, pas quelques mois de plus, pas une année de plus. Vous voulez sortir de cet état où vous comprenez tout, mais ne changez rien.

La clarté n'est pas ce qui vous manque. Vous avez besoin d'une décision et de quelqu'un qui vous accompagne précisément là-dessus. Si vous pouviez le résoudre seul, vous seriez déjà plus loin.

Réservez dès maintenant votre entretien Clarté.



Vous avez la clarté. Pourquoi vous ne décidez toujours pas.

Non pas parce que la clarté vous manque, mais parce que vous cherchez à prendre **la décision parfaite**.

> **La clarté ne vient pas un jour.**
> **Elle naît quand vous décidez.**

Si vous ne changez rien, tout restera exactement pareil.

LA CLARTÉ EN TÊTE

Vous entendez enfin de nouveau ce qui compte vraiment.

DES DÉCISIONS CLAIRES

Vous décidez sans vous perdre.

CHANGEMENT

Vous cessez de penser et commencez à agir.

Prenez une décision maintenant. 20 minutes qui vous font avancer.

RÉSERVER MON ENTRETIEN CLARTÉ →

CLARTÉ. DIRECTION. DÉCISION. CHANGEMENT.

- www.kiam-advisory.com
- info@kiam-advisory.com
- 015563174240

Sandrine Kiam
EXPERTE RH &
COACH BUSINESS SYSTÉMIQUE

KIAM
ADVISORY