

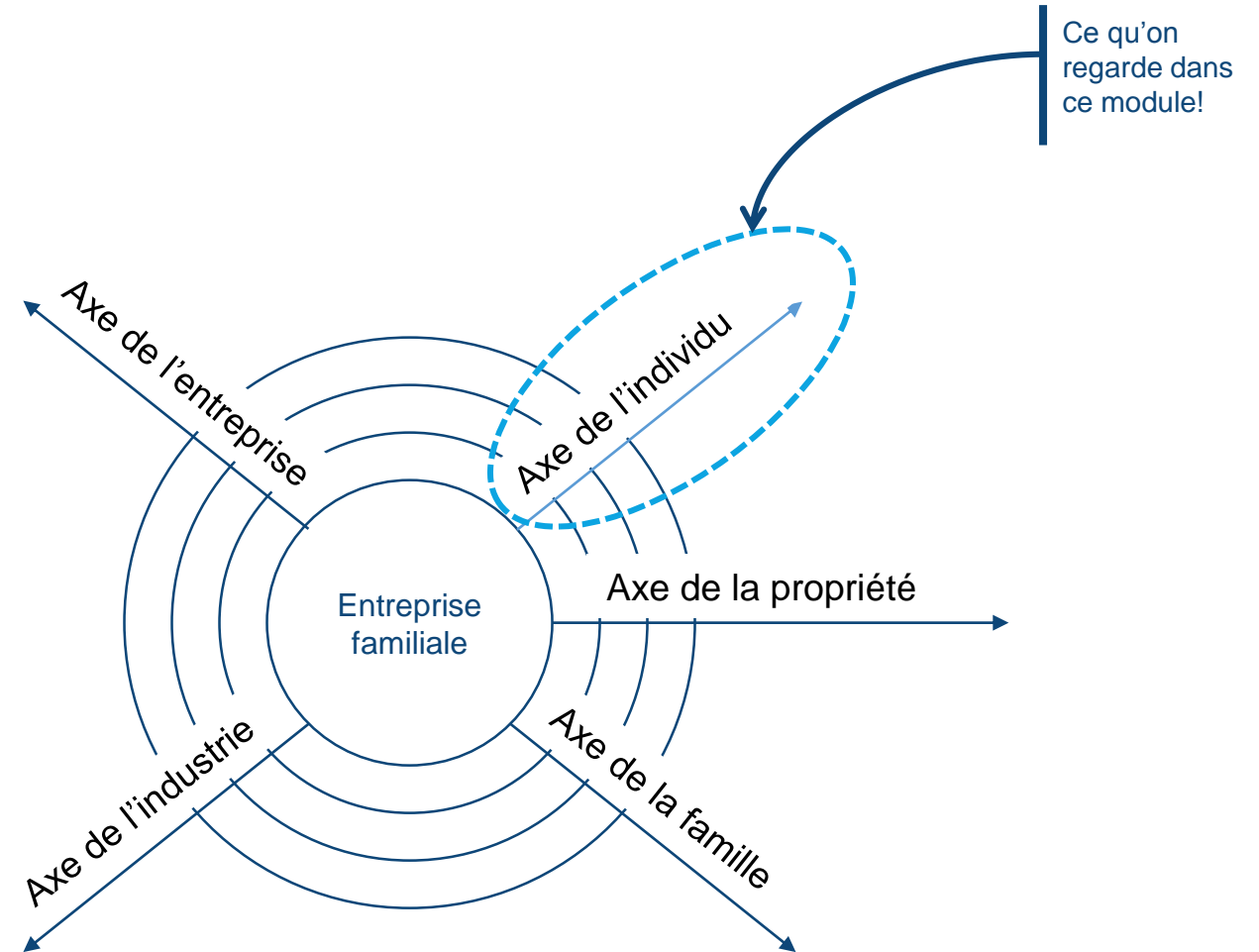


Centre des familles en affaires
Deschênes | Molson | Lesage
HEC MONTRÉAL

Mieux se connaître pour trouver son équilibre

Introduction

- L'entreprise familiale se compose de plusieurs axes qui viennent chacun influencer, à sa façon, le système de l'entreprise familiale: l'industrie, l'entreprise, la famille, la propriété et l'individu.



Nos valeurs

Les valeurs et leur rôle

- Nos valeurs nous permettent de répondre à la question « **qu'est ce qui est important pour moi?** ».
- Chaque individu a des valeurs différentes qui sont dictés par plusieurs éléments tel que:
 - Notre culture
 - Notre environnement familial
 - Notre environnement personnel et professionnel
 - Nos expériences
 - Etc.
- Nos valeurs influencent nos réflexions, nos décisions et nos actions dans notre sphère personnelle, mais aussi professionnelle.
- Quand votre travail est aligné avec vos valeurs, votre énergie et votre motivation seront optimisés (Scott, Jaffe, Tobe, 1993).
- Vos valeurs ont aussi un impact sur le niveau de succès que vous percevez avoir.

Succès

=

**Vivre de façon à aligner vos buts et le processus pour les atteindre avec vos valeurs.
Cela inclut le fait d'avoir une carrière qui est alignée avec qui vous êtes et ce que vous valorisez.**

(McCann, 2007)

Identifier nos valeurs

- Il existe de nombreux exercices, sur le Web, dans des livres ou dans des revues, pour vous aider à identifier vos principales valeurs. Voici un exemple simple et rapide.
- Avant de vous lancer, prenez quelques minutes pour passer à travers les valeurs présentées ci-dessous. Il y en a certainement d'autres, mais cela est un bon point de départ pour entamer votre réflexion.

- Authenticité / Transparence
- Aventure
- Respect de la différence
- Tolérance / Droit à l'erreur
- Créativité
- Écoute / Empathie
- Compassion
- Courage
- Évolution
- Partage
- Beauté
- Équilibre
- Qualité de vie
- Amitié sincère
- Disponibilité
- Éducation / Apprentissage
- Objectivité
- Éthique
- Plaisir
- Excellence
- Famille
- Sécurité financière
- Liberté
- Générosité
- Innovation
- Optimisme
- Simplicité
- Leadership
- Patience
- Persévérance
- Prospérité
- Professionnalisme
- Travail d'équipe
- Flexibilité
- Reconnaissance
- Responsabilisation
- Amour inconditionnel
- Sagesse
- Support
- Contribution
- Honnêteté
- Épanouissement
- Spiritualité
- Humour
- Humilité
- Modèle
- Détermination
- Efficacité
- Ouverture d'esprit
- Intégrité
- Estime de soi
- Équité
- Harmonie
- Discipline / Rigueur

Source: Louise Bourget inc., 2010

Mettez-vous à l'œuvre!

- En vous inspirant de la liste, identifiez vos 7 principales valeurs selon vous.
- Inscrivez-les dans le tableau en indiquant leur signification (truc: pour bien expliquer chacune des valeurs, compléter la phrase « Quand j'agis en fonction de cette valeur je... »)

Valeurs	Explication (« Quand j'agis en fonction de cette valeur je... »)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Adaptée de Louise Bourget inc., 2010

Approfondir la réflexion

1. Quelles sont les valeurs que vous semblez laisser de côté ou négliger dans votre vie?

2. Quelles sont les plus importantes valeurs dans votre vie personnelle?

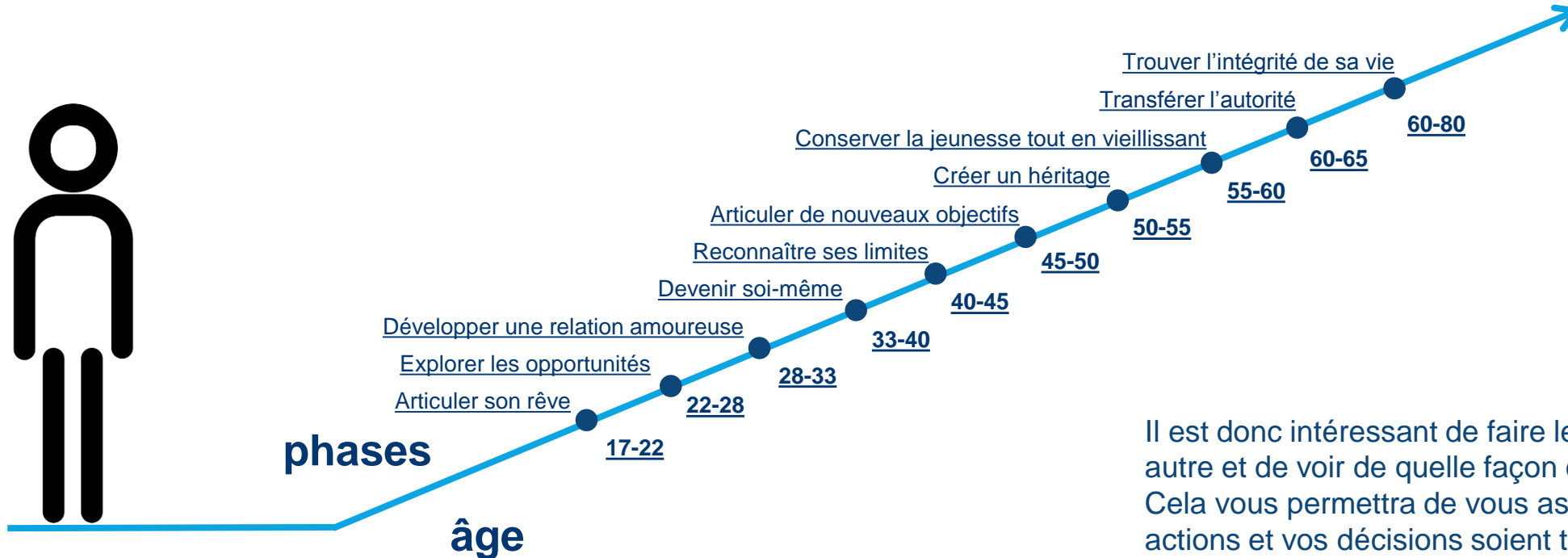
3. Quelles sont les plus importantes valeurs dans votre vie professionnelle?

4. Quelles valeurs semblent recevoir la plus grande attention dans votre entreprise?

Inspiré de Scott, Jaffe, Tobe (1993)

Notre évolution en tant qu'individu

Vos valeurs peuvent évoluer avec le temps. Cette évolution peut être liée à votre cycle de vie, à vos expériences à votre environnement, à votre entourage, etc.



Il est donc intéressant de faire le point de temps à autre et de voir de quelle façon celles-ci évoluent. Cela vous permettra de vous assurer que vos actions et vos décisions soient toujours en adéquation avec qui vous êtes et vos besoins.

Inspiré de Levinson

Faites le point

En regardant les cinq dernières années.

1. Quelles valeurs ont pris de l'importance?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Quelles valeurs ont diminué en importance?

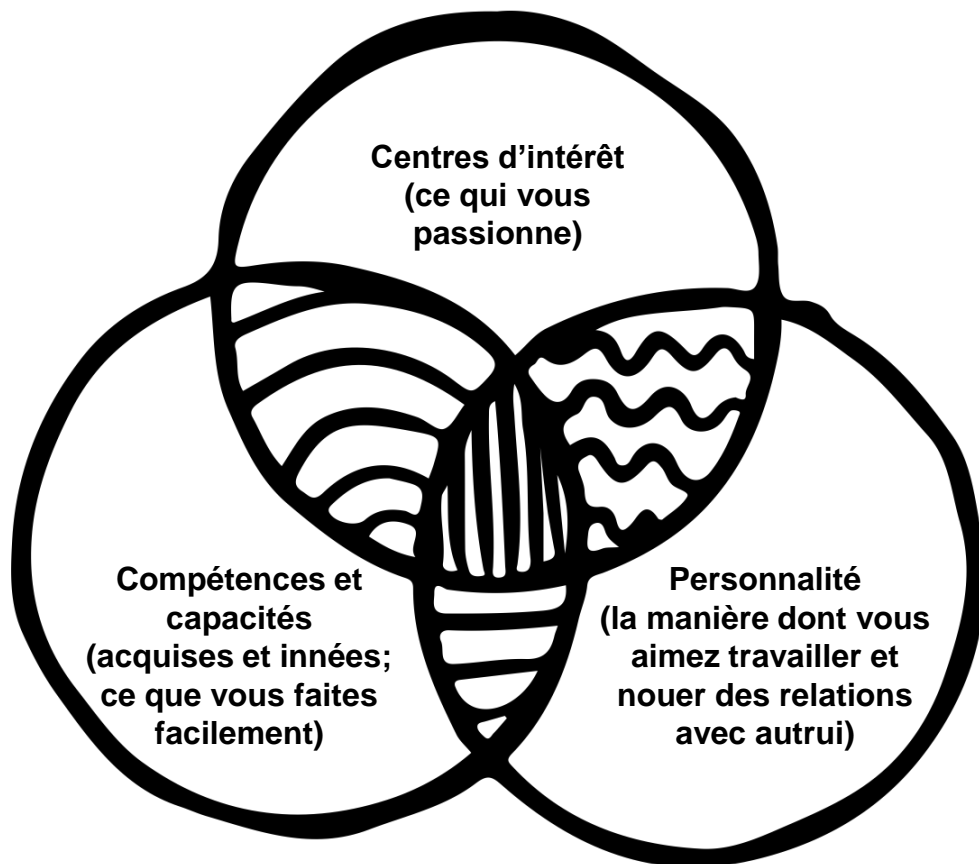
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Avez-vous fait des changements dans votre vie pour que celle-ci soit plus alignée avec vos valeurs actuelles? _____

Votre équilibre

L'équilibre professionnel



Notre satisfaction professionnelle dépend de nos intérêts, de nos compétences et capacités et de notre personnalité.



l'intersection de ces trois cercles
=
le point d'équilibre professionnel

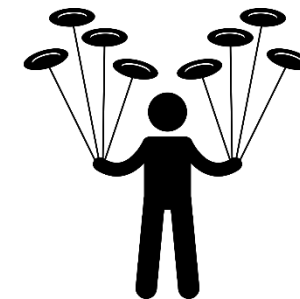
Source: Business Model You (2012)

Pouvez-vous améliorer un ou des éléments dans votre vie professionnelle?

1. Inscrivez les éléments relatifs aux trois sphères de l'équilibre professionnel.
2. En vous basant sur ces éléments, réfléchissez à des pistes pour améliorer votre équilibre professionnel.

Centres d'intérêt	Compétences et capacités	Personnalité

L'équilibre global



Identifier ce qui est important pour vous peut aussi vous permettre de prendre de meilleures décisions au quotidien et ainsi avoir le sentiment de retrouver un équilibre global dans votre vie.

Savez-vous ce qui est important pour vous?

Prenez quelques minutes pour y réfléchir!

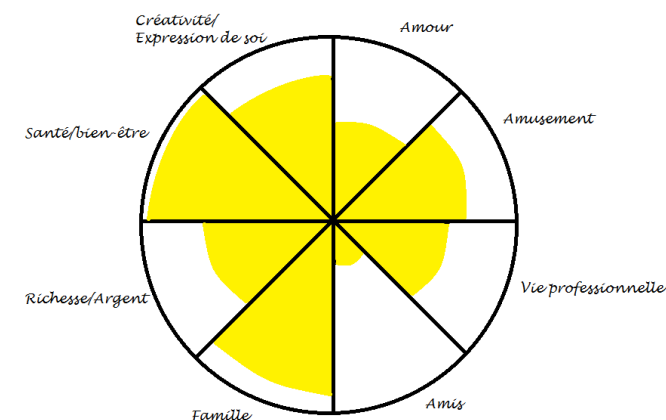
Exercice (*le canevas se trouve à la page suivante*):

1. Choisissez huit thèmes représentant les différentes sphères de votre vie et inscrivez-les dans les rectangles se trouvant autour de la roue à la page suivante. Inspirez-vous de la liste ci-dessous et ajoutez-en au besoin.

- Bien-être/Santé
- Vie professionnelle
- Richesse/Argent
- Développement personnel/spirituel
- Amis
- Amour
- Famille
- Environnement physique/Maison
- Créativité/Expression de soi
- Bien matériel
- Amusement
- Style de vie

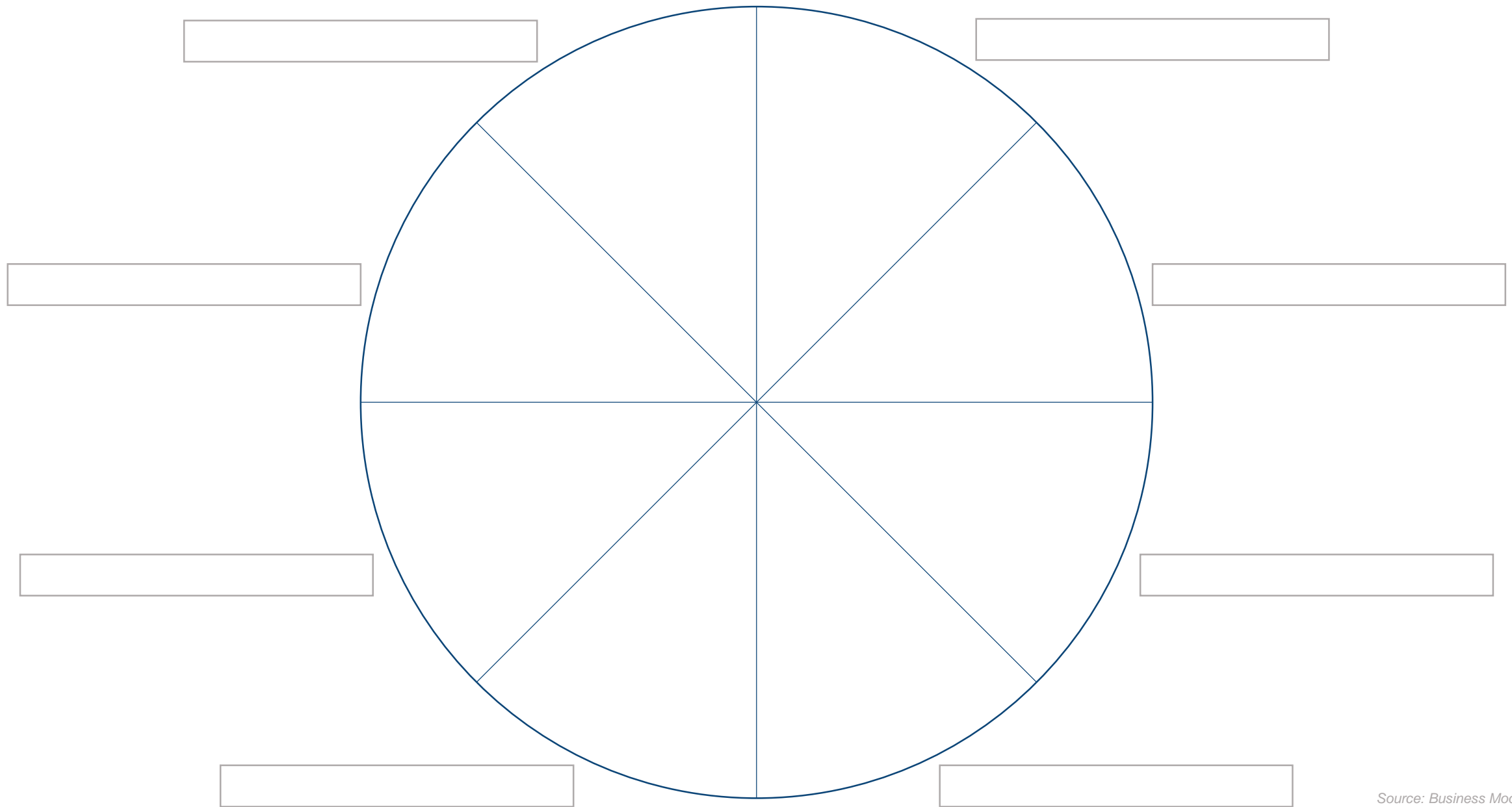
2. Avec un crayon, pour chaque quartier, coloriez votre niveau de satisfaction réel. Le centre de la roue équivaut à une satisfaction nulle et le périmètre de la roue équivaut à une satisfaction totale.

3. Prenez une autre couleur de crayon et, pour chaque quartier, indiquez votre niveau de satisfaction recherché. Notez que tous les thèmes n'ont pas la même priorité dans votre vie. Ainsi un quartier colorié à 50% peut être satisfaisant pour vous.



Source: *Business Model You* (2012)

Ma roue de la vie en date du _____



Questions de réflexion

- Regardez votre roue:

1. En regardant votre roue, qu'est ce qui vous saute aux yeux? _____

2. Est-ce qu'il y a des quartiers où votre niveau de satisfaction réel est inférieur à ce que vous souhaitez? Si oui, pensez à comment vous pourriez réduire cet écart. _____

« L'exercice de la Roue de la vie donne des indices sur les grands domaines auxquels appartiennent vos principaux centres d'intérêt. Il nous rappelle aussi certains aspects de la vie qui peuvent être aussi importants que le travail – voir plus importants. »

Business Model You (2012), p. 86