

My inspiration - Episode 1 – Identifier ses valeurs

Romaine Johnstone/Sandra Fillaudeau Je suis Romaine Johnstone et je suis Sandra Fillaudeau et nous sommes ravies de vous accueillir,

Voix off Orange vous présente My inspiration.

Romaine Johnstone Chaque mois, nous nous retrouverons pour aborder une thématique de la série.

Sandra Fillaudeau À chaque fois, une conversation honnête entre nous deux nous permettra de couvrir les aspects clés de ce que signifie prendre sa carrière en main.

Romaine Johnstone On prendra des exemples concrets tirés de mon expérience de coaching et de nos propres vies

Sandra Fillaudeau Et on vous donnera aussi des outils pour vous aider à mieux vous comprendre vous-même et les autres et donc vos relations.

Romaine Johnstone On conclura toujours avec un exercice pratique, comme ça vous pouvez tout de suite commencer à implémenter les concepts dans votre vie.

Sandra Fillaudeau Notre ambition, c'est qu'à la fin de l'épisode, vous vous sentiez plein et pleine d'énergie et avec les bons outils en poche. Alors, bonne écoute et pensez à partager avec les personnes qui pourraient être intéressées.

Sandra Fillaudeau Et si on commençait par nos valeurs ? Salut Romaine,

Romaine Johnstone Salut Sandra ! Alors c'est notre tout premier épisode.

Sandra Fillaudeau Oui, on s'est dit que ça serait bien de commencer par se présenter pour que les auditrices et les auditeurs nous connaissent un peu mieux. Alors je te laisse commencer.

Romaine Johnstone Ok, très bien, merci Sandra, oui je suis ravie d'être là avec toi, vraiment. Quelques mots à mon sujet, oui. Pour l'audience, je suis un coach certifié et coach relationnel, donc certifié relationnel et en leadership. Je travaille avec les équipes, je travaille avec les individus dans le monde de l'entreprise, je travaille très peu avec les particuliers. J'aime le monde de l'entreprise et j'aide mes clients à mieux comprendre leurs relations et comprendre ce que ça veut dire d'être leader. Puisque tout part de la relation, la relation qu'on peut avoir avec soi et leur relation avec les autres. Voilà, je suis devenue coach, il y a à peu près cinq, six ans, je crois, et j'ai créé ma propre entreprise, donc une startup si on veut, il y a cinq ans. L'Esprit d'entrepreneur après 25 ans dans le marketing et la com et huit ans dans la formation continue. J'ai travaillé à Bruxelles, Londres et Toulouse, que j'oublie toujours de dire. Et je suis maintenant basée à Paris depuis plus de 11 ans. Qu'est ce qui me définit? Je suis profondément biculturelle

de biculture : je suis moitié anglaise, moitié française et ce qui peut expliquer mon engagement, c'est le sujet de la diversité. Sur ma fascination, mon obsession, avec sa complexité et aussi son potentiel. Parce que la diversité, quelle qu'elle soit, bien au-delà de la nationalité, de la langue ; et là, on parle, on parle âge, handicap, culture, religion, etc. C'est quand même très riche et très source de créativité. Et ça guide nos relations quand même, personnellement et professionnellement. Et ça, j'en suis convaincue. Je suis ravie de faire équipe avec toi sur ces podcasts pour Orange. Je trouve que c'est une fabuleuse initiative et je suis ravie de soutenir, de porter la vocation d'Orange pour promouvoir la diversité et l'équilibre de genre dans le contexte professionnel. Toi et moi, on s'est rencontré dans le cadre d'un réseau professionnel de femmes, le Professional Women Network, qui œuvre vraiment à accompagner la femme dans prendre sa place dans le monde de l'entreprise. Et pour moi, c'était vraiment un clin d'œil de l'univers. La consécration du chemin qu'on a engagé ensemble. A toi, à Sandra.

Sandra Fillaudeau Merci Romaine. Pareil, grand plaisir pour moi de faire ça avec toi. On a ce côté en commun, le côté multiculturel qui est, je pense, très, très fort dans ce qui guide nos actions et ce qui guide nos parcours. Donc, moi, je m'appelle Sandra Fillaudeau, je suis la fondatrice et l'hôte d'un podcast qui s'appelle Les équilibristes et qui traite du sujet de la conjugaison des ambitions professionnelles et personnelles, c'est à dire comment on fait concrètement pour jongler avec sa famille, sa carrière, tout et tout le reste, parce qu'il n'y a pas que ça. Il y a tout le reste qui rend la vie riche, intéressante. Et donc, avec mes invités, hommes, femmes, couples, experts, on explore toutes les questions que ces choix-là soulèvent et surtout, on parle de solutions et de ce qu'ils ont trouvé eux pour avancer, pour être bien. Je suis aussi la maman de deux petits enfants. Et puis, je suis directrice marketing, donc j'ai plein, plein de casquettes que j'adore toutes et avec lesquelles je jongle. Donc, nous voilà aujourd'hui en démarrant avec un thème très important qui est celui de l'identification de ces valeurs et en réfléchissant à l'ordre des épisodes, on s'est dit que c'était super important de commencer par là. Peut-être tu peux nous dire un mot sur pourquoi on commence par là et pourquoi c'est aussi fondamental?

Romaine Johnstone Oui, parce que pour moi, les valeurs sont vraiment au cœur, au cœur de comment on mène nos vies. Ça fait vraiment partie de nos racines et de comment on est avec les autres, avec soi-même.

Romaine Johnstone Elles sont au cœur de nos émotions et au cœur de notre comportement. Et quand elles ne sont pas respectées, eh bien, on n'est pas tout à fait équilibré. Tu as parlé d'équilibre et quand nos valeurs ne sont pas respectées, on n'est pas bien, on n'est pas bien. Quand elles sont respectées, eh bien, on est bien, on est heureux et on est performant...C'est un anglicisme, peut-être, mais on est bien et on est heureux. Et ça roule, exactement.

Sandra Fillaudeau En fait, les valeurs, c'est le fondement de tout le reste. Ça devrait guider nos décisions, nos actions. Mais elles viennent d'où ces valeurs? Elles sont construites comment?

Romaine Johnstone Elles nous viennent tout d'abord de notre éducation, de notre famille bien sûr, pour commencer. Nos parents, nos frères et sœurs et nos oncles tantes ont parfois un rôle, mais nos grands-parents de notre éducation dans le système éducatif, que ce soit le primaire, la maternelle, je commence par la maternelle quand même. Maternelle, primaire, secondaire et puis, au-delà. Les personnes qui ont compté pour nous, nos mentors, les gens qu'on a, qui ont pris une place importante dans nos vies, nos ancêtres aussi. Ça, c'est important parce que ce sont des choses qui sont passées, peut être sans même qu'on s'en rende compte. Et je disais tout à l'heure et aussi de notre culture et de notre religion. Parce que c'est vrai qu'il y a des valeurs qui sont peut-être plus présentes que dans certaines régions, dans certaines cultures, que dans d'autres. C'est des choses qui sont plus importantes.

Sandra Fillaudeau J'ai l'impression que moi, je connais bien mes valeurs maintenant, mais c'est un truc qu'on apprend avec le temps. Est-ce que tu peux donner quelques exemples des tiennes ou de celle de certains clients que tu as eus en coaching?

Romaine Johnstone Oui, oui, oui, bien sûr. Ce qui est important de dire je crois que, c'est qu'il y a autant de valeur qu'il y a de personnes, c'est à dire que bon, j'exagère un peu. Mais nos valeurs sont très personnelles. Les miennes ne sont pas nécessairement les mêmes que les tiennes. Sauf que je sais qu'on se retrouve sur certaines valeurs fondamentales, mais mes valeurs sont peut être très différentes de celles des personnes qui nous écoutent. Pour illustrer ce propos-là, une de mes clientes m'a un jour cité le mot beauté comme étant une de ces valeurs et j'ai été assez surprise et même peut-être un peu choquée quelque part, c'était peut-être un biais inconscient que j'avais. Mais il faut savoir que c'était une artiste, une merveilleuse artiste. Et quand j'ai pris conscience de ça, je me suis dit ça tout son sens parce que c'est le mot beauté au sens le plus pur de son terme, je crois. Alors pour répondre à ta question, pour moi, personnellement, pour te donner deux ou trois de mes valeurs. La première que j'ai envie de mentionner aujourd'hui, compte tenu du contexte, c'est la diversité, la diversité sous toutes ses formes. Parce que pour moi, c'est vraiment fondamental. Et il se trouve que je suis coach systémique. Et la diversité dans une équipe - la systémique traite la relation, la relation, ça peut être soi avec soi mais aussi en binôme, en trinôme et en équipe. Je parle du monde de l'entreprise. - Cette diversité donne sa richesse à une équipe diversité de talents, diversité de genres, diversité d'âge, diversité. Donc ça, c'est ma première valeur dont j'ai envie de parler aujourd'hui. La connexion, la reconnaissance, la connexion, les relations tu as utilisé le mot relations tout à l'heure, c'était ça. Le relationnel est super important pour moi et ce n'est pas anodin que je sois coach systémique parce que pour moi, ça part toujours dans la relation qu'on peut avoir avec quelqu'un d'autre et une troisième qui n'est pas venue tout de suite. Et puis, je me suis rendue compte à quel point c'était important pour moi parce que ça remet au goût vraiment, quelque chose en moi, c'est la loyauté. La loyauté dans mes relations personnelles et professionnelles. Et je me suis rendue compte avec le temps, là où je ne sens pas de loyauté. Ce n'est peut-être qu'une perception, je préfère me mettre en retrait, me retirer de la relation. Voilà donc pour ces valeurs-là. Ces trois valeurs, les plus importantes ne sont pas respectées. Je ne suis pas bien et ça comme résultat que je devienne une personne ou que j'ai des réactions que je n'aime pas beaucoup chez moi.

Sandra Fillaudeau Et alors? Justement, à quoi est-ce qu'on doit prêter attention? C'est quoi les signes qui permettent d'alerter sur le fait qu'on est dans une situation ou dans une vie même qui n'est pas alignée avec ces valeurs fondamentales? Ça ressemble à quoi en fait ?

Romaine Johnstone ça ressemble, je crois d'abord, il faut réfléchir en termes de connaissance de soi. Et je crois qu'il faut vraiment considérer les moments où on n'est pas justement équilibré, on n'est pas bien soit on est carrément malheureux, mais où l'on sent quelque chose qui ne va pas. Donc, que ce soit une conversation ou une réunion, un projet, une relation qui nous a un peu chamboulées. Même si ce n'est qu'un tout petit peu, il faut considérer quels sont les schémas qui se répètent. Qu'est ce qui s'est passé à ce moment-là? Qu'est-ce que c'est? Qu'est ce qui ne s'est pas passé? Parfois, c'est une question tout aussi forte qu'est-ce qui ne s'est pas passé ? Pourquoi est-ce qu'on était triste, en colère? Quelle était l'émotion ressentie? Comment est-ce qu'on a réagi? Quel a été l'impact de l'émotion? Comment est-ce que l'autre a réagi? Ou les autres? Pourquoi alors? Pourquoi le pourquoi avec majuscule? Lesquelles de nos valeurs n'ont pas été respectées? Lesquelles de nos valeurs ont été bafouées? Quel a été l'impact? Je vais te donner un exemple si je rentre seule dans une salle de réunion et que personne ne me salue, et ça n'est pas le culte de la personnalité, ce n'est pas du nombrilisme ; mais si personne ne me dit bonjour, ne fait un signe de la tête ou ne fusse que me montrer du regard même s'ils sont en train de parler, qu'ils ont vu que je rentrais, eh bien ça m'agace. Je suis juste un peu choquée. Je suis un peu en colère quand même. C'est ça, la connexion. Et qu'on me dise bonjour dans le couloir. J'ai un client, où il est écrit dans le règlement intérieur "vous saluez les personnes dans le couloir" oui, dans les règles franchement et donc dans le règlement intérieur. Et donc, j'arrive dans cette entreprise. Je travaille beaucoup chez eux maintenant sur différents sites et les gens saluent dans les couloirs, et du coup je me demande "est-ce que je les connais, est ce que j'ai déjà travaillé avec eux?" Je ne reconnais plus ça et maintenant, je sais. Maintenant, j'ai dit bonjour à tout le monde. Donc ça, c'est fabuleux. Et ce n'est que du bonheur.

Sandra Fillaudeau Pour moi, ce n'est du bonheur. Je comprends dans ton activité de coach. Oui, je suis sûr que tu. Pas mal de personnes à passer d'une situation où elle se sentait bon et à une situation où elles se sentent plus alignées, plus en harmonie avec leurs valeurs. Est ce qu'il y a un exemple particulier que tu peux partager avec nous parce que c'est ce processus-là qui me semble intéressant et intéressant?

Romaine Johnstone En sachant évidemment que si ce sont nos valeurs, ces valeurs-là ne vont pas disparaître. Elles peuvent évoluer. Oui, mais on les met pas de côté juste parce qu'elles sont dérangeantes pour une relation. Donc, je pense à un couple en qui quittait qui? Qui est partenaire. Ils sont tous les deux partenaires, personnellement et professionnellement. OK, donc ils sont, ils sont mariés, ils ont une famille et ils sont ensemble en business. Ils travaillent ensemble. Et notre travail ensemble a révélé que pour l'un d'eux, la valeur la plus importante, c'était en fait la tranquillité d'esprit qui venait avec l'argent, le succès professionnel qui génère de l'argent et pour l'autre, sa tranquillité d'esprit vient avec le fait de nourrir l'intellect, la tranquillité qui vient du succès

intellectuel, du plaisir intellectuel, vraiment de l'intellect. Et comment dire ai-je le fait de devenir conscient de cette différence, de mettre en exergue, de la poser entre eux et qu'ils puissent en discuter, ça a vraiment permis d'améliorer la connexion et la communication entre eux. Et ce sont les différences de divergences qui ne vont pas s'effacer. Mais déjà, en avoir confiance en conscience, pardon, ça permet de les normaliser et ça permet, eux, de construire un plan d'action pour comment gérer, comprendre qui est à derrière dans leur relation.

Sandra Fillaudeau Alors comment on aime bien agir et être en mouvement. Et j'aime beaucoup. J'aimerais beaucoup que tu partages à un exercice de coaching dont tu m'as parlé, qui? Qui me paraît vraiment intéressant pour les auditeurs et les auditrices. Quelque chose qui leur permettrait d'identifier leurs valeurs et surtout, de voir le degré d'alignement avec ces valeurs-là.

Romaine Johnstone Et qu'est-ce qu'ils peuvent faire si justement? Il y a un souci de ce côté-là? Oui, c'est une bonne idée. Donc je vais vous décrire les étapes. Évidemment, c'est plus, c'est plus facile visuellement, mais vous me direz tu, me poseras des questions si ce n'est pas claire. Et vous, auditeurs, vous pourrez réécouter ça. Ça vous sera utile. Donc, la première étape, c'est de créer une liste et une longue liste aussi longue que possible de ce que vous envisagez, comme vos valeurs. Quelles sont vos valeurs? Et si vous cherchez source d'inspiration, allez voir sur le Net parce qu'il y a des listes qui n'en finissent pas et varient beaucoup d'une personne à l'autre. Comme je le dis, donc, trouvez celles qui sont vraiment importantes pour vous. Faites-vous une liste de 20 ou 25? Je n'en sais rien. Et puis, et puis commencez à prioriser, ramener votre liste à 15. Et puis, en fait, vous ferez le nettoyage et vous arriverez avec 8 maximums 7 à 8 les 8 valeurs les plus importantes. Et réfléchissez bien à ce que porte. Au sens de chaque mot. Qu'est-ce que ça veut dire? J'ai hésité tout à l'heure entre connexion et relation. Pour être bien, bien sûr, doit redire, bien sûr, de ce qu'on met derrière ça. C'est important. Donc, on est là avec nos 8 valeurs. On dessine un grand cercle sur une grande feuille de papier, pas sur un A5 ni un A4. Faites-vous. Faites-vous plaisir un A3 sur le mur, n'importe. Un grand cercle. Parce que c'est important de pouvoir se projeter dans un autre univers, un autre monde, sortir de sa tête et aller dans le créatif quelque part. Divisez votre cercle en 8 comme un camembert, donc vous avez vos 8 part et dans chacune des pages. Vous allez mettre une de vos valeurs. Vous avez 8 part de camembert et vous avez 8 valeurs que vous avez positionnées dans chacune des clés. Là, en partant du principe que le centre du cercle est un 0% de satisfaction par rapport au respect de cette valeur et à 100% au pourtour du cercle, voilà, vous allez pour chacun des morceaux évaluer où vous en êtes au niveau du respect de cette valeur. Si, par exemple, moi, personnellement, j'estime que ce qui est la connexion, le relationnel pour moi, est satisfait à 80%. Là, dans mon métier, je suis au cœur de ce que j'ai choisi de faire nuit et jour. Je dirai parce que parce que voilà on est en relation tout le temps, je dirais je suis à 80% de satisfaction de cette valeur dans mon quotidien professionnel et personnel. Vous faites ça pour chacune des valeurs et donc vous pouvez avoir un degré de satisfaction de 40% sur une valeur et 80% sur une autre. OK. Vous terminez sans jugement, vous le faites sans réfléchir. Vous regardez votre roue vous vous mettez en arrière. Vous regardez votre roue et vous est ce qu'elle est ronde? Est ce qu'elle roule?

Est ce qu'elle est équilibrée ou est-ce que c'est un peu chaotique comme voyage? Et alors là, réfléchissez bien à celle qui vous interpelle parce que vous avez peut être réalisé qu'elle est moins respectée, vous ne pensiez ou très respecté et que vous pourriez peut-être. Passé un peu plus de temps au respecter une autre et décidée et ça, c'est super important parce que tu parlais de plan d'action. C'est exactement ça. C'est très bien. Connaissance de soi, on apprend à mieux se connaître, on réfléchit. Son développement comment est-ce qu'on fait après ça ? On décide d'aller un peu plus loin, et on décide de choisir deux ou trois actions que vous pourriez faire prendre pour respecter une valeur en particulier. Et c'est vous qui allez décider et c'est vous qui décidez de faire quelque chose. Vous pouvez décider de demander de l'aide. Vous pouvez décider de prendre votre téléphone, d'écrire un email, d'organiser une réunion ou de monter de nouveaux projets. Donc, voilà les grandes lignes de ce que ça a sens ? ça Sandra ?

Sandra Fillaudeau Je pense que c'est très utile. L'idée, c'est pas forcément qu'à soi que la route soit la plus grande possible, mais en tout cas qu'elle soit relativement équilibrée et que les endroits où on estime qu'il y a un gros creux, oui, on décide de se focaliser là-dessus pour faire avancer son plan d'action.

Romaine Johnstone Et on peut décider. C'est important de se poser la question est ce que cette valeur-là est respectée dans ma vie privée? Cette valeur-là est respectée dans ma vie professionnelle. Donc, vous pouvez avoir les mêmes 8 valeurs des roues différentes. Donc ça, c'est intéressant aussi réfléchir dans ce sens-là.

Sandra Fillaudeau Je pense à un outil vraiment utile. J'ai adoré cet échange avec toi. Merci beaucoup. Merci. Dans le prochain. On va parler réseautage.

Romaine Johnstone Parce que si, comme beaucoup de personnes, ce mot te fait frémir, toi, ça a changé. Je sais que vous êtes déjà en train de vous imaginer dans une pièce bondée, tenant maladroitement un verre, tout en essayant de trouver la phrase que vous allez pouvoir utiliser pour aller parler à ce manager là ou à cette collègue ou à ce collègue. Vous n'êtes pas la seule. Vous n'êtes pas le seul. On est, on est tous passés par là et ça dépend des circonstances.

Sandra Fillaudeau Donc, n'ayez pas peur. Et surtout, l'approche de Romaine est très à la fois fun et enlèvera surtout tout le stress qu'on peut mettre autour de ce terme de réseautage. J'espère. D'ici là, vous jouez très, très bientôt.

Voix off C'était My inspiration, un podcast Orange.