

L'Instant Airh

UN TEMPS POUR VOUS, UN TEMPS POUR AVANCER - AVEC AIRH



"Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même."
— Gandhi

SOMMAIRE DE CE NUMÉRO



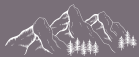
Bref, il a cherché sa voie

Le syndrome de l'imposteur autrement 



La conscience de soi émotionnelle

Le métier du mois- changer de cap 



Échos de Corte : : une semaine suspendue



bref.2

NOTRE SÉRIE DU MOIS BREF, IL A CHERCHÉ SA VOIE



Derrière son humour, Bref - saison 2 aborde des sujets profonds : quête de sens, relations, orientation, émotions.

Kyan cherche à bien faire, suit les conseils des autres, enchaîne les expériences... sans vraiment y croire.

Il doute, s'adapte, mais ne se sent jamais à sa place.

Jusqu'au jour où quelque chose s'aligne. Un choix qui vient de lui. Et là, tout change.

LA SÉRIE NOUS RAPPELLE QU'IL N'Y A PAS DE PARCOURS PARFAIT.

Trouver sa voie, c'est souvent accepter de tâtonner avant de se reconnecter à ce qui compte vraiment.

C'est un chemin parfois flou, mais nécessaire pour devenir pleinement soi.

Et ce flou-là mérite d'être accueilli, pas combattu.

Chez AIRH, c'est ce chemin-là que nous accompagnons.

Bref, il s'est perdu. Il s'est trouvé.

Et vous ?

"NOUVEAU REGARD SUR LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR"



Qui n'a jamais eu cette pensée furtive : "Je ne suis pas à la hauteur" ?

Le syndrome de l'imposteur touche près de 70 % d'entre nous, souvent dans les moments où tout bouge, comme une reconversion ou une nouvelle prise de poste.

Écoute en fond d'un podcast* au cabinet, un passage nous a frappés : le psychologue Kévin Chassangre y propose de ne plus voir ce syndrome comme un ennemi, mais comme un signal.

Et si ce doute intérieur était simplement le signe que vous grandissez, que vous êtes en train de franchir une étape importante ?

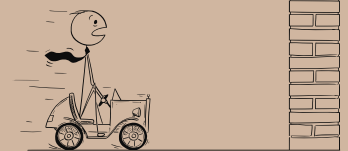
Que vous sortez de votre zone de confort... et que c'est bon signe.

- Vous doutez parce que vous vous impliquez.
- Vous avez peur d'être "démasqué-e" ? Peut-être parce que vous êtes sur le point d'incarner pleinement ce qui vous appelle.

Le syndrome de l'imposteur ne vous dit pas que vous êtes illégitime. **Il vous dit que vous êtes en chemin.**

Et si, au lieu de fuir cette voix intérieure, vous décidiez de l'écouter différemment ?

*Le syndrome de l'imposteur : pourquoi nous hante-t-il tant ?, un épisode du podcast Émotions de Louie Media





“CHANGER DE CAP - ILS L’ONT FAIT”

Un chemin, une voix

Joy : de la course en magasin au calme des chiffres



Ce mois-ci, nous avons choisi de vous partager le parcours de Joy, une **jeune maman** qui a su écouter ce que la vie lui murmurait. Pendant plusieurs années, elle a évolué dans l’univers dynamique de la vente, gravissant les échelons avec engagement, rigueur et sens du collectif. De conseillère de vente à responsable de rayon, elle a appris à jongler avec les urgences, à manager une équipe, à prendre des décisions rapides.

MAIS UN JOUR, TOUT CHANGE.

La maternité, et avec elle, un besoin nouveau : celui de ralentir, de retrouver un rythme plus doux, plus aligné avec sa vie de famille. Et c’est là que commence **un virage inattendu**, mais profondément juste pour elle : la comptabilité.

LE LIEN ENTRE CES DEUX MONDES N’EST PAS ÉVIDENT ?

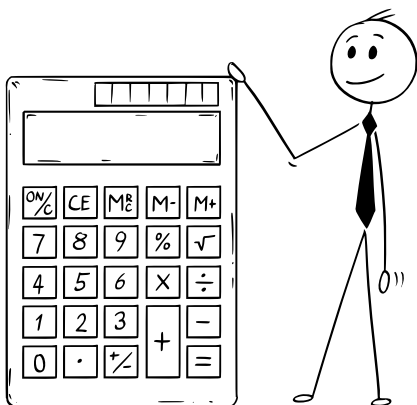
Et pourtant, il est là, dans ses compétences transversales (organisation, rigueur, autonomie), dans son envie de structure et de précision, dans sa capacité à se réinventer sans renier son passé. Aujourd’hui, Joy est assistante comptable depuis bientôt un an. Et elle est épanouie.

Son quotidien lui ressemble : cadré, apaisant, en phase avec ce qu’elle est devenue.

CE QUE SON HISTOIRE NOUS RAPPELLE ?

Qu’il n’y a pas de bonne voie universelle. Seulement la vôtre, à un moment donné de votre vie.

Et que parfois, l’alignement commence par une écoute simple : de quoi ai-je vraiment besoin aujourd’hui ?



MAIS AU FAIT... C’EST QUOI LE MÉTIER D’ASSISTANTE COMPTABLE ?

Souvent méconnu ou perçu comme purement technique, le métier d’assistante comptable est pourtant au cœur du bon fonctionnement d’une entreprise.

L’assistante (ou assistant) comptable intervient sur des missions essentielles :

- Saisie des factures (achats, ventes, frais)
- Classement et archivage des pièces comptables
- Suivi des paiements et des encaissements
- Préparation des éléments pour le bilan (en lien avec le comptable ou l’expert-comptable)

Mais au-delà des chiffres, c’est un métier qui demande de la rigueur, un esprit d’organisation, de la discrétion, un bon sens du relationnel, car on échange souvent avec les fournisseurs, les clients, ou les équipes internes.

UN MÉTIER AVEC DE VRAIES PERSPECTIVES

- Il peut s’exercer dans une petite entreprise, un cabinet comptable ou une grande structure.
- Il ouvre la voie à des évolutions vers des postes de comptable ou de gestionnaire administratif.

Et surtout, c’est un métier qui offre stabilité, lisibilité, et cadre, ce qui peut être un vrai levier d’équilibre pour ceux qui, comme Joy, ressentent le besoin de calme et de structure dans leur quotidien.



LA CONSCIENCE DE SOI ÉMOTIONNELLE

Dans chaque newsletter, nous vous proposons d'explorer une des quinze compétences clés de l'intelligence émotionnelle, conceptualisée par Daniel Goleman.

Chaque mois, L'Instant AIRH met en lumière une des 15 compétences clés de l'intelligence émotionnelle, selon le modèle de Daniel Goleman.

Ce mois-ci, focus sur la **conscience de soi émotionnelle**, cette capacité à reconnaître, comprendre et accueillir ce que nous ressentons, même quand cela nous dérange.

Ce thème fait écho au syndrome de l'imposteur. Le psychologue Kévin CHASSANGRE invite à le voir non pas comme un problème, mais comme un signal : celui d'une transformation en cours, d'une sortie de zone de confort. En d'autres termes : si vous doutez, c'est peut-être parce que vous êtes justement en train d'avancer.

Pour illustrer cette conscience de soi, nous utilisons souvent la **métaphore du tableau de bord** : Les émotions sont comme les voyants lumineux d'une voiture. Elles nous alertent sur ce qui se passe à l'intérieur.

Ignorer un voyant d'huile, c'est risquer la panne. Ignorer un stress prolongé ou une fatigue émotionnelle, c'est s'exposer au surmenage.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE CES SIGNAUX PERMET D'AGIR AUTREMENT : FAIRE UNE PAUSE, DEMANDER DU SOUTIEN, AJUSTER SES PRIORITÉS.

C'est ce qui nous permet, au quotidien, de prendre des décisions plus justes, de mieux nous connaître, et de bâtir des relations plus équilibrées.

Nos émotions ne sont pas des freins. Ce sont des alliées.

Et si, ce mois-ci, vous décidiez de les écouter un peu différemment ?

Tips pour développer sa conscience de soi émotionnelle

Étape 1 : Identifier mes émotions

- Prenez un carnet ou une application mobile pour noter chaque jour une émotion forte.
- Posez-vous les questions suivantes :
 - Quelle était l'émotion principale ?
 - Quelle situation l'a déclenchée ?
 - Quelle croyance ou pensée l'a influencée ?

Étape 2 : Explorer mes réactions

- Notez les actions ou pensées immédiates liées à cette émotion.
- Demandez-vous si elles étaient adaptées ou si une autre réaction aurait été plus efficace.

Étape 3 : Fixer un objectif concret

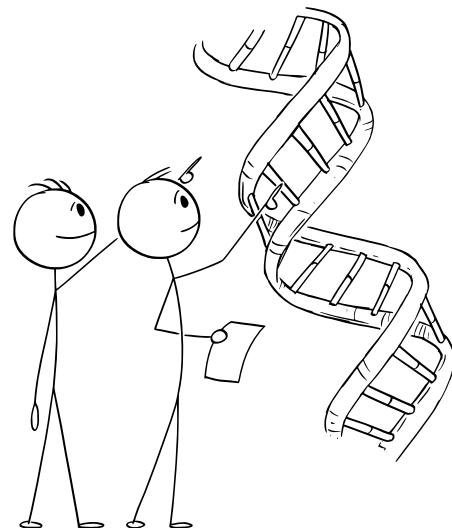
- Définissez un objectif hebdomadaire pour travailler sur une émotion récurrente.
- Exemple : Si vous ressentez souvent de la frustration au travail, identifiez une action pour améliorer la situation, comme déléguer une tâche ou avoir une discussion ouverte.

Étape 4 : Suivre mes progrès

- Chaque semaine, relisez vos notes et identifiez des améliorations ou des schémas répétitifs.

Étape 5 : Demander un feedback

- Sollicitez l'avis d'un proche ou d'un collègue sur vos interactions émotionnelles. Leur perspective peut être précieuse pour affiner votre conscience de soi.



ÉCHOS DE CORTE

Quand les doctorants prennent le temps de se (re)découvrir

Une semaine suspendue, au cœur de Corte.

Accompagner les doctorants dans leur bilan de compétences Développer l'employabilité par les neurosciences, l'écoute et l'émotion.

Chaque année, c'est une parenthèse précieuse. Un moment rare, où nous nous approchons au plus près de l'être humain derrière la thèse.

Derrière les publications, les conférences, les heures de travail solitaire, il y a des histoires. Des êtres en mouvement, des parcours inspirants, des voix singulières. Ils nous ont ouvert la porte de leur monde. Et quelle richesse que d'y entrer...



ILS VEILLENT SUR LES FORÊTS, CHERCHENT DES MOLÉCULES, FONT DIALOGUER LES CULTURES. ILS ÉCOUTENT LA TERRE, SONDENT LES EAUX, INTERROGENT NOS MODÈLES, TISSENT DES PONTS ENTRE SCIENCE ET HUMANITÉ. LEURS VOIX SONT MULTIPLES, LEURS CHEMINS SINGULIERS, MAIS TOUS RACONTENT UNE MÊME QUÊTE : CELLE D'UN MONDE PLUS CONSCIENT, PLUS VIVANT.



Chaque témoignage, chaque regard, chaque fragilité confiée est une empreinte que nous emportons avec nous.

Nous avons utilisé les outils du DISC Couleurs, de la Communication Non Violente, de l'écoute active, pour redonner du sens au parcours, révéler les moteurs profonds, créer du lien.

Nous avons travaillé sur leur Histoire. Celle qu'on ne lit pas dans une thèse, mais qui dit tout de leur engagement, de leur foi en un avenir utile, incarné, aligné.

Merci à eux pour leur confiance, leur authenticité, leur lumière. Merci à l'École Doctorale de l'Université de Corte pour leur accueil si humain et renouvelé.

Nous repartons le cœur grand, inspirées et profondément reconnaissantes.

ET VOUS, QUELLE HISTOIRE AIMERIEZ-VOUS OSER RACONTER ? CELLE QUI DONNE DU SENS, CELLE QUI ALIGNE VOTRE TÊTE, VOTRE CŒUR ET VOS PAS ?

