

# GUIDE DE REFLEXION SUR LE LEADERSHIP



Ce journal appartient à::

-----  
-----

Si trouvé, veuillez le retourner à:

-----  
-----



# INTRODUCTION

**Ce guide de réflexion est un outil de soutien pour vous aider à mettre en pratique le modèle de leadership des guides et des éclaireuses dans votre vie quotidienne.**

La réflexion est un élément essentiel du processus d'apprentissage par l'expérience, qui est au cœur de notre méthode d'éducation non formelle. L'apprentissage par l'action ne fonctionne vraiment que si nous avons la possibilité de réfléchir à ce qui s'est passé et d'intérioriser ce que nous avons appris par la suite.

Il nous aide également à prendre en charge notre propre apprentissage et à identifier notre pouvoir et nos ressources internes. Cela nous aide à prendre la direction de notre apprentissage, en suivant notre propre chemin à notre propre rythme. Plus nous nous connaissons, plus nous sommes conscientes de la façon dont nos actions et nos réactions affectent les autres, et plus nous pouvons faire le lien entre notre apprentissage et notre vie.

# LA PRATIQUE QUOTIDIENNE DE LA REFLEXION

## Qu'est-ce que la pratique quotidienne de la réflexion?

Lorsque vous prenez le temps, chaque jour, de penser à vos sentiments, vos émotions, vos actions et vos comportements, vous pratiquez la réflexion quotidienne. Cela vous aide à développer votre conscience de soi et augmente votre capacité à répondre aux défis, à prendre des décisions et à faire face aux situations difficiles. La pratique quotidienne de la réflexion est un fondement essentiel du modèle de leadership des guides et des éclaireuses.



## CONSEIL



Ce n'est pas grave si vos réponses à certaines de ces questions sont des petites choses. Souvent, le leadership n'est pas une question de grandes actions et de décisions, mais plutôt de petites choses, comme un choix que vous avez fait dans votre journée, quelque chose que vous avez dit à quelqu'un dans une conversation quotidienne, etc. Ces petits ricochets comptent bien plus que nous ne le pensons !

## Utilisation du modèle de leadership des guides et des éclaireuses pour réfléchir

Nos principaux outils pour la pratique du leadership sont nos six états d'esprit du leadership : réflexion, collaboration, contextualisation, pensée créative et critique, égalité femmes-hommes et conduite du changement. Pour en savoir plus sur les mentalités, lisez le résumé du modèle de leadership des guides et des éclaireuses ici. Les six états d'esprit du leadership vous aident à obtenir des perspectives différentes et à influencer vos réponses, vos comportements, vos choix et vos actions. Plus nous réfléchissons à nos comportements quotidiens en utilisant les six états d'esprit du leadership, plus nous pouvons rendre notre leadership conscient et diriger avec un objectif.

Ce journal de réflexion est une ressource que vous pouvez utiliser pour soutenir votre pratique réflexive, en utilisant les six états d'esprit du leadership. Il vous aidera à explorer qui vous êtes en tant que leader et vous donnera quelques questions directrices pour faciliter votre réflexion quotidienne. Vous pouvez utiliser ces questions dans différents types de scénarios, et vous pouvez bien sûr les adapter et en créer de nouvelles qui vous conviennent.



**ESPRIT DE RÉFLEXION**

**Être leader de soi-même**



**ESPRIT DE CONTEXTUALISATION**

**Prendre en compte d'autres réalités**



**ESPRIT COLLABORATIF**

**Gérer des relations**



**ESPRIT CRITIQUE ET CRÉATIF**

**Mener l'innovation**



**ESPRIT D'ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES**

**Diriger pour l'épanouissement des filles**



**ESPRIT DE CONDUITE DU CHANGEMENT**

**Mener une action responsable**

# COMMENT UTILISER CET OUTIL

## 1. EXPLOREZ QUI VOUS ÊTES EN TANT QUE LEADER

Nous avons créé une série de 40 questions pour mieux comprendre votre propre leadership. Utilisez-les pour explorer qui vous êtes en tant que leader. Toutes les questions ne trouveront pas d'écho chez vous - consacrez du temps à celles qui vous semblent les plus utiles et laissez les autres pour une autre fois.

## 2. DÉFINIR DES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

Dans ce journal, vous trouverez une série de 30 questions qui peuvent vous aider à définir des objectifs pour votre développement personnel. Utilisez celles qui vous semblent les plus pertinentes pour décider des mesures pratiques que vous pouvez prendre pour rendre votre leadership plus conscient.



## 3. PRATIQUER LA RÉFLEXION AU QUOTIDIEN.

Nous avons imaginé plusieurs scénarios de la vie quotidienne dans lesquels l'utilisation du modèle de leadership peut être utile. Utilisez les questions qui vous semblent pertinentes pour vous et votre situation.

## 4. REVOYEZ VOS RÉPONSES.

En pratiquant la réflexion quotidienne pendant un certain temps, vous constaterez peut-être que votre style de leadership évolue. Reprenez les questions auxquelles vous avez répondu à l'étape 1 et revoyez vos réponses. Observez comment elles ont évolué ou sont restées les mêmes !

## CONSEIL

Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions de ce guide, et certainement pas en une seule fois ! L'introspection est une bonne chose, mais le leadership ne se résume pas à cela. Faites de la place pour pratiquer le leadership d'autres manières.



## APPRENEZ-EN PLUS SUR VOUS-MEMES



Les questions suivantes peuvent vous aider à comprendre qui vous êtes en tant que leader, quelles valeurs sont importantes pour vous et quelles conditions vous devez réunir pour vous épanouir. Utilisez-les comme des amorces de réflexion - prenez votre temps pour y répondre et en tirer du sens. Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez utiliser la "technique des 5 pourquoi" pour vous aider à aller à la racine de vos valeurs et de vos comportements. *Revenez à ces questions de temps en temps, car vos réponses peuvent évoluer au fur et à mesure que vous pratiquez le leadership en utilisant le modèle des guides et des éclairseuses*

### Quelle est la chose dont je suis fière et pourquoi ?

- Quelle est la chose dont je suis fière et pourquoi ?
- De quelle(s) manière(s) ai-je rendu le monde meilleur et comment ?
- Qu'est-ce qui me passionne ?
- Comment ai-je défendu quelqu'un et pourquoi ?
- Pourquoi est-ce que je me soucie des droits des filles ?
- Comment et quand ai-je pris la parole pour défendre des choses qui me tiennent à cœur ?
- Quand n'ai-je pas pris la parole, mais aurais-je souhaité le faire ?
- Si je pouvais changer une chose dans le monde, quelle serait-elle ?
- Qu'est-ce qui me donne envie de me rebeller ?
- Qui est mon modèle ? Pourquoi m'inspire-t-il ou elle ?

### Quel genre de leader suis-je en ce moment ?

- Qu'est-ce qui me rend fière de mon leadership ?
- Est-ce que quelqu'un m'admire ? Pourquoi suis-je un modèle pour eux ?
- Quand ai-je pris une bonne décision ?
- Quand ai-je pris une mauvaise décision ?
- Comment ai-je aidé quelqu'un à rêver plus grand ?
- Quand ai-je fait face à un défi avec une équipe ? Quel a été mon rôle dans cette situation ?
- Quand et comment ai-je encouragé les autres à surmonter une situation difficile ?
- Quelle est une décision difficile que j'ai dû prendre ?
- Quand ai-je affronté une peur et/ou pris un risque ?
- Quand ai-je changé la vie de quelqu'un ?

## LA TECHNIQUE DES "5 POURQUOI" :

Une fois que vous avez une réponse à une question, demandez-vous pourquoi vous avez répondu à cette question. Une fois que vous avez la réponse à ce premier "pourquoi", demandez-vous à nouveau "pourquoi". Faites-le 5 fois ou jusqu'à ce que vous ayez vraiment trouvé la cause profonde de votre réponse.

### Quelles sont les conditions dont j'ai besoin pour m'épanouir ?

- Quelle est ma journée parfaite ? Qu'est-ce qui la rend parfaite ?
- Qu'est-ce qui me stresse ?
- Qu'est-ce qui m'empêche de me concentrer ?
- Qu'est-ce qui me détend ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'avoir un bon esprit d'équipe ?
- Quel est le moment où j'ai innové ? Qu'est-ce qui m'a aidé à penser de façon créative ?
- Quel est le moment où j'ai surmonté le doute de soi ? Qu'est-ce qui m'a aidé à prendre confiance en moi ?
- Qu'est-ce qui m'aide à avoir une vision claire de mes objectifs ?
- De quoi mon esprit et mon corps ont-ils besoin lorsque je suis dans des environnements à haute pression ?
- Sur qui puis-je compter dans ma vie comme système de soutien et qu'est-ce qui en fait la ou les bonnes personnes ?

### Quel est mon contexte ?

- Quand est-ce que je me suis vue pour la première fois comme un leader ?
- Qu'est-ce qui me fait peur et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui me met en colère et pourquoi ?
- A quel moment ai-je ouvert mon esprit ? Qu'est-ce qui m'a aidé à changer d'avis ?
- A quel moment ai-je reconnu mes propres préjugés inconscients ?
- Quand dans ma vie me suis-je senti le plus loin de chez moi et pourquoi ?
- A quel moment ai-je vécu un choc culturel et pourquoi ?
- Comment ma culture influence-t-elle mon leadership ?
- Comment les barrières de genre m'ont-elles affecté dans ma vie ?
- Comment les normes et les stéréotypes liés au genre ont-ils influencé mes décisions dans la vie ?

# Quelles valeurs fondamentales sont les plus importantes pour moi ?

Quelle est la chose dont je suis fière et pourquoi ?

---

---

---

---

De quelle(s) manière(s) ai-je rendu le monde meilleur et comment ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me passionne ?

---

---

---

---

Comment ai-je défendu quelqu'un et pourquoi ?

---

---

---

---

Pourquoi est-ce que je me soucie des droits des filles ?

---

---

---

---



## LA TECHNIQUE DES "5 POURQUOI" :

Une fois que vous avez une réponse à une question, demandez-vous pourquoi vous avez répondu à cette question. Une fois que vous avez la réponse à ce premier "pourquoi", demandez-vous à nouveau "pourquoi". Faites-le 5 fois ou jusqu'à ce que vous ayez vraiment trouvé la cause profonde de votre réponse.

Comment et quand ai-je pris la parole pour défendre des choses qui me tiennent à cœur ?

---

---

---

---

Quand n'ai-je pas pris la parole, mais aurais-je souhaité le faire ?

---

---

---

---

Si je pouvais changer une chose dans le monde, quelle serait-elle ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me donne envie de me rebeller ?

---

---

---

---

Qui est mon modèle ? Pourquoi m'inspire-t-il ou elle ?

---

---

---

---



# Quel genre de leader suis-je en ce moment ?

Qu'est-ce qui me rend fière de mon leadership ?

---

---

---

---

---

Est-ce que quelqu'un m'admire ? Pourquoi suis-je un modèle pour eux ?

---

---

---

---

---

Quand ai-je pris une bonne décision ?

---

---

---

---

---

Quand ai-je pris une mauvaise décision ?

---

---

---

---

---

Comment ai-je aidé quelqu'un à rêver plus grand ?

---

---

---

---

---



## LA TECHNIQUE DES "5 POURQUOI" :

Une fois que vous avez une réponse à une question, demandez-vous pourquoi vous avez répondu à cette question. Une fois que vous avez la réponse à ce premier "pourquoi", demandez-vous à nouveau "pourquoi". Faites-le 5 fois ou jusqu'à ce que vous ayez vraiment trouvé la cause profonde de votre réponse.

Quand ai-je fait face à un défi avec une équipe ? Quel a été mon rôle dans cette situation ?

---

---

---

---

---

Quand et comment ai-je encouragé les autres à surmonter une situation difficile ?

---

---

---

---

---

Quelle est une décision difficile que j'ai dû prendre ?

---

---

---

---

---

Quand ai-je affronté une peur et/ou pris un risque ?

---

---

---

---

---

Quand ai-je changé la vie de quelqu'un ?

---

---

---

---

---

# Quelles sont les conditions dont j'ai besoin pour m'épanouir ?

Quelle est ma journée parfaite ? Qu'est-ce qui la rend parfaite ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me stresse ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui m'empêche de me concentrer ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me détend ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui m'empêche d'avoir un bon esprit d'équipe ?

---

---

---

---



## LA TECHNIQUE DES "5 POURQUOI" :

Une fois que vous avez une réponse à une question, demandez-vous pourquoi vous avez répondu à cette question. Une fois que vous avez la réponse à ce premier "pourquoi", demandez-vous à nouveau "pourquoi". Faites-le 5 fois ou jusqu'à ce que vous ayez vraiment trouvé la cause profonde de votre réponse.

Quel est le moment où j'ai innové ? Qu'est-ce qui m'a aidé à penser de façon créative ?

---

---

---

---

Quel est le moment où j'ai surmonté le doute de soi ? Qu'est-ce qui m'a aidé à prendre confiance en moi ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui m'aide à avoir une vision claire de mes objectifs ?

---

---

---

---

De quoi mon esprit et mon corps ont-ils besoin lorsque je suis dans des environnements à haute pression ?

---

---

---

---

Sur qui puis-je compter dans ma vie comme système de soutien et qu'est-ce qui en fait la ou les bonnes personnes ?

---

---

---

---

# Quel est mon contexte ?

Quand est-ce que je me suis vue pour la première fois comme un leader ?

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me fait peur et pourquoi ?

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me met en colère et pourquoi ?

---

---

---

---

---

A quel moment ai-je ouvert mon esprit ? Qu'est-ce qui m'a aidé à changer d'avis ?

---

---

---

---

---

A quel moment ai-je reconnu mes propres préjugés inconscients ?

---

---

---

---

---



## LA TECHNIQUE DES "5 POURQUOI" :

Une fois que vous avez une réponse à une question, demandez-vous pourquoi vous avez répondu à cette question. Une fois que vous avez la réponse à ce premier "pourquoi", demandez-vous à nouveau "pourquoi". Faites-le 5 fois ou jusqu'à ce que vous ayez vraiment trouvé la cause profonde de votre réponse.

Quand dans ma vie me suis-je senti le plus loin de chez moi et pourquoi ?

---

---

---

---

---

A quel moment ai-je vécu un choc culturel et pourquoi ?

---

---

---

---

---

Comment ma culture influence-t-elle mon leadership ?

---

---

---

---

---

Comment les barrières de genre m'ont-elles affecté dans ma vie ?

---

---

---

---

---

Comment les normes et les stéréotypes liés au genre ont-ils influencé mes décisions dans la vie ?

---

---

---

---

---



# TRAVAILLER SUR VOTRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Utilisez les questions suivantes pour créer des habitudes de leadership durables et positives. Choisissez les questions qui vous semblent les plus pertinentes pour l'instant. Cela peut changer au fur et à mesure que vous vous exercez à la réflexion quotidienne, alors revenez à ces questions quand vous en avez besoin.



## TRAVAILLER SUR VOTRE DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Comment puis-je encourager et donner l'exemple d'une culture positive de l'auto soin ?

Comment puis-je créer des habitudes de réflexion pour moi-même et pour les autres ?

Comment puis-je rendre mes apprentissages et mes développements durables ?

Comment puis-je partager mes réflexions avec les autres ?

À qui puis-je demander un retour d'information pour m'aider à réfléchir, à apprendre et à évoluer ?

## TRAVAILLER SUR VOTRE

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Quels sont les préjugés dont je suis conscient et comment puis-je les transformer ?

Sur quoi dois-je travailler pour être plus à l'écoute ?

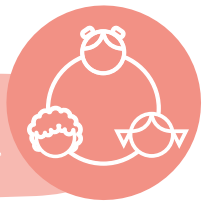
Comment puis-je poser de meilleures questions pour comprendre les autres et leurs contextes ?

Comment puis-je développer ma flexibilité pour m'adapter aux styles, aux circonstances et aux besoins des autres ?

Comment puis-je m'entourer de personnes qui peuvent me donner une perspective différente ?

## TRAVAILLER SUR VOTRE

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Comment puis-je être une présence positive et de soutien pour les autres ?

Comment puis-je m'assurer que personne ne se sente exclu ?

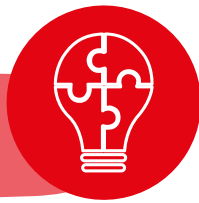
Comment puis-je créer des systèmes pour une collaboration utile ?

Comment puis-je aider les autres à renforcer leur confiance en eux ?

Comment puis-je continuer à partager mes connaissances et mes idées avec les autres ?

## TRAVAILLER SUR VOTRE

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL



**Que puis-je faire pour avoir un regard critique sur les informations que je reçois ?**

**Quel genre de questions dois-je poser pour mieux comprendre les situations ?**

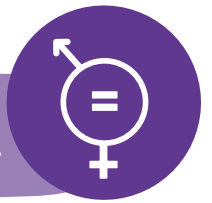
**Comment puis-je mieux séparer mon opinion personnelle d'une évaluation juste de la situation ?**

**Comment puis-je garder un esprit curieux et continuer à explorer et à découvrir ?**

**Qu'est-ce qui m'aiderait à sortir de ma zone de confort et à prendre des risques en connaissance de cause ?**

## TRAVAILLER SUR VOTRE

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL



**Comment puis-je développer ma propre opinion sur la manière d'atteindre l'égalité des sexes ?**

**Comment puis-je remettre en question de manière constructive les idées des autres sur l'égalité des sexes ?**

**Quelles actions puis-je entreprendre pour faire progresser l'égalité des sexes dans ma vie quotidienne ?**

**Comment puis-je diriger #PourElleEtSonMonde et tenir compte des besoins et des préoccupations des filles ?**

**Comment puis-je rendre mon style de leadership plus habilitant pour les femmes et les filles qui m'entourent ?**



# PRATIQUE DE LA RÉFLEXION AU QUOTIDIEN

Que vous soyez déjà familiarisé avec la pratique réflexive ou totalement novice, ce journal vous aidera à rendre la pratique réflexive consciente, jusqu'à ce qu'elle devienne naturellement un comportement intériorisé, et une partie essentielle de votre leadership.



## CONSEIL

utilisez ce journal avec courage et en prenant soin de vous ! Portez un regard critique sur vous-même, mais sans vous juger. N'oubliez pas de reconnaître vos points forts et les comportements dont vous êtes fier, et de suivre votre évolution et vos succès.

## COMMENCER

Nous trouvons tous l'inspiration de différentes manières. Trouvez votre lieu de réflexion heureux, qui vous aide à être honnête avec vous-même, à vous lancer des défis et à vous traiter avec bienveillance.

**Quel est le meilleur moment de la journée pour moi pour réfléchir ?**

**Quel environnement m'aide le mieux à réfléchir ?**

**Est-ce que j'aime réfléchir en silence ou en écoutant de la musique relaxante ?**

**Quelles activités pourraient favoriser ma réflexion ?**

Ex. la méditation, une activité physique comme la marche, l'exercice ou le yoga, ou même des activités créatives comme le dessin ou la musique.

Essayez différentes choses et découvrez ce qui fonctionne le mieux pour vous afin de créer une routine de réflexion quotidienne. Une fois que la pratique de la réflexion devient une habitude, vous aurez peut-être moins besoin de régularité car la réflexion devient automatique : lorsque vous pratiquez le leadership à un moment donné, vous commencerez à reconnaître votre décision, votre action ou votre comportement comme du leadership et vous prendrez automatiquement le temps d'y réfléchir.

## 30 QUESTIONS POUR UNE

# RÉFLEXION QUOTIDIENNE



Quels ont été mes points forts ?

Quel a été mon point faible ?

Qu'est-ce que j'ai appris ?

De quoi suis-je fière aujourd'hui ?

Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ?

## 30 QUESTIONS POUR UNE

# RÉFLEXION QUOTIDIENNE



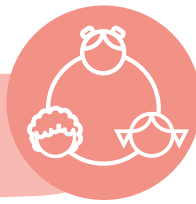
Qu'ai-je observé chez les autres personnes aujourd'hui ?

Quels événements actuels pourraient affecter le bien-être des gens ?

Comment ai-je adapté mon comportement à mon environnement ?

## 30 QUESTIONS POUR UNE

# RÉFLEXION QUOTIDIENNE



Ai-je créé un espace sûr pour les personnes qui m'entourent aujourd'hui ?

OUI

COMMENT?

NON

En quoi mes actions d'aujourd'hui ont-elles été (dé)responsabilisantes pour les autres ?

Y a-t-il quelqu'un à qui je pourrais demander de l'aide demain ?

## 30 QUESTIONS POUR UNE

# RÉFLEXION QUOTIDIENNE



Ai-je eu des idées créatives ?

OUI

QUOI?

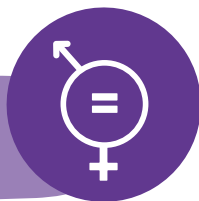
NON

Qu'est-ce que j'aimerais apprendre demain ?

Que s'est-il passé aujourd'hui que je dois analyser ?

## 30 QUESTIONS POUR UNE

# RÉFLEXION QUOTIDIENNE



Ai-je vu des préjugés sexistes en action aujourd'hui ?

OUI

COMMENT ?

NON

Ai-je inconsciemment perpétué  
les normes de genre ?

Que pourrais-je apprendre sur  
l'égalité des sexes demain ?

## 30 QUESTIONS POUR UNE

# RÉFLEXION QUOTIDIENNE



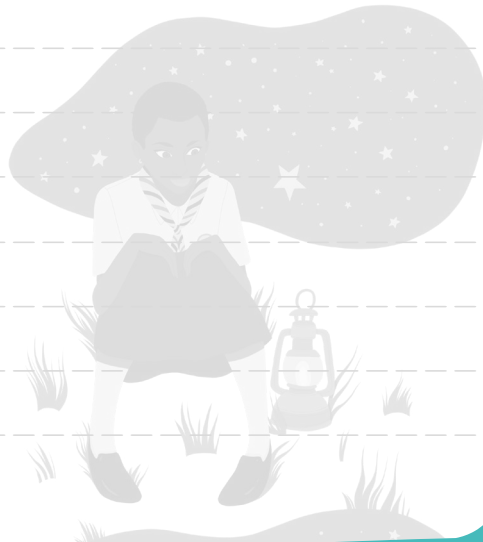
Qu'est-ce qui m'a inspiré aujourd'hui ?

Comment ai-je dirigé par l'exemple ?

Comment mes actions ont-elles été éthiques et durables ?

# PRATIQUE DE LA RÉFLEXION AU QUOTIDIEN

## NOTES



# SUIVI SUR LES HABITUDES DE LEADERSHIP

Utilisez ce tableau de bord pour suivre vos comportements positifs de leadership au fil du temps.







# APPROFONDIR VOTRE RÉFLEXION

La façon dont nous gérons les situations quotidiennes est une partie importante de notre pratique du leadership et la réflexion peut vous aider dans ces moments. Utilisez ces questions pour vous aider à traiter et à apprendre d'une expérience passée ou pour vous soutenir dans votre processus de prise de décision.

## 18 QUESTIONS POUR RÉFLECHIR

### À UNE EXPÉRIENCE PASSÉE

Comment cette situation m'a-t-elle fait me sentir ?



Comment mon comportement dans cette situation a-t-il affecté les autres personnes ?

Qu'ai-je appris de cette situation ?

Qu'est-ce que j'aurais pu faire pour comprendre le point de vue des autres personnes impliquées dans cette situation ?



Quels préjugés inconscients ai-je pu avoir dans cette situation ?

Comment aurais-je pu adapter mon comportement à ce contexte particulier ?

D'autres personnes auraient-elles pu m'aider dans cette situation ?



Comment aurais-je pu soutenir et valoriser les autres personnes dans cette situation ?

Comment aurais-je pu me comporter différemment pour apporter une énergie positive à cette situation ?

Comment aurais-je pu analyser la situation en profondeur pour mieux la comprendre ?



Comment aurais-je pu découvrir ce que je ne savais pas sur cette situation ?

Comment aurais-je pu sortir des sentiers battus dans cette situation ?

Quels normes et stéréotypes de genre auraient pu avoir un impact dans cette situation ?



Quels préjugés sexistes inconscients auraient pu jouer un rôle ?

Comment aurais-je pu soutenir et responsabiliser les filles et les femmes dans cette situation ?

Qu'est-ce qui devait être changé dans cette situation ?



Comment aurais-je pu faire en sorte que cette situation ait le meilleur résultat pour tout le monde ?

Comment aurais-je pu agir de manière plus conforme à mes valeurs dans cette situation ?



