

LE PROGRAMME VALEURS FONDAMENTALES®

VOS VALEURS sont le comportement et les activités vers lesquels vous êtes tout naturellement attiré. Les valeurs représentent qui vous êtes vraiment. Ceci inclut des éléments tels que :

- Créer
- Contribuer
- Aventure
- Beauté
- Enseignement
- Spiritualité

La liste complète de plus de 150 valeurs sera présentée dans les pages suivantes.

Le programme **Valeurs fondamentales™** vous aide à mieux comprendre ce que sont les valeurs, à identifier vos 4 valeurs fondamentales; il vous propose également une méthode permettant de les honorer.

Ce programme, présenté en 3 phases et divisé en 25 étapes, peut prendre jusqu'à 2 ans pour être complété - pas nécessairement parce qu'il est compliqué – mais plutôt parce qu'il est essentiel que vous preniez contact avec d'autres aspects de votre vie pour pouvoir bien distinguer les subtilités de vos valeurs et réorienter votre vie autour d'elles. Ce processus demande du temps. Honorer vos valeurs est en fait le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir.

Il est fortement recommandé que vous ayez complété ou que vous travailliez conjointement avec le programme « Grand Ménage » avant de vous attaquer à ce programme. Vos valeurs ne sont pas aussi faciles à identifier lorsque vous avez des points non résolus ou encore lorsque vos besoins ne sont pas comblés. Il est aussi recommandé de travailler avec un coach professionnel habilité à identifier les valeurs. Vous pouvez travailler seul; cependant, vous complétez le programme plus rapidement et plus en profondeur si vous travaillez avec un coach qui a lui-même complété ce programme.

CHARTRE DES PROGRÈS

Date	Points (+/-)	Résultats

Programme Valeurs fondamentales®

Liste de contrôle 100 POINTS

	A	B	C	D	
25					Célébrez! Célébrez!
24					Aide à quelqu'un d'autre
23					Alignement but/valeur
22					Changements à effectuer
21					Manière d'améliorer
20					Célébrez en grand
19					Phase 7
18					Phase 6
17					Phase 5
16					Phase 4
15					Phase 3
14					Phase 2
13					Phase 1
12					Projet détaillé
11					Création du projet
10					Changement no.3
9					Changement no.2
8					Changement no.1
7					Sélection de 3 changements
6					Liste des attitudes défavorables
5					Liste des honneurs
4					Qui ne suis-je pas?
3					Qui suis-je?
2					Pourquoi est-ce important?
1					Sélection des valeurs

OBJECTIF DU PROGRAMME

L'objectif du programme Valeurs fondamentales est de vous aider à :

1. Identifier vos valeurs fondamentales
2. Créer et compléter un projet basé sur l'expression de vos valeurs
3. Réorienter votre vie autour de l'expression de ces valeurs.

QUELLES SONT LES VALEURS FONDAMENTALES?

Les valeurs sont reliées à des choses que vous faites ou que vous trouvez particulièrement attrayantes. Lorsque vous êtes engagé dans ces activités, vous vous sentez vraiment vous-même : bien, connecté, excité, resplendissant et ça vous semble facile. Nous aimons ces activités; cependant, la plupart des gens vivent de façon à ne pas se permettre de les faire. Peut-être focalisons-nous sur des « responsabilités », des points non résolus, ou cherchons-nous à combler nos besoins, à garder la tête au-dessus de l'eau, etc.

Pour honorer vos valeurs fondamentales, vous aurez à modifier et à améliorer votre vie de façon substantielle afin de laisser tout l'espace disponible pour la création de votre vie idéale.

Plusieurs d'entre nous passent leur vie à essayer (consciemment ou non) d'honorer leurs valeurs fondamentales. Nous sommes dérangés, frustrés, ennuyés ou suffisants, souhaitant et espérant accéder à une vie meilleure – cette vie meilleure est, parmi autres choses, basée sur vos valeurs fondamentales. Êtes-vous prêt à vous offrir le plus beau cadeau que vous puissiez vous donner? Sautez à pieds joints dans ce programme et ne vous arrêtez que lorsque vous aurez atteint la marque de 100 points.

Votre coach professionnel peut vous aider à mieux comprendre la dynamique des valeurs et les étapes à franchir pour vous permettre de bien les exprimer et les honorer.

INSTRUCTIONS

Veillez procéder à deux lectures de ces instructions. Nous avons condensé le contenu de 5 pages d'instructions en un peu plus de 2 pages. Par conséquent, lisez très attentivement le contenu pour saisir toutes ses subtilités.



PHASE 1

SÉLECTIONNEZ 10 VALEURS

Lisez la liste de plus de 150 valeurs et encerclez-en environ 10 que vous jugez comme étant une valeur importante pour vous. Rappelez-vous, vous cherchez une VALEUR, pas quelque chose que vous voulez, que vous devriez avoir, que vous rêvez ou que vous souhaitez. Une valeur est ESSENTIELLE pour ÊTRE VOUS-MÊME.

Une partie de la première étape est d'être TRÈS HONNÊTE sur ce que vous APPRÉCIEZ PRÉSENTEMENT ou ce que vous ADOREZ faire de votre temps. Il se peut que ce soit la première fois que vous vous admettiez cette révélation. Certaines valeurs seront identifiées naturellement, d'autres demanderont un peu plus de recherche. Soyez prêt à jouer avec certains mots que vous n'auriez habituellement pas porté attention. Il pourrait s'agir de valeurs cachées. Si c'est le cas, voici quelques réactions auxquelles vous pourriez être confronté :

- Non, non, non; ça serait trop plaisant!
- C'est une valeur farfelue, je dois en trouver une meilleure.
- Si c'est vrai, ma vie devra trop changer!
- Un sentiment d'inconfort (rougissement, tremblement, etc.) lorsque vous lisez le mot.

Maintenant que vous avez bien compris le sens, encerclez 10 mots que vous associez à vos valeurs fondamentales. Demandez-vous : « Si j'avais cette valeur, serais-je tout naturellement survolté, sans effort? » (Devrais-je fournir un certain effort? Oui. Devrais-je m'efforcer au point de me battre, de souffrir? Non.)

PHASE 2

RÉDUISEZ LE NOMBRE DE VALEURS À 4

Nous valorisons tous plus ou moins les éléments ci-dessous. Des valeurs que vous avez déjà encadrées, nous vous invitons à n'en choisir que 4. Vous pouvez comparer chacune des 10 valeurs déjà encadrées et vous demander : « Maintenant, est-ce que je préfère vraiment X à Y? Quelles valeurs me fascinent moins maintenant? Quelles valeurs, lorsque honorées, rendent les autres moins excitantes? »

Parmi la liste de la page suivante, veuillez choisir vos 4 valeurs fondamentales et les reporter à la page 1 du présent document.

AVENTURE

Risque L'inconnu Excitation
Danger Spéculation Oser
Parier Effort Quête
Expérimenter Allégresse Aventure

BEAUTÉ

Grâce Raffinement Élégance
Attrait Beauté Rayonnement
Splendeur Éclat Goût

CATALYSER

Impact Avancer Toucher
Allumé Libérer les autres Coacher
Étincelle Encourager Influencer
Stimulé Donner de l'énergie Transformer

CONTRIBUER

Servir Améliorer Accroître
Aider Donner Renforcer
Faciliter Desservir Accorder
Subvenir Élever Aider

CRÉER

Dessiner Inventer Synthétiser
Imagination Ingéniosité Originalité
Concevoir Planifier Construire
Améliorer Assembler Inspirer

DÉCOUVRIR

Apprendre Détecter Percevoir
Repérer Réaliser Découvrir
Discerner Distinguer Observer

DIRIGER

Guider Inspirer Influencer
Produire Susciter Recruter
Régner Gouverner Mener
Persuader Encourager Modèle

ENSEIGNER

Éduquer Faire grandir Éclairer
Informé Préparer Édifier
Amorcer Donner des instructions
Expliquer

GAGNER

Se prévaloir Accomplir Atteindre
Marquer des points Acquérir Conquérir
Triompher Prédominer Attirer

MAÎTRISE

Expert Spécialiser Connaître
Champ dominant Supériorité Primaauté
Prééminence Le plus grand Meilleur
Surpasser Établir des standards
Excellence

PLAISIR

Avoir du plaisir Être hédoniste Sexe
Sensualité Félicité S'amuser
Divertissement Jouer des jeux Sports

RAPPROCHEMENT

Être connecté Communauté Famille
S'unir Se nourrir Tisser des liens
Être engagé Être intégré Être avec

SENSIBILITÉ

Tendresse Toucher Percevoir
Être présent Sympathiser Supporter
Compassion Répondre Voir

SENTIR

Exalté Expérimenter Pressentir
Resplendir Se sentir bien Être avec
Courant énergétique
Être en contact Sensations

SPIRITUALITÉ

Être conscient Accepter Être éveillé
Relation avec Dieu Dévotion Sacré
Honorer Être passionné Religieux

PHASE 3

CRÉEZ LA VIE QUI HONORE ET EXPRIME VOS VALEURS

Maintenant que vous avez identifié vos valeurs fondamentales, vous voudrez créer un environnement qui leur permettra de s'exprimer de façon continue. Voici donc un processus en 3 étapes qui vous permettra de créer cet environnement.

HONOREZ VOS VALEURS

Lorsque vous honorez vos valeurs, vous honorez votre SOI ou votre SOI SUPÉRIEUR. Les valeurs sont ces activités dans lesquelles vous vous engagez tout naturellement lorsque votre vie est à son meilleur.

Jusqu'à maintenant, il est possible que vous exprimiez vos valeurs, mais elles peuvent ne pas être honorées. Honorer vos valeurs signifie que vous créez et vivez votre vie de façon à ce qu'il n'y ait plus d'embûches entre vous et vos valeurs. Ceci se traduit par une vie où vous êtes intègre avec vous-même, sans aucune forme de dépendance ou attachement, où tous vos besoins sont comblés, où vous avez résolu tout conflit antérieur et où vous êtes entouré de gens qui vous supportent – bref, une vie idéale.

Certaines personnes s'engagent dans ce processus d'identification des valeurs fondamentales dans le but de créer et de mettre sur pied leur vie idéale. Elles vont s'exclamer: « Je veux honorer et exprimer mes valeurs; par conséquent, je choisis de changer x, y et z ! ». Peu importe la raison que vous utilisez pour donner toute la priorité à vos valeurs, c'est parfait. Consultez l'étape 7 de ce document à la page 4 et parcourez la liste des changements qui pourraient s'opérer chez vous et choisissez-en 3 pour commencer à honorer pleinement vos valeurs.

EXPRIMEZ VOS VALEURS FONDAMENTALES PAR L'ENTREPRISE D'UN PROJET

Maintenant que vous avez fait de l'espace et amélioré votre qualité de vie pour y intégrer vos valeurs, il est temps de mettre en action un projet amusant qui permettra à vos valeurs d'être utilisées, mises en évidence et stimulées. C'est en quelque sorte une façon de vous démontrer que vivre selon vos valeurs est non seulement possible mais c'est aussi un accomplissement très valorisant. L'accomplissement est une expérience de la vie expérimentée par les personnes dont les valeurs sont honorées et exprimées.

Ce projet doit être exempt de « je devrais ». Ne choisissez pas un projet qui vous ennue, que vous n'êtes pas prêt à attaquer (même si vous pensez que vous devriez le faire), que vous devriez vouloir mais ne voulez pas vraiment entreprendre. Choisissez-en un de préférence qui vous laissera toute la place pour vous amuser et pour réaliser de grandes choses sans efforts.

Vous trouverez des exemples dans l'étape 11 à la page 4 de ce document. Choisissez un projet qui laisse émerger le meilleur de vous de façon toute naturelle. N'entreprenez pas un projet pour en retirer quelque chose, faites-le par plaisir.

ALIGNER VOS BUTS AVEC VOS VALEURS

Après avoir terminé votre projet sur l'expression de vos valeurs, vous voilà prêt à entamer la dernière phase – aligné les buts de votre vie avec vos valeurs. En d'autres mots, soyez dans un espace où vous vous permettez de fixer des buts qui honorent ou expriment vos valeurs.

Nous assumons ici que vous avez un pointage de presque 100 sur les programmes « **Grand Ménage** ».

WOW! Quel privilège de vous trouver à cette étape de votre vie! Voici les étapes d'alignement:

1. Dressez une liste de vos 10 buts pour cette année.
2. Dressez une liste de vos 10 valeurs prédominantes.
3. Alignez vos buts avec ces valeurs.

NOTE : L'objectif ici est d'aligner vos buts et vos valeurs pour cette année seulement. Si vous avez identifié un but qui ne correspond à aucune des 10 valeurs prédominantes identifiées, vous devez soit reformuler votre but afin qu'il corresponde à une valeur ou simplement le rejeter et en identifier un autre. N'adaptez pas vos valeurs à votre but et n'identifiez qu'un seul but par valeur. **Vos valeurs vous servent de point de référence dans votre vie - pas vos buts.**

PROGRAMME DE VALEURS FONDAMENTALES

LISTE DE CONTRÔLE

Utilisez cette liste de contrôle pour vous guider à travers le programme. Cochez les cercles lorsque vous avez entamé chaque nouvelle étape. Cochez les carrés lorsque vous avez complété l'étape. Remplissez la case appropriée sur la première page de ce document lorsque vous avez complété l'étape. Ces étapes doivent être travaillées dans l'ordre de 1 à 25.

Répétez ce processus pour **chacune** des 4 valeurs choisies comme étant des valeurs fondamentales pour vous.

- 1. Sélectionnez votre valeur fondamentale en utilisant la procédure expliquée dans la phase 1. Écrivez votre valeur dans le bas du tableau de la page 1.
- 2. Demandez-vous : « Pourquoi cette valeur est-elle assez importante pour moi pour être une valeur fondamentale? » Écrivez 5 raisons spécifiques sur une feuille de papier.
- 3. Demandez-vous : « Qui suis-je lorsque j'honore cette valeur? Comment est-ce que je me comporte? À quoi je pense? Qu'est-ce qui me motive? » Écrivez 5 exemples spécifiques sur une feuille de papier.
- 4. Demandez-vous : « Qui ne suis-je pas lorsque j'honore cette valeur? Comment est-ce que je me comporte? Comment je me sens par rapport à moi? Par rapport aux autres? Par rapport à la vie? » Écrivez 5 réponses spécifiques sur une feuille de papier.
- 5. Demandez-vous : « Comment j'honore ou exprime cette valeur? Qu'est-ce que je fais dans ma vie qui permet vraiment à cette valeur de s'exprimer?» Écrivez 5 façons spécifiques décrivant comment vous honorez vos valeurs.
- 6. Demandez-vous : « Dans quel(s) domaine(s) de ma vie je n'honore et n'exprime pas cette valeur? Quelles sont les actions qui limitent et qui déshonorent ma valeur? Qu'est-ce que je fais qui ne donne pas l'espace et la nourriture nécessaires que ma valeur demande et mérite d'avoir?» Écrivez 5 choses spécifiques qui vous empêchent de bien servir et nourrir votre valeur.

- 7. Demandez-vous : « Quels sont les 3 changements que j'effectuerai dans ma vie et qui me permettront d'honorer et d'exprimer cette valeur? » Écrivez 3 changements spécifiques (et probablement grands) que vous devrez faire au cours des prochains 90 jours. Exemples de changement : changer d'emploi, faire face et résoudre une situation difficile, cesser de fumer, commencer à s'exprimer, laisser tomber certaines tâches, aller chercher une formation spécifique, cesser de s'accrocher au futur, se détacher des gens qui nous drainent.
- 8. Faites le changement no 1 de façon permanente.
- 9. Faites le changement no 2 de façon permanente.
- 10. Faites le changement no 3 de façon permanente.
- 11. Demandez-vous : « Quel est le projet/but que je pourrais préparer et qui mettrait vraiment en évidence cette valeur? » Identifier le projet. Exemples de projet : Courir un marathon; gagner 1 000 000 \$ cette année; écrire un livre; survoler les Alpes françaises en planeur; organiser une grosse fête; faites de vous une personne fantastique; aider 1 000 personnes; inventer un produit/un procédé; maîtriser un sujet/un champ d'activité; escalader le mont Rainier; développer une communauté; être hédoniste; développer votre cheminement spirituel; gagner à la loterie.
- 12. Exposez les grandes lignes de votre projet et divisez-le en 7 phases. Fixez, pour chacune des étapes, un événement marquant ou un résultat précis avec un délai précis.
- 13. Débutez le projet en complétant la phase 1.
- 14. Complétez la phase 2.
- 15. Complétez la phase 3.
- 16. Complétez la phase 4.
- 17. Complétez la phase 5.
- 18. Complétez la phase 6.
- 19. Complétez la phase 7. Occupez-vous de finaliser le tout.
- 20. Célébrez grandement! Vous avez complété le projet d'expression de vos valeurs fondamentales. WOW! Vous saurez maintenant quoi faire.

- 21. Demandez-vous : « Comment dois-je améliorer ma vie pour que cette valeur soit constamment honorée et exprimée? » Identifiez 5 changements substantiels.
- 22. Faites ces changements.
- 23. Alignez vos 10 buts de cette année avec vos 10 valeurs (voir la phase 3 sur la page précédente).
- 24. Partagez ce procédé avec un ami et aidez-le à démarrer ce projet.
- 25. Organisez une grande fête pour célébrer votre nouvelle vie.



COACHING - FORMATIONS - CONFÉRENCES

PROGRAMME VALEURS FONDAMENTALES®
est diffusé par DialeM Performance.

Fondée en 2002, DIALEM PERFORMANCE a acquis une solide réputation dans les domaines de la formation en vente et de *coaching* en gestion et en vente.

Notre mission est d'offrir des services d'accompagnement et une formation de qualité supérieure pour permettre à nos clients d'obtenir des résultats précis et mesurables.

Nous nous engageons à aider nos clients à gérer plus efficacement leur entreprise, à accroître la rentabilité de celle-ci, à mieux cibler l'embauche, à améliorer la communication entre les membres de l'équipe et de la direction, à établir et atteindre efficacement leurs objectifs et à mieux gérer leur temps.

Composée de personnes aux compétences complémentaires qui répondent à tous les besoins des entreprises, l'équipe de DIALEM PERFORMANCE surpassera vos attentes, pour des résultats profitables.

AVERTISSEMENT SUR LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Ce matériel et ces concepts sont la propriété intellectuelle de Coach U Inc. Vous ne pouvez refaire ou revendre ce programme sans autorisation. Si vous animez un atelier, développez ou dirigez un programme pour un groupe ou une compagnie inspiré de ce matériel et/ou de ces concepts, une autorisation et des frais sont demandés.

Diane Lemieux, Coach agréée, a une licence pour utiliser ce programme.



DIANE LEMIEUX
Coach agréée, formatrice PV
et conférencière.

Tél. : 450 687-3299
Cell. : 514 945-4424
Sans frais : 1 800 648-8069
diane@dialempformance.com

dialempformance.com