

Tristan Ebel

# 8 micro-habitudes *qui* *transforment ton* **leadership.**



# 1. Dire bonjour... en regardant

*Un bonjour sincère, un regard, un prénom utilisé avec intention.*

**Ces micro-signaux construisent un climat psychologique sécurisé.**

**Les équipes n'ont pas besoin de grands discours au quotidien : elles ont besoin de sentir qu'elles existent vraiment pour leur manager.**

## 2. Clarifier en une phrase

Avant chaque échange, simplifie :  
*"Voici ce qu'on cherche à résoudre."*

Une seule phrase.

**La clarté coupe le bruit, aligne l'équipe et accélère l'exécution.**

**Les meilleurs leaders ne parlent pas plus : ils parlent plus net.**

Une micro-habitude, impact énorme.



### **3. Reformuler ce que tu entends**

*Dire "Si je comprends bien, tu veux dire que..."*

**C'est l'une des pratiques les plus puissantes pour éviter les malentendus et montrer une vraie écoute.**

**Cette micro-habitude réduit la friction, renforce la confiance et fluidifie toutes les collaborations.**

## 4. Donner un feedback par jour

Pas un roman.

Une phrase utile : *"J'ai aimé la façon dont tu as..."*

**Le feedback n'est pas un outil de contrôle : c'est un outil de progression.**

**Une seule phrase bien placée peut transformer une dynamique entière dans une équipe.**

# **5. Poser une question avant de donner une solution**

Demande d'abord : *"Toi, tu ferais quoi ?"*

**Cette micro-habitude casse le réflexe du manager-sauveur, développe l'autonomie et révèle des talents silencieux.**

**Un leader ne répond pas trop vite : il fait réfléchir avant d'orienter.**

## **6. Ralentir avant de répondre**

***Trois secondes de silence.***

**Juste ça.**

**Cette mini-pause évite les réactions impulsives, recadre les émotions et inspire de la maîtrise.**

**La maturité d'un leader se mesure souvent dans ce qu'il choisit... de ne pas dire immédiatement.**



# 7. Valoriser un progrès, pas seulement un résultat

Un progrès mentionné = un progrès  
répété.

*C'est l'un des leviers d'engagement  
les plus sous-estimés.*

Les leaders qui remarquent les  
micro-avancées créent des équipes  
qui osent plus et apprennent plus  
vite.

Un détail qui transforme tout.



# 8. Clore chaque échange avec “la prochaine étape”

*“OK, quelle est la prochaine action ?”*

Cette petite phrase élimine l’ambiguïté, enrayer la procrastination et transforme chaque discussion en mouvement concret.

Les leaders performants ne laissent jamais une conversation... sans cap partagé.

**Le leadership n'est pas une posture spectaculaire.**

**C'est une accumulation de micro-habitudes qui, répétées chaque jour, modèlent la culture, l'énergie et la performance d'une équipe.**

*Adopte une seule de ces pratiques...  
et observe le changement.*

**Les grandes transformations  
commencent toujours petit.**

👉 Suis-moi, pour plus de  
contenu à la croisée du  
**leadership, du mindset et de  
l'impact.**



**Tristan Ebel**