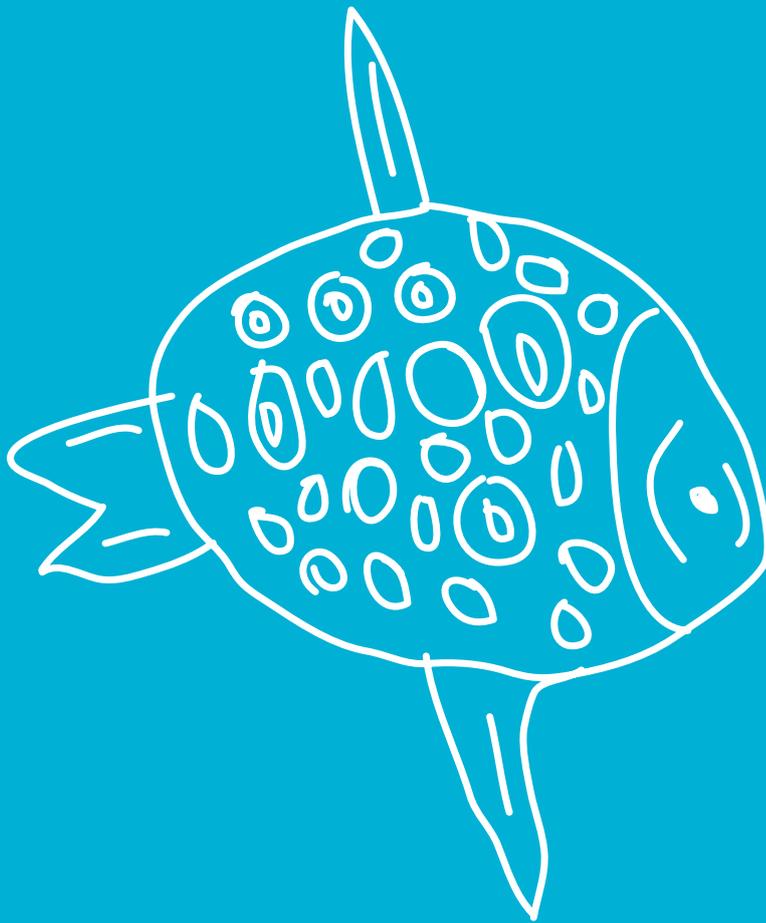


Approfondissez dans ce livret les 52 cartes de

# valeur(s) ajoutée(s)

**Nouvelle édition enrichie de 16 valeurs**

Jeu pédagogique, ludique et stratégique  
pour explorer, utiliser, partager des qualités



Un jeu conçu par  
Anna Edery, Marie Edery et Manuel de Sousa  
Illustré par des dessins d'enfants

Editeur

**SOURIEZ**<sup>®</sup>  
VOUS MANAGEZ

# Sommaire

	Pages		Pages
1. Abondance	<b>33</b>	27. Estime de soi	<b>11</b>
2. Agilité	<b>13</b>	28. Excellence	<b>34</b>
3. Alignement	<b>09</b>	29. Exemplarité	<b>22</b>
4. Amitié	<b>25</b>	30. Fertilité	<b>31</b>
5. Amour	<b>37</b>	31. Fraîcheur	<b>17</b>
6. Audace	<b>13</b>	32. Humilité	<b>18</b>
7. Authenticité	<b>29</b>	33. Humour	<b>18</b>
8. Autonomie	<b>25</b>	34. Intégrité	<b>11</b>
9. Bienveillance	<b>09</b>	35. Intuition	<b>23</b>
10. Bonheur	<b>37</b>	36. Légèreté	<b>15</b>
11. Cohésion	<b>21</b>	37. Liberté	<b>38</b>
12. Confiance	<b>14</b>	38. Maturité	<b>19</b>
13. Contentement	<b>10</b>	39. Ouverture	<b>23</b>
14. Coopération	<b>21</b>	40. Patience	<b>19</b>
15. Courage	<b>17</b>	41. Partage	<b>31</b>
16. Créativité	<b>33</b>	42. Paix	<b>12</b>
17. Détermination	<b>14</b>	43. Plaisir	<b>16</b>
18. Diversité	<b>29</b>	44. Positivité	<b>20</b>
19. Discernement	<b>15</b>	45. Progrès	<b>35</b>
20. Disponibilité	<b>22</b>	46. Reconnaissance	<b>24</b>
21. Douceur	<b>26</b>	47. Respect	<b>27</b>
22. Empathie	<b>26</b>	48. Responsabilité	<b>32</b>
23. Engagement	<b>30</b>	49. Simplicité	<b>35</b>
24. Enthousiasme	<b>10</b>	50. Solidarité	<b>27</b>
25. Équilibre	<b>34</b>	51. Tolérance	<b>28</b>
26. Équité	<b>30</b>	52. Transparence	<b>36</b>

# 7 familles de 7 valeurs + 3 jokers

-  **Famille Personnalité** **Page 09**  
(moi au fond)  
Alignement • Bienveillance • Contentement • Enthousiasme • Estime de soi • Intégrité • Paix
-  **Famille Compétence** **Page 13**  
(moi et ma façon d'agir, mon savoir faire)  
Agilité • Audace • Confiance • Détermination • Discernement • Légèreté • Plaisir
-  **Famille Attitude** **Page 17**  
(moi dans la vie)  
Courage • Fraîcheur • Humilité • Humour • Maturité • Patience • Positivité
-  **Famille Management** **Page 21**  
(moi et mon équipe, mon projet)  
Cohésion • Coopération • Disponibilité • Exemplarité • Intuition • Ouverture • Reconnaissance
-  **Famille Relation** **Page 25**  
(moi et l'autre)  
Amitié • Autonomie • Douceur • Empathie • Respect • Solidarité • Tolérance
-  **Famille Engagement** **Page 29**  
(moi et mon entourage, mon environnement)  
Authenticité • Diversité • Engagement • Équité • Fertilité • Partage • Responsabilité
-  **Famille Développement** **Page 33**  
(moi et le succès, la croissance)  
Abondance • Créativité • Équilibre • Excellence • Progrès • Simplicité • Transparence
-  **3 Jokers** **Page 37**  
(moi en toutes situations)  
Amour • Bonheur • Liberté

# Créer, vivre, ajouter de la valeur

Penser, agir, interagir sur la base de valeurs humaines est pour nous une valeur ajoutée à divers titres :

- En tirant une carte, on ajoute de la valeur par l'attention que l'on pose dessus, et on ajoute sa propre valeur par le sens qu'on lui donne.
- Le capital humain est un capital primordial de l'entreprise ; c'est sur la base des valeurs qu'il peut s'épanouir et fructifier.
- Il existe une correspondance directe entre valeur ajoutée humaine et valeur ajoutée économique : les entreprises qui agissent de façon éthique, humaine ou consciente en bénéficient de façon visible dans leurs résultats.
- L'état du monde reflète le niveau de conscience de ses habitants et c'est bien à la perte de sens et de valeurs que l'on peut attribuer les dysfonctionnements actuels. Alors, si on veut un monde meilleur, quel autre moyen que de vivre à nouveau ces valeurs ?

Le thème des valeurs entre dans la continuité d'un travail, personnel et professionnel, qui nous a toujours tenu à cœur. Nous reconnaissons les valeurs comme le lien privilégié entre les hommes, au delà de toute considération de genre, de culture, de race, de religion ou de croyance. Loin de diviser, elles unissent autour d'une reconnaissance et d'une appartenance totalement universelles. Nous en faisons la base de notre réflexion sur un management plus humaniste auquel nous voulons croire et que nous voulons contribuer à favoriser.

L'aspect ludique, varié, coloré, pédagogique, intime et familial des valeurs s'y prêtant tout naturellement, nous avons conçu ce jeu, notamment à destination des professionnels, mais aussi de tous ceux qui souhaitent approfondir, jouer, découvrir, réfléchir, partager ces qualités, car il n'est rien de plus universel que les valeurs humaines .

Nous espérons que ces dessins, réalisés par nos enfants, sauront toucher votre âme d'enfant, cette part de nous qui continue de résonner, quel que soit notre âge ou notre statut. Nous les remercions, petits et grands, de nous avoir confié leurs trésors. Adrien, Célia, Eliot, Fabie, Fanny, Garance, Inès, Jeanne, Janis, Joseph, Liam, Louna, Lucas, Maël, Michel, Peter, Sofian, Thibault, on vous aime.

Nous serons très heureux d'accueillir vos questions, commentaires et histoires de valeur(s) sur [jeuvaleursajoutees@gmail.com](mailto:jeuvaleursajoutees@gmail.com)

# Conseils d'utilisation

## **Vous êtes professionnel ? Ce jeu est pour vous**

Consultants en communication, en créativité, en développement personnel,  
Formateurs, Coachs, Psychologues, Enseignants, Acteurs en Ressources Humaines, Managers.

Cabinets de recrutement, de outplacement, de bilan de compétences  
Entreprises de travail temporaire, acteurs du « Pôle emploi ».

Acteurs sociaux, de l'emploi, du développement durable, de la santé publique, de l'économie sociale et solidaire.

Personnel soignant dans le cadre d'accompagnement.  
Enseignants.

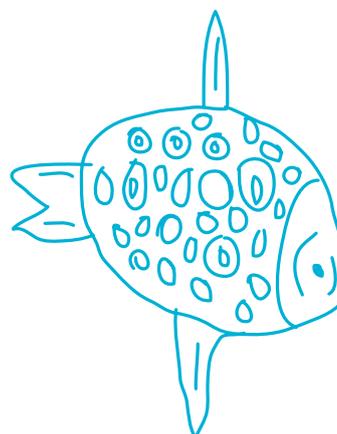
Responsables Communication interne ou Comités d'entreprise pour vos cadeaux clients ou collaborateurs.

## **Vous êtes juste humain ? Ce jeu est pour vous**

Homme, femme, enfants, jeunes, vieux, mamans, copains, familles, et tous ceux qui savent ou veulent expérimenter que les valeurs sont les couleurs du cœur, ou simplement jouer au jeu des 7 familles.

## **Dans tous les cas**

Chaque carte comporte, en plus du dessin, une question, utile à titre personnel comme professionnel, et une piste de réflexion que vous pouvez approfondir en consultant la valeur correspondante sur le site [souriezvousmanagez.com](http://souriezvousmanagez.com).



# Mode d'emploi jeu **valeur(s) ajoutée(s)**

## **Basique : Tirez une carte, juste pour vous**

Pour y puiser une inspiration, une réflexion, répondre à une question, prendre une décision, faire un bref auto coaching. La qualité sur laquelle se pose votre pensée vous guidera tout au long de la journée... Tout au long de l'année, attribuer une valeur à chacune de vos semaines. Vous pouvez approfondir la valeur tirée sur [souriezvousmanagez.com](http://souriezvousmanagez.com).

## **Pratique : Support d'animation**

Petit jeu d'ouverture de séminaire, de mise en relation, de bienvenue, pour faciliter les échanges, inciter à la prise de parole, poser ou conclure une thématique.

## **Ludique : Jouez simplement au jeu des 7 familles... de valeurs**

Avec ses 7 familles de 7 cartes + 3 jokers, le jeu se joue comme un jeu des 7 familles classique.

## **Pédagogique**

On peut y avoir recours pour sensibiliser aux valeurs de l'entreprise dans le cadre d'un recrutement ou d'une intégration dans l'entreprise. Pour les équipes ou entreprises qui n'ont pas encore de valeurs pré définies, nous définissons avec eux les valeurs qui les identifient, sinon, on part de leurs valeurs déjà définies.

## **Stratégique**

Elles sont utiles pour élaborer, de façon ludique, un système de valeurs lors de séminaires stratégiques ou de cohésion d'équipe. En marketing, elles constituent la base d'un positionnement de marque, d'une plate-forme de marque.

## **Ethique et sympathique**

Un cadeau de grande valeur, à offrir pour Noël ou toute autre occasion. Commandez le jeu sur le site [souriezvousmanagez.com](http://souriezvousmanagez.com).

## **Magique**

Faites un tirage, façon tarot : concentrez-vous sur votre but, votre projet, votre question et tirez 3 cartes.

- La première vous en donne la force
- La seconde vous fait faire un pas vers votre objectif
- La troisième vous permet d'en surmonter les obstacles.

# Mode d'emploi jeu **valeur(s) ajoutée(s)**

## **Dynamique... de groupe**

Pour ouvrir les relations sur un mode relationnel bienveillant. Utilisez les pour définir les valeurs d'un groupe, d'une équipe afin de clarifier les comportements attendus pour le groupe.

## **Thématique : Outil de projection, de réflexion**

Seul ou en relation d'aide ou d'accompagnement, on peut y puiser une inspiration, une source de progrès personnel, une réponse à une question, poser ses propres garde-fous.

## **Thérapeutique : en suivant le questionnement PNL**

Tirez 3 cartes. La première représente l'état actuel, la seconde l'état désiré, la troisième est une carte ressource pour surmonter les obstacles sur ce cheminement.

## **Brise glace : un bon moyen de se présenter, de se définir**

Faites tirer une carte à la ronde pour accueillir vos amis, vos collègues, votre équipe, vos clients, vos invités dans une soirée, une réception, une réunion...

## **Façon pseudo : Prenez un nom de valeur**

Oubliez vos noms et que chacun tire une carte pour se présenter de façon imagée. Vous ne vous souviendrez bientôt plus que de cette qualité concernant les personnes rencontrées.

## **Original : votre petite marque de fabrique**

Apprenez à mieux vous connaître et à mieux connaître les autres en ouvrant les relations sur un mode amical, éthique et philosophique en faisant tirer une ou deux cartes.

## **Clin d'œil : petit cadeau d'accueil ou cadeau souvenir**

Posez une carte comme carton de placement à table lors d'un dîner, sur les oreillers de la chambre d'amis, sur les portes d'un gîte pour nommer les chambres.

## **Outil de présentation, de projection, photolangage**

C'est un moyen de se présenter, de se définir à l'aide d'une ou plusieurs cartes.

## **Partage, socialisation**

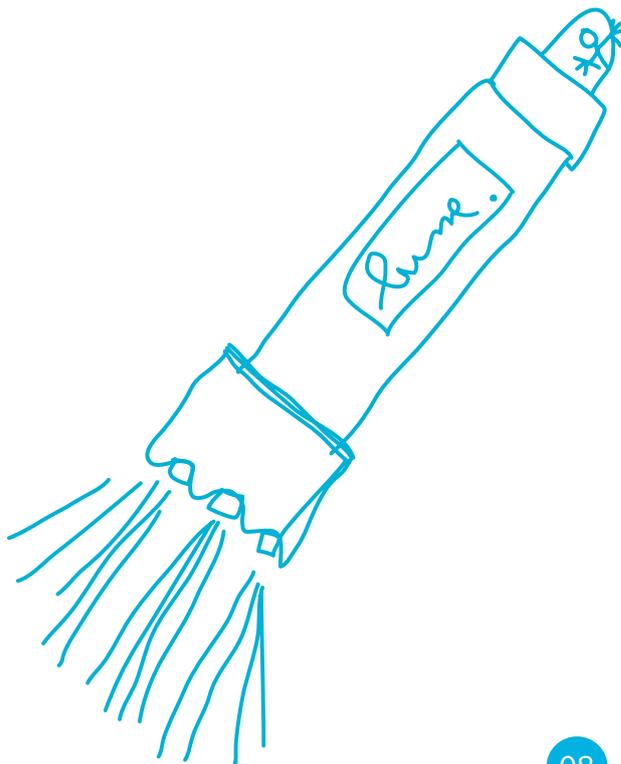
Pour accueillir ses collègues, son équipe, ses clients, les personnes que l'on reçoit à titre professionnel, pour démarrer une réunion... En fonction de la thématique abordée, les cartes peuvent inviter à la réflexion.

# De l'intérêt d'une démarche valeurs en entreprise

Dans son ouvrage Les Valeurs, Thierry Wellhoff, propose, plutôt que de longs discours, de lister les bénéfiques essentiels d'une démarche valeurs :

- **Donner du sens**
- **Réhumaniser l'entreprise**
- **Contribuer à la motivation**
- **Fédérer la démarche éthique**
- **Permettre de se différencier**
- **Apporter une aide à la décision**
- **Renforce la culture d'entreprise**
- **Concourir à la performance financière**
- **Structurer la communication**
- **Gouverner la réputation**

Chacun de ces points est approfondi dans Les Valeurs de Thierry Wellhoff - Eyrolles 2009



# Alignement

## Le Corps-Métaphore

Dans le courant des années 1980, Pierre Catelin fait des liens entre les besoins fondamentaux, les croyances, les décisions, les centres énergétiques (les chakras) et les émotions. Il met au point une méthode de décodage de symptômes physiques. Il explore la spiritualité et fait l'hypothèse que l'origine des dysfonctionnements est en relation avec la difficulté à donner du sens à sa vie.\*

## Aligner sa vie sur le sens de sa vie : principes

Tout est message : lorsque quelque chose nous arrive (et spécialement quelque chose de désagréable : une maladie, des émotions, des ennuis,...), cela veut nous dire quelque chose...

Faire le ménage dans son système de croyances pour devenir capable de prendre des décisions justes qui tiennent enfin compte de tous nos besoins fondamentaux et de notre potentiel.

Entendre les messages : Chacun d'entre nous est un esprit avec un corps et nous pouvons avoir accès à cette partie "esprit" de nous-mêmes, notamment pour prendre des décisions "justes"

Transmutation : transformer nos croyances disharmonieuses en croyances harmonieuses.

\*Extraits d'un article de Dimitri Haikin.

# Bienveillance

## 7 clés pour manager / vivre avec bienveillance

1. Ego : à mettre en sourdine
2. Empathie : se mettre dans les chaussures de l'autre
3. Coopération : quêter le compromis, même dans un climat d'ardente compétition
4. Compliment : sur la manière de faire ou sur les qualités intrinsèques
5. Regard positif : sur la tête de turc
6. Sourire : la clé d'accès, pour l'équipe, au plaisir dans le travail
7. Droit à l'erreur. Indispensable.

Et bien se rappeler : la bienveillance vaut aussi pour soi-même...

## À méditer

« Qu'est-ce que l'élévation de l'âme ? Un sentiment prompt, délicat, sûr, pour tout ce qui est beau, tout ce qui est grand. Une prompte résolution de faire le plus grand bien par les meilleurs moyens. Une grande bienveillance alliée à une grande force et à une grande humilité. »

*Jean-Gaspard Lavater*

## Quelques bonnes pratiques pour renforcer la bienveillance

- Soigner son environnement de travail, son cadre de vie
- Prendre soin de soi
- Veiller à équilibrer vie privée et vie professionnelle
- Favoriser la convivialité
- S'ouvrir à plus de communication

# Contentement

## Contentement, morceaux choisis

L'homme qui ne se contente pas de peu ne sera jamais content de rien.

Selon le Bouddhisme, la voie vers le contentement implique la réduction des désirs artificiels et le soutien du désir d'une qualité de vie.

## À méditer

« L'opposition systématique se donne bien garde de demander quelque chose qu'elle pourrait obtenir, car alors il lui faudrait être contente ; et être contente pour l'opposition, c'est cesser d'être. »

*Alphonse Karr*

## A vous de jouer

Si quelque chose ne tourne pas rond, dégustez un loukoum.

Il semble que le mot loukoum dérive du persan loqma, signifiant 'morceau', et de Rahat désignant en turc 'paix', 'tranquillité' ou 'contentement'.

Le loukoum n'est-il pas un vrai 'morceau de contentement' ?

# Enthousiasme

## Des dieux et des hommes

Étymologiquement, l'enthousiaste est une personne possédée par « en théo », un Dieu intérieur.

Dans le langage courant, l'enthousiasme perd sa connotation religieuse pour signifier une dévotion complète à un idéal, une cause, une quête, qui se traduit par la joie et l'excitation.

## Mais comme le dit Condorcet...

« Conservons par la sagesse ce que nous avons acquis par l'enthousiasme. »

## A vous de jouer

Passez un petit coup de fil à quelqu'un qui ne va pas fort et remontez lui le moral. C'est vous qui n'allez pas fort ? Mettez à fond votre disque préféré et dansez, dansez, dansez. Vous pouvez y aller, personne ne regarde...

# Estime de soi

## Estime de soi et confiance en soi

L'estime de soi est à distinguer de la « confiance en soi » qui, bien que liée, est en rapport avec des capacités plus qu'avec des valeurs. Je m'aime donc je suis !

## À méditer

« Personne ne peut vous rabaisser sans votre consentement. »

*Eléonor Roosevelt*

## 6 trucs pour renforcer l'estime de soi

- Pas d'imitation, de généralisation, ni de comparaison : je suis unique !
- Choisir des objectifs réalistes et y aller à petits pas
- Prendre note de ses acquisitions et progrès jour après jour
- Faire régulièrement une activité physique ou créative épanouissante
- Créer son propre baromètre d'estime de soi et décider du niveau minimum vital.
- Aime toi, les autres t'aimeront.

# Intégrité

## Bon à savoir

Etat d'une chose qui est entière, en bon état, qualité d'une personne qui ne se laisse pas corrompre, l'intégrité est aussi l'absence de mauvaise intention...

## Mais comme le dit Condorcet...

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal quand j'allais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle Authenticité. »

*Charlie Chaplin*

## A vous de jouer

L'intégrité n'est pas innée mais peut se cultiver :

« Elle est le résultat d'une discipline personnelle, d'une confiance intérieure et d'une décision qui consiste à faire preuve d'honnêteté en toutes circonstances. L'intégrité cimenter notre façon de vivre c'est pourquoi nous devons constamment nous efforcer de la conserver intacte ».

*Patrick De Smet*

# Paix

## D'où vient le signe de la paix ?

Lors de sa création, le signe de la paix « ☸ » fut en fait l'emblème des opposants à l'armement nucléaire, inspiré à son concepteur Gerald Holtom par le code sémaphore britannique. Les deux branches signifient « N » et la barre centrale « D », pour « Nuclear Disarmament ».

D'autres y voient la patte d'une colombe : les trois doigts devant et le pouce en arrière...

## À méditer

« La paix n'est pas l'absence de guerre ; c'est une vertu, un état d'esprit, une volonté de bienveillance, de confiance, de justice. »

*Baruch Spinoza*

## 7 manières d'être et d'agir pour une non violence active proposées par Jacques Sémelin

- Refuser d'être victime
- Oser dire
- Susciter le respect
- Faire appel à un tiers
- Devenir médiateur
- Elaborer des règles en commun
- Construire un projet



# Agilité

## Aptitude au changement et non gestion du changement

Pour Jérôme Barrand\*, il ne s'agit pas de gérer le changement comme on le dit classiquement, mais bien de vivre avec une culture du changement, et de prendre conscience que le changement est une source intarissable d'enrichissement personnel et collectif.

### À méditer

« L'agilité est bien plus qu'un mot tendance. Approche systémique et juste de l'entreprise, elle vise à développer les entreprises de façon durable, au sens de pérennité et de partage avec le monde dans lequel nous vivons ».

## 7 principes fondateurs de l'agilité

- Anticipation
- Coopération
- Innovation
- Offre globale
- Culture client
- Réduction de la complexité
- Culture du changement... Mais pas forcément en même temps... C'est aussi ça l'agilité !

---

\* A approfondir dans Le manager agile de Jérôme Barrand, qui a tout dit sur l'agilité.

# Audace

## De l'audace en veux-tu en voilà !

Franchise, effronterie, hardiesse, aisance, irrévérence, impertinence, courage, résolution, décision, cran, ressort, cœur, bravoure, vaillance, témérité, assurance, insolence, aplomb, toupet, culot, intrépidité, fougue, innovation, impétuosité...

### A méditer

« Le succès fut toujours un enfant de l'audace. »  
*Prosper Crébillon*

## A vous de jouer

Goethe s'est penché sur votre cas et vous donne ce conseil : « Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. »

# Confiance

## La confiance se gagne

Faire confiance, c'est se déterminer spontanément en supposant un a priori positif. La recherche, puis l'analyse de preuves peut renforcer la confiance ou au contraire créer un nouveau sentiment : la méfiance. Alors reste la réalité des faits : Lorsque je fais ce que je dis et dis ce que je fais, je suis digne de confiance. La vérité est le ciment de la confiance.

## À méditer

« Tout le monde savait que c'était impossible. Il est venu un imbécile qui ne le savait pas et qui l'a fait. »  
*Marcel Pagnol*

## Quelques façons d'avoir confiance

Assurance, foi, crédit, espérance, abandon, sécurité, hardiesse, franchise, croyance, courage, toupet, conviction, aplomb, confiance, culot, tranquillité, crédulité...  
Mais surtout éviter les pires ennemis, le doute et la peur.

# Détermination

## Choisissez votre façon d'appliquer la détermination...

Persévérance, entêtement, ténacité, volonté, acharnement, résolution, persistance, obstination, opiniâtreté, constance, patience, pugnacité, endurance, douceur, courage, calme, vouloir, cran, fermeté, permanence, attachement, décision.

## ... et souvenez-vous pourtant

« Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours, non par la force, mais par la persévérance. »  
*H. Jackson Brown*  
« Un héros est une personne ordinaire qui trouve la force de supporter et de persévérer, en dépit d'obstacles écrasants. »  
*Christopher Reeve*

## Recette du succès

Planter la graine d'une pensée puissante. L'arroser d'intentions bienveillantes. La laisser mûrir au soleil de la patience. L'abriter du doute et de la négligence. Attendre, pour déguster le fruit, qu'il soit mûr à point.

# Discernement

## Prêts à y regarder de plus près ?

Le discernement est un exercice souvent difficile. Il nécessite une perception aiguisée des sens et de l'esprit pour s'affranchir des idées reçues, et de la subtilité pour dépasser les apparences.

## À méditer

« On le sait que c'est l'intention qui compte, mais ça aide de la farcir d'un brin de discernement, de temps en temps. »

*Antonine Maillet*

## Intuition ou discernement ?

Vous avez une intuition ? Vous pouvez faire appel à différents modes de raisonnement pour lui donner la précision du discernement : Comment interpréter les signes et symboles liés aux personnes, aux objets, aux événements concernés ? Quels différents sens donner aux mots ? Quelle est l'intention derrière les actes ?

# Légèreté

## Quelle lourdeur !

Poids de la hiérarchie, lourdeur des procédures, labyrinthe des circuits de validation, tonnes de mails indigestes... Il faut éliminer ! Une atmosphère de travail où règnent joie et légèreté susciterait pourtant un bien meilleur engagement qu'un lieu sous tension. Pour perdre quelques kilos, deserrons les dents !

## À méditer

« Une force moyenne s'exprime par la violence, une force suprême par la légèreté. »

*G. K. Chesterton*

## Souriez, vous êtes léger !

Imaginez deux managers : l'un sourit et rit facilement, l'autre est atteint de sinistrose aiguë. Lequel est-on le plus enclin à suivre ? Mais pour gagner en légèreté, ne faites pas comme Josiane Balasko : « L'été dernier, j'ai fait un régime, j'ai perdu... 15 jours » !

# Plaisir

## Du plaisir au bonheur

« Une impression agréable, lorsqu'elle est courte, c'est plaisir ; lorsqu'elle est longue, c'est volupté ; lorsqu'elle est permanente, c'est bonheur. Un bonheur que rien n'interrompt ni ne trouble, c'est félicité. »

*Joseph Joubert*

## À méditer

« Je crois intimement que le carburant essentiel du plaisir c'est l'estime de soi qui permet de répondre au besoin de reconnaissance. Besoin vital et non désir, que nous comblons essentiellement à travers la reconnaissance de l'autre et si peu à partir de la reconnaissance de soi à soi. »

*Dimitri Haikin*

## Oser le plaisir au travail, par Valérie Rocoplan

- Cultiver ses qualités et talents propres
- Se concentrer sur les aspects plaisants de la tâche
- Se fixer des objectifs qui font avancer et grandir
- Transmettre ses talents pour enclencher une dynamique de passion autour de soi
- Profiter du lien social que représente le travail



# Courage

## Même pas peur !

Le courage n'est pas le contraire de la peur (sinon personne, jamais, ne serait courageux), mais l'art de surmonter la peur. Avoir peur est inévitable et, en un sens, ne dépend pas de nous. C'est à nous qu'il appartient, en revanche, de ne pas avoir peur de notre peur...\*

## À méditer

Le courage ne rugit pas toujours. Parfois, le courage est cette petite voix intérieure qui nous dit : « j'essaierai encore demain. »

## Le courage d'être unique

Tout en clamant l'épanouissement au travail, le fonctionnement de notre système économique nous amène à nous convaincre nous-mêmes que nous sommes tous « interchangeables ou substituables ». Or, c'est là l'alibi parfait des « rusés », qui s'arrangent toujours pour manquer le rendez-vous avec eux-mêmes et leurs valeurs morales, rendez-vous qui est la marque même du courage. \*

---

\* La fin du courage - Cynthia Fleury .

# Fraîcheur

## Fraîcheur et créativité

Avec un œil neuf et frais sur les situations , je redeviens candide et j'oublie l'expertise qui entrave ma créativité.

## La fraîcheur de l'enfance

« Tristesse insondable des écoles et des cours de récréation vidées par les vacances. Comment vivre sans ces petits îlots de fraîcheur vivifiante, ces ballonnets d'oxygène qui font oublier quelques instants la peste de l'adultat ? »

*Michel Tournier*

## Donnez-vous un petit coup de fraîcheur

- Acceptez l'imprévu au quotidien
- Suivez la voie du cœur, suivez vos désirs.
- Lâchez prise sur vos problèmes et focalisez-vous davantage sur les solutions.
- Créez des automatismes en accroissant le nombre d'actes spontanés.
- Jouez avec des jeunes pour vous reconnecter aux flux de la spontanéité.
- Saisissez les opportunités et les coups de cœurs sans attendre.

*Blatter Rhin*

# Humilité

## Du limon de la terre

Le terme humilité est à rapprocher du mot humus, qui en est la source étymologique, et qui a donné par ailleurs le terme homme. Cela semble signifier que l'humilité consiste, pour l'homme, à se rappeler qu'il est poussière, ou littéralement « fait de terre », c'est-à-dire de la matière la plus commune.

## À méditer

« Cultiver l'humilité revient à cultiver l'hypocrisie. L'humble n'a pas conscience de son humilité. »  
*Gandhi*

## Plongez en eaux profondes

« Celui qui explore son monde intérieur trouvera des bijoux ensevelis dans les profondeurs de son être. Le joyau le plus resplendissant, c'est l'humilité. A l'heure la plus sombre, ses rayons transpercent l'obscurité, dissipent la peur et l'insécurité, donnent accès à des vérités universelles. »

[www.lespasseurs.com](http://www.lespasseurs.com)

# Humour

## L'humour c'est bon pour la santé

Il est empiriquement reconnu que l'humour et son effet direct, le rire, ont des effets positifs sur la santé. La science contemporaine a découvert que l'humour et le rire participaient, entre autres, à la décontraction des muscles, à la réduction des hormones de stress, à l'amélioration du système immunitaire, à la réduction de la douleur.. Faire passer un message délicat avec humour permet de transformer le plomb en or.

- Ne pas confondre humour et ironie
- L'ironie blesse, l'humour guérit.
- L'ironie peut tuer, l'humour aide à vivre.
- L'ironie veut dominer, l'humour libère.
- L'ironie est impitoyable, l'humour est miséricordieux.
- L'ironie est humiliante, l'humour est humble. »

*André Comte-Sponville*

## Rire de soi

Cet exercice de rire est très bon pour l'ego et le moral ! On apprend à rire de soi, des choses dont on peut être fier comme de nos gaffes. Si l'on rit d'une erreur ou d'une gaffe, rire en pointant l'index vers soi. Si l'on rit d'un bon coup ou d'une réussite, pointer le pouce vers soi.

# Maturité

## Ne vous arrêtez pas en si bon chemin

La maturité est l'étape dans laquelle se trouve un organisme qui a atteint son plein développement : faisant suite à une évolution normale et complète, la maturité marque le passage à la phase suivante. A partir de là, il s'agit de veiller à retarder ou inverser l'éventuelle phase de déclin, étape qui verra l'organisme ou l'organisation perdre en croissance, sensibilité ou force.

## À méditer

« S'il suffisait de s'installer en position de lotus pour accéder à l'illumination, toutes les grenouilles seraient des bouddhas. »

*Louis Pauwels*

## Faites le charlot !

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle Maturité. »

*Charlie Chaplin*

# Patience

## Va falloir faire le grand écart !

D'un côté, l'avènement du cyberspace a eu pour principale conséquence d'abaisser le seuil de patience de l'humain post moderne à un dixième de seconde (c'est Jean Dion qui le dit). De l'autre, la patience est une qualité essentielle pour celui qui aspire à la sagesse. Comme la méditation, elle s'acquiert, s'exerce et demande un effort de concentration et de maîtrise de soi généralement opposé à l'agitation naturelle.

## À méditer

Dieu, s'il te plaît, accorde moi la patience. Mais dépêche toi !

## La recette de l'amour selon Khalil Gibran

« Compassion, respect, besoin, regret, surprise, pardon et... patience ! »

# Positivité

## Soyez positif, c'est bon pour la santé !

Débusquez les pensées négatives... même déguisées : Pourvu que ça marche !

Au lieu de combattre les pensées négatives, remplacez les par une pensée positive inverse, mais crédible : l'inconscient n'enregistre que ce qu'il peut croire.

Notez les événements positifs de la journée. Vous développerez rapidement un autre regard...  
Merci à [visual-positif-sante.com](http://visual-positif-sante.com)

## En adoptant une attitude positive

« Vous ne résoudrez peut-être pas tous vos problèmes mais vous agacerez tellement de gens que cela en vaudra la peine. »

*Herm Albright*

## Vous n'arrivez pas à être positif pour vous-mêmes ?

Alors soyez le pour les autres ! Votre positivité est nécessaire car elle est communicative et oriente positivement votre entourage. Elle vous reviendra par réciprocité...



# Cohésion

## Cohésion et intelligence collective

La synergie créée par la collaboration peut faire émerger des facultés de création et d'apprentissage supérieures à celles des individus isolés.

### À méditer

« Se réunir est un début ; rester ensemble est un progrès ; travailler ensemble est la réussite. »  
*Henry Ford*

## Choc des idées ou symphonie ?

Rencontrez-vous un certain niveau de résistance lorsque vous tentez de fédérer vos collaborateurs ou vos proches en une équipe ou une famille soudée, qui œuvre dans le même sens ? Ou bien sentez-vous naître, sous votre baguette, une adhésion, une harmonie qui frôle la symphonie ?

# Coopération

## La révolution du Co

Co comme collaboratif, collectif, commun... Du coopératif, enfin ?

Oui pour l'économie collaborative qui, basée sur le partage, l'échange et le participatif, passe du système D à une véritable révolution économique et sociale. Oui aussi pour le management collaboratif qui devient un modèle vraiment performant. Oui enfin dans les comportements solidaires qui fleurissent face à l'adversité. En temps de crise qui dure, une seule solution, la révolution du co !

### À méditer

« Pour moi, la coopération est le plaisir d'être et de faire ensemble, mais pas forcément de faire une chose en particulier. Les jeunes enfants ont normalement cet instinct d'être et de faire ensemble, l'avez-vous remarqué ?... La coopération authentique ne naît donc pas simplement d'un accord visant à réaliser un projet commun, mais de la joie, du sentiment d'unité. »

*Krishnamurti*

## Equipe coopérative, mode d'emploi

Pour qu'une équipe soit soudée, et donc naturellement encline à la coopération, il lui faut franchir les quatre étapes du cycle de sa maturité :

- dépendance : équipe en constitution
- contre dépendance : premiers bugs, moins de collectivisme
- indépendance : différences, conflits...
- interdépendance : auto reconstruction

# Disponibilité

## Disponibilité et état de vide

« Au cours d'un entretien, il est essentiel, dans un premier temps, de laisser de côté tous les aprioris, afin de se laisser imprégner de l'être de l'autre, de se mettre dans un état de disponibilité totale afin d'accueillir tout ce qu'il nous dit, que ce soit avec ses mots ou avec ses silences, avec son corps. Nous n'avons pas conscience de tous les signes que nous captions et heureusement, nous serions débordés. Tout est langage : le regard, fuyant ou insistant, la position des mains, le rythme de la respiration, les odeurs, ... »

*Isabelle Levert - Psychothérapeute*

## À méditer

L'âge est une question de foi, d'espérance, d'amour, une question de disponibilité ; le temps ne marque pas les êtres constamment à l'affût de la vie.

## Comment dire non à ceux qui abusent de votre disponibilité ?

- Observer ses propres comportements : réflexes émotionnels ou comportementaux appris depuis longtemps et qui font qu'on accepte spontanément, avant de réfléchir, surtout si l'on est pris par surprise.
- Observer ses pensées-frein : « on va mal me juger ou m'abandonner... »
- Se préparer aux situations à venir pour éviter la surprise
- Accumuler les petits succès qui peuvent aussi devenir des habitudes.
- Ne pas se décourager en cas de "rechute".

# Exemplarité

## Devenir un top modèle

Campé au sommet de la structure pyramidale, le chef d'hier se devait d'être à la fois autorité, modèle d'excellence, figure parentale. A l'ère où le management s'ouvre au collaboratif, l'autonomie, la créativité, l'intelligence collective, le boss peut descendre de son piédestal et rencontrer enfin ses collaborateurs sur un mode bien plus « horizontal ». Etre exemplaire comme s'inspirer de l'exemple des autres permet de faire de l'exemplarité une source d'auto-motivation et non de culpabilisation.

## À méditer

« Le sage ne se montre pas, il brille. Il ne s'impose pas, on le remarque. Il ne se vante pas, on lui trouve des mérites. Il ne se pousse pas, il progresse. »

*Lao Tseu*

## Inspirant plutôt qu'exemplaire

Entretenir la fierté d'appartenance, élever le niveau de compétence, donner envie de se dépasser, ne pas confondre faiblesse et humanité.

# Intuition

## 2 définitions

Intuition : force mystérieuse qui explique pourquoi des hommes sans pensées, sans culture et sans aucun bagage de connaissances que leur petite spécialité prennent spontanément la décision la meilleure.

*J.C. Harvey*

L'intuition, c'est l'intelligence qui commet un excès de vitesse.

*H. Bernstein*

## Un petit conseil de Steve Jobs

« Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire... »

## L'intuition ça peut se travailler

Faire des pauses pour observer et ressentir. Faire le vide dans son esprit, ses placards, son disque dur. Jouer souvent pour conserver son âme d'enfant. Rester connecté avec les éléments.

Ecouter son corps et sa voix intérieure. Se ménager des temps de silence et d'introspection.

## L'intuition, tout un monde !

Selon la lecture cabalistique du Béréchit, 4 mondes et non un seul furent créés. Ils correspondent aux 4 lettres du tétragramme divin : yod, hé, vav, hé : esprit raison cœur corps ou encore émanation, création, formation, fonction ou encore : intuition, connaissance, sentiment, action.

*Eliette Abécassis*

# Ouverture

## Ouvrir les mains au lieu d'agripper

“Lâcher prise, c'est faire confiance, c'est signer un chèque en blanc sur l'avenir. C'est cesser de faire le procès de la vie qui ne nous donne pas ce que nous en attendions. C'est commencer à être vraiment heureux, car le bonheur est comme un sillage qui suit fidèlement celui qui ne le poursuit pas.”

*Extrait de 'Petites douceurs pour le cœur' de Rosette Poletti et Barbara Dobbs.*

## À méditer

Selon une citation bouddhiste, “de la possessivité naît le manque, du non-attachement la satisfaction”. On parle alors d'extinction du vouloir qui serait la cause de l'attachement, de la souffrance, des émotions négatives, forme de détachement qui n'exclut pas la compassion ou l'intérêt. Mais quel soulagement de se voir privé de quelque chose ou séparé de quelqu'un sans en être affecté !

## Une bonne façon de lâcher prise

“Définir ce qui nous attire dans une chose est souvent la meilleure façon de s'en détacher.”

*Paul Perrault*

Et puis « aller vers » est beaucoup moins fatigant que « aller contre », non ?

# Reconnaissance

## De l'importance des rétributions symboliques

Selon J. P. Brun, la reconnaissance est devenue une demande unanime chez les salariés. Elle comprend 4 dimensions principales :

- Reconnaître la personne: Adresser votre reconnaissance à l'individu et non à l'employé, à Éric ou Stéphanie et non au «responsable marketing» ou à «la comptable».
- Reconnaître les résultats: approche comportementale concernant les résultats effectifs, observables, mesurables et contrôlables du travail.
- Reconnaître l'effort: perspective subjective. Les résultats ne sont pas forcément proportionnels aux efforts fournis.
- Reconnaître les compétences: perspective éthique concernant les compétences, les responsabilités individuelles, etc.

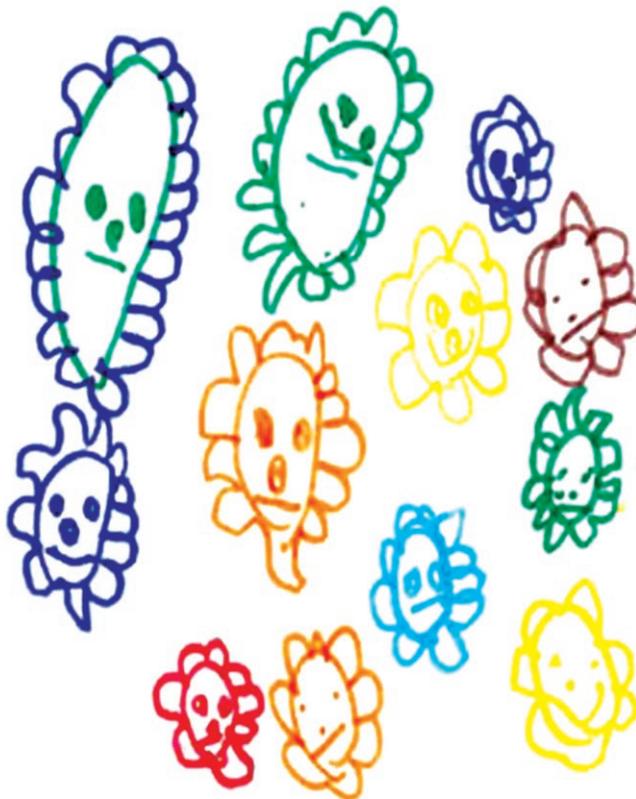
## Gratitude et appréciation

« La reconnaissance est la mémoire du cœur. »

*Hans Christian Andersen*

## Faites-vous l'avocat de l'ange

Dites « ce que j'aime en toi c'est... » en regardant la personne dans les yeux.



# Amitié

## Petite histoire d'amitié

« De qui dans la vie veut-on se faire aimer ? De ceux qui ne se soucient pas de nous. Il y a des gens qui donneraient deux de leurs meilleurs amis, pour avoir l'amitié d'un homme qui les fuit. Dire du mal de quelqu'un n'est le plus souvent qu'une manière de se plaindre de son indifférence pour nous.

Dans le temps que j'étais dans le monde, on me disait qu'il y avait un homme qui marquait toujours de l'aigreur dans ses discours, quand il parlait de moi : je m'avisai tout d'un coup de songer que je le saluais froidement quand je le rencontrais. Je le tiens, dis-je alors en moi-même, cet homme-là veut que je l'aime, il l'a mis dans sa tête, parce qu'il s'est imaginé que je ne l'aimais pas ; et j'avais raison de penser cela, car dès que je l'eus salué d'un air riant, il me marqua tant d'amitié que je n'en savais que faire. Mais, malheureusement, j'en pris pour lui aussi, et cela fit qu'il m'aima toujours bien, mais qu'il ne me fêtait plus. »

*Marivaux*

## À méditer

« Ce qui rend les amitiés indissolubles et double leur charme est un sentiment qui manque à l'amour : la certitude. »

*Honoré de Balzac*

# Autonomie

## Recette de l'autonomie par Philippe Perrenoud

L'autonomie est d'abord une question d'identité, de projet, d'image de soi. Pour l'acquérir, il faut le vouloir et se concevoir comme un être libre. Mais il ne suffit pas de vouloir. L'autonomie se conquiert activement, en transgressant habilement les règles, en négociant leur assouplissement ou en parvenant à une position qui garantisse davantage de pouvoir.

## À méditer

« L'autonomie est une condition incontournable d'un déploiement de la compétence. »

*Philippe Zarifian*

## La relation orang-outang

La relation Orang-Outang est à base de «ON, ON, NON », comme dans la question : « Qu'est-ce qu'ON va faire aujourd'hui ? » C'est une question piège. Plutôt que de poser une question, poser une affirmation, « Moi j'ai l'intention d'aller courir autour du parc, je pense en avoir pour une heure... » ou une proposition « J'ai l'intention d'aller courir dans le parc, je t'invite sinon, je te retrouve plus tard... » Chacun gère ses propres besoins et ne les fait pas dépendre de la réponse de l'autre. Cela s'appelle l'autonomie affective !

*Jacques Salomé*

# Douceur

## Puissance et poésie de la douceur

Bien différente de la mièvrerie, de la bêtise ou encore de la pureté, proche de la beauté, voire de la bonté, la douceur est avant tout une puissance, une force de réalisation et de transformation de la vie. Elle est aussi une « fête sensible », où « le tact et le tactile, le toucher, le goût, les parfums, les sons en ouvrent l'accès ». Enfin, elle a ce pouvoir étonnant de transformer « l'effraction traumatique » en création, car il suffit de la douceur d'un regard pour poser « sur le deuil, un visage animé, sur l'effondrement de l'exil, une promesse de rive où se tenir ».

*Anne Dufourmantelle*

## À méditer

« Ayant médité la douceur et la compassion, j'ai oublié la différence entre moi et les autres. »

*Milarepa*

## Quelques mots de douceur

Moelleux, gentillesse, modération, tendresse, délicatesse, clémence, bonté, grâce, amabilité, indulgence, bienveillance, sérénité, attention, caresse, effleurement, ouate, volupté, soyeux.

# Empathie

## Mets-toi à ma place, mais ne prends pas toute la place !

L'empathie c'est comprendre intuitivement les sentiments, émotions ou croyances d'une autre personne. Elle exclut cependant l'implication affective trop personnelle autant que le jugement moral. C'est ainsi qu'elle préserve l'objectivité...

## À méditer

« La nature nous a donné deux oreilles et une langue, afin de pouvoir écouter davantage et parler moins. »

*Zénon d'Élée*

## Faites comme si...

Carl Rogers vous invite à ce petit jeu : « Percevoir de manière empathique, c'est percevoir le monde subjectif d'autrui « comme si » on était cette personne, sans toutefois jamais perdre de vue qu'il s'agit d'une situation analogue. Si on cesse de faire « comme si », il ne s'agit plus d'empathie mais d'identification. »

*Carl Rogers – Psychothérapie et relations humaines.*

# Respect

## Une définition du respect par Charlie Chaplin

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de vouloir forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment. Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle Respect. »

## À méditer

« Deux choses remplissent mon esprit d'une admiration et d'un respect incessants : le ciel étoilé au-dessus de moi et la loi morale en moi. »

*Emmanuel Kant*

## R.E.S.P.E.C.T.

Mettez à fond le disque d'Aretha Franklin du même nom. Respect !

# Solidarité

## Un autre nom pour sociabilité

La solidarité s'entend comme l'expression des diverses manifestations d'interdépendance collective. Dès lors qu'elle devient active et positive, elle n'est autre que sociabilité.

## À méditer

« La solidarité n'existe pas : n'existe qu'une coalition d'égoïsme. Chacun reste avec les autres pour se sauver soi-même. »

*Francesco Alberoni*

## A vous de jouer

« Désormais, la solidarité la plus nécessaire est celle de l'ensemble des habitants de la terre. »

*Albert Jacquard*

# Tolérance

## Ce que tolérance n'est pas

Indifférence : nul besoin de tolérance si on n'éprouve pas d'émotion.

Soumission, qui est l'acceptation sous la contrainte.

Indulgence : disposition à la clémence, alors que la tolérance peut être condescendante.

Permissivité, qui se distingue de l'indulgence par l'absence de référence aux sentiments.

Respect, qui permet de juger favorablement, là où la tolérance essaye de supporter.

## Pierre Doris propose sa définition

« Tolérance : c'est quand on connaît des cons et qu'on ne dit pas les noms ».

## S'interroger avant de tolérer

Au lieu de refuser spontanément ce que je désapprouve, dans quelles conditions suis-je prêt à l'accepter ? Combattre ce mal engendrera-t-il plus de mal ? A quoi bon combattre ce que je ne peux changer ? Faut-il pour cela aller contre mes convictions ? Quelle marge d'erreur peut tolérer mon sens de la perfection ?



# Authenticité

## Vérité de l'être

« Distincte de la sincérité, l'authenticité est liée au courage, à la ténacité, à la volonté, en opposition à la velléité et la complaisance de l'opinion. L'authenticité est ce qui nous fait dire qu'une personne est « vraie », au-delà ou en deçà du discours, ou à travers le discours.

Même à travers ses contradictions et son inconscience, et peut-être à cause d'elles, l'être se taille un passage et se forge lui-même. Aussi aberrant que soit son être aux yeux du monde, et à ses propres yeux, il poursuit sa destinée, il persévère dans son être, comme dirait Spinoza ».

*Oscar Brenifier*

## Une valeur menacée

« Si on a fait de l'authenticité une valeur dominante, c'est parce qu'elle est maintenant plus menacée que jamais. On dit qu'un enfant d'aujourd'hui peut absorber en quatre ans autant d'images et d'opinions que ses ancêtres en 200 ans. Cette statistique nous donne la mesure de la démesure pesant sur son authenticité. Les réactions affectives d'un individu s'appauvrissent, glissent sur le plan du jeu et de la fiction dans la mesure où se multiplient autour de cet individu les excitations artificielles. À la limite, les états affectifs les plus naturels et les plus profonds (l'amitié, l'amour, les convictions religieuses et politiques, etc.) deviennent, dans l'âme épuisée, aussi irréels, aussi truqués que le monde des machines, de papier imprimé et de fausse sexualité, qui constitue le milieu urbain. »

*Gustave Thibon*

# Diversité

## Favorisez la diversité, vous y trouverez votre compte

Car alors votre entreprise est en conformité avec la loi, se prémunit d'une perte de réputation, démontre son engagement d'entreprise socialement responsable, augmente sa performance économique et, tout simplement, s'enrichit humainement et culturellement.

## À méditer

« Une communauté ne peut longtemps se suffire à elle-même ; elle ne peut se développer qu'avec des personnes provenant d'horizons différents et des frères encore inconnus. »

*Howard Thurman*

## Répondez par oui ou par non

Pouvez-vous affirmer que vous respectez et favorisez l'application du principe de non-discrimination sous toutes ses formes, notamment dans l'embauche, la formation, l'avancement ou la promotion de vos collaborateurs ?

Vous avez répondu non ? Suivez, sans plus tarder, une formation aux enjeux de la diversité.

# Engagement

## Dépasser la peur de l'engagement

Pour Dimitri Haikin, s'engager dans des choix de vie demande d'être à l'aise avec la vie. Une vie qui nous confronte à nos désirs mais également à nos peurs : peur d'échouer ou de décevoir, peur de ne pas être pleinement satisfait, de regretter, de perdre sa liberté, au risque de tomber dans l'isolement. Il faut commencer par identifier ses peurs : les regarder en face, une par une et se poser les trois questions suivantes :

1. Quel est le danger que je perçois face à cette peur ? (il peut en avoir plusieurs)
  2. Que se passe-t-il en moi dans mon corps ? (soyez attentifs à toutes vos sensations physiques)
  3. De quoi ai-je besoin maintenant pour me sentir rassuré ? (Formulez une phrase en terme de je).
- S'engager c'est effectivement prendre un risque majeur : celui de se faire confiance dans ses capacités à affronter la vie, à puiser « le bon » de chaque relation, à jouir du présent plutôt que de ne cesser de penser au futur, et surtout cesser de le craindre.  
Courage, ne fuyons pas !

## Âme engagée, esprit libre.

« L'esprit a besoin d'un point fixe. Quand ce point fixe est assuré par la fidélité à un engagement, il se sent libre de ses mouvements et capable de tout. »

*Jacques de Bourbon Busset*

# Équité

## Deux poids et combien de mesures ?

Faire en sorte que tout le monde se sente traité, respecté, reconnu, apprécié, inclus, accepté également ? Exercice difficile, qui, s'il n'est pas réussi, est à l'origine de toutes les frustrations, les jalousies, les conflits. Pourtant, la formule est simple, il suffit de jouer un peu avec les lettres : si ce n'est pas labellisé éthiquable, aucune chance que ce soit perçu comme équitable...

## À méditer

« L'égalité des chances, c'est le droit de ne pas dépendre exclusivement de la chance ou de la malchance »

*André Comte-Sponville*

## 2 conditions, parmi d'autres, pour atteindre l'équité

Il faut que chacun soit placé sur la même ligne de départ. Si certains partent avec de l'avance, le jeu n'est pas équitable.

Pendant « l'effort », il faut aussi que chacun dispose des mêmes atouts. La compétition ne doit pas être biaisée.\*

\* Extrait d'un article du site de l'Observatoire des inégalités.

# Fertilité

## Fertilité, fécondité, croissance

Le maillage d'une communauté d'êtres vivants avec leur environnement permet le déploiement d'un réseau d'échange d'énergie et de matière. Cet écosystème garantit le maintien et le développement de la vie. Fertile !

## Rituels de passage

« N'y a-t-il pas des moments différents dans la vie des êtres humains, en fonction des périodes, des âges, des rituels de saison ? N'y a-t-il pas des activités plus propices selon le mois, le jour, l'heure ? »  
*Manuel de Sousa*

## S'inspirer du cerisier

Prenez un cerisier : des milliers de fleurs donnent naissance à des fruits afin de nourrir les oiseaux, d'autres animaux, et les humains, et pour qu'un noyau tombe éventuellement sur terre, et grandisse. Qui peut regarder un sol jonché de fleurs de cerisier et dire en se lamentant : « Comme c'est inefficace ! Quel gaspillage ! \* ».

\* Extrait de *Cradle to Cradle* – Michael Braungart – Alternatives, 2011

# Partage

## Généreux par nature

Transformer un élément en plusieurs afin d'en faire profiter un plus grand nombre, c'est la nature généreuse du partage qui ainsi s'enrichit de nombreuses notions : distribution, répartition, échange, don, compassion, solidarité, association, regroupement, attribution...

## Pour une meilleure répartition des richesses

« Dieu a dit : Je partage en deux, les riches auront de la nourriture, les pauvres de l'appétit. »  
*Coluche*

## A vous de jouer

La différence entre l'amour et l'argent, c'est que si on partage son argent, il diminue, tandis que si on partage son amour, il augmente. L'idéal étant de partager son amour avec quelqu'un qui a de l'argent...

# Responsabilité

## Soyons clairs !

La responsabilité est le devoir de répondre de ses actes.

## Rituels de passage

« Tout ce qui augmente la liberté augmente la responsabilité. »

*Victor Hugo*

## Assumer ma responsabilité individuelle, c'est maîtriser ma destinée

La pensée est une graine dont l'action est le fruit. La qualité du fruit est donc déterminée par la qualité de la graine. Cette loi fonctionne à mon avantage lorsque je cesse d'accomplir les actions qui causent du tort, lorsque je gère positivement les conséquences des actions du passé, lorsque je n'accomplis dorénavant que des actions bénéfiques.



# Abondance

## Un cadeau du ciel

L'abondance ne se provoque pas. Elle est le résultat d'une attitude juste, la récompense naturelle du fait de s'en sentir digne, de s'être contenté du nécessaire. Si ça ne paraît pas évident, c'est que cela a dû avoir lieu dans une vie précédente...

## À méditer

« J'étais furieux de ne pas avoir de souliers ; alors j'ai rencontré un homme qui n'avait pas de pieds et je me suis trouvé content de mon sort »

*Proverbe chinois.*

« L'argent est une énergie qui circule...et c'est valable dans tous les sens du flux »

*Proverbe inventé*

## L'attraction, une loi qui peut rapporter gros

Cessez de croire que vous n'avez pas de chance, ou pas le droit de vivre dans l'abondance  
Cessez de vous inquiéter quand des dépenses se présentent.

Au moment de dépenser, pensez avec force que cela vous reviendra multiplié par 10.

Essayez et dites-nous si ça marche.

# Créativité

## Sylvie Labelle sur le leadership créatif

« En chaque être humain existe, de façon minimale, une créativité latente ou des ressources qui vont permettre le développement de la créativité. »

Ce talent nécessite parfois une stimulation extérieure pour s'exprimer...

## À méditer

« Seul le danger est créatif ».

*Anonyme*

## A vous de jouer

Ernie J. Zelinski a déterminé 18 principes pour redécouvrir sa créativité et l'utiliser à volonté. Parmi eux :

- Décidez d'être créatif
- Envisagez différentes solutions
- Ayez le courage d'agir différemment des autres
- Soyez déraisonnable
- Repensez votre façon de voir les autres
- Remettez en question règles et hypothèses toutes faites

# Équilibre

## L'équilibre ne tient qu'à un fil

Celui, ténu, qui distingue ces différentes façons d'éviter de basculer : équilibré, pondéré, raisonnable, sensé, calme, harmonieux, aligné, balancé, stabilisé, ordonné, proportionné, mesuré, stable, symétrique, contrebalancé, serein, égal, étale, paisible, en accord...

## À méditer

« Le rassurant de l'équilibre, c'est que rien ne bouge. Le vrai de l'équilibre, c'est qu'il suffit d'un souffle pour tout faire bouger. »

*Julien Gracq*

## A vous de jouer

Lâcher prise favorise la libre circulation de l'énergie...et la balance s'équilibre !

# Excellence

## Bon à savoir

Ne pas céder à la facilité pour aller plus loin vers la qualité, l'excellence. Progresser...et faire progresser.

## À méditer

« Mon exigence pour la vérité m'a elle-même enseigné la beauté du compromis. »

*Gandhi*

## Ne pas confondre exigence et perfectionnisme

Avez vous tendance à :

- considérer que si ce n'est pas parfait, c'est mal – pensé ?
- penser que ses succès et sa réussite font la valeur d'une personne ?
- vous fixer des objectifs impossibles à atteindre et à vous flageller s'ils ne sont pas atteints ?
- préférer la notion de devoir à celle de plaisir ?
- douter constamment de vos talents ?

Si vous avez répondu oui à l'ensemble des questions, relâchez un peu la pression !

# Progrès

## Hier ou demain ?

Pour Francis Bacon, le progrès humain consiste à réaliser toutes les choses possibles et notamment vaincre la mort et permettre à l'homme de vivre comme au jardin d'Eden. En cela il se rapproche des croyances hindoues concernant un âge d'or de l'humanité où règne une maîtrise absolue de l'esprit sur la matière. Selon leur conception cyclique du temps, cet âge se situe à la fois dans le passé et dans le futur et ne serait plus bien loin...

## À méditer

« L'humanité gémit, à demi écrasée sous le poids des progrès qu'elle a faits. Elle ne sait pas assez que son avenir dépend d'elle. »

*Henri Bergson*

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme »

*François Rabelais*

## A vous de jouer

Dans votre ascension professionnelle, soyez toujours très gentil pour ceux que vous dépassez en montant. Vous les retrouverez au même endroit en redescendant.

*Woody Allen*

# Simplicité

## Décomplexez-vous !

La complexité est le principal challenge des entreprises d'aujourd'hui. Allez vous y retrouver dans les arcanes d'une économie fluctuante ou la rapidité des mutations technologiques ! Les consultants qui ont fait leurs choux gras de la complexité vivent désormais de 'décomplexification' : gestion du temps, gestion du stress...

## Expérience de consultant

« Comme ils n'ont plus de temps entre deux réunions, c'est là qu'ils travaillent : ils répondent à leurs mails entre deux coups de fil et font autre chose en m'écoutant. Si je leur propose de faire une seule chose à la fois, c'est l'éclat de rire général ! »

## Méditation Platonique

« La simplicité véritable allie la bonté à la beauté. »

*Platon*

# Transparence

## Rendre compte

Au-delà des questions financières, la transparence dans la gestion et la décision est de plus en plus exigée. On demande aux entreprises de rendre compte des conséquences de leurs activités sur la santé humaine, l'emploi, l'environnement, les riverains... La transparence engendre le cercle vertueux de la confiance et donne du sens à l'action !

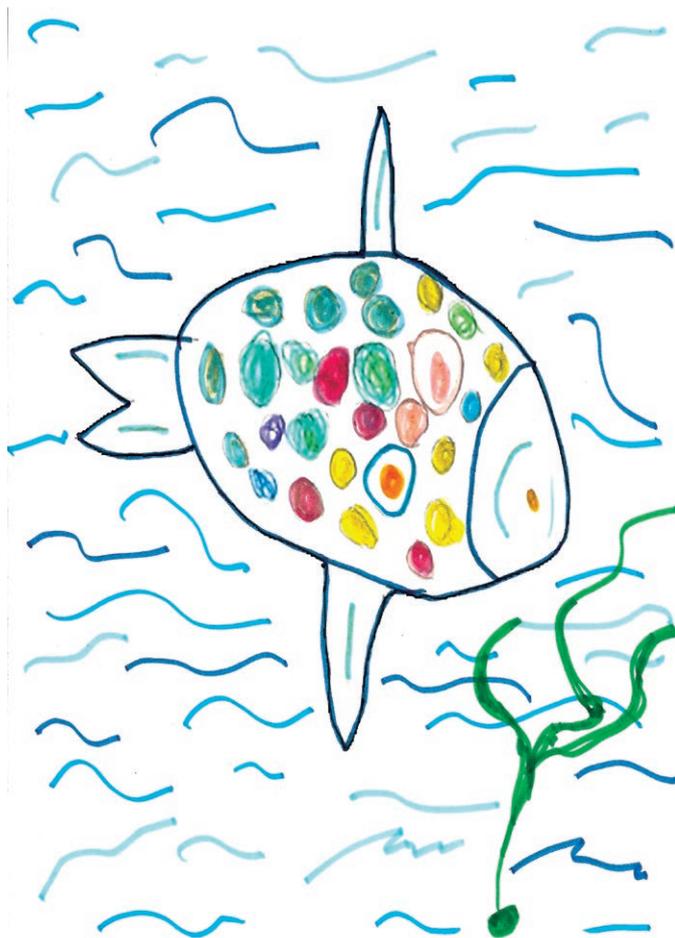
## A propos du « tout montrer, tout voir »

« Il n'y a rien de pire que la transparence absolue de la vie privée, où chacun devient le big brother de l'autre. »

*Jorge Semprun*

## Caïn et la Glasnost

Le complexe de Caïn consiste à se cacher pour faire « le mal ». Ne suffit-il pas alors de faire toute la lumière sur « le mal » pour qu'il disparaisse ?



# Amour

## L'âme est une étincelle d'amour

Selon l'ancienne sagesse indienne, qui ne s'embarrasse pas de frontière entre science et spiritualité, l'amour est une force au même titre que la gravité ou le magnétisme. L'amour serait comme une particule voyageant à une telle vitesse qu'elle pourrait se trouver présente partout au même moment, devenant ainsi l'essence de tout ce qui est, et notamment de l'âme humaine. Plus besoin d'être Dieu pour oser dire : « Je suis amour »...

## À méditer

« Le verbe aimer est difficile à conjuguer : son passé n'est pas simple, son présent n'est qu'indicatif, et son futur est toujours conditionnel. »

*Jean Cocteau*

If you want to change your people love your people

*Mère Thérèse*

## Le joker de l'amour

Vous avez besoin de tolérance, de patience, de créativité, de discernement et vous n'en avez pas à portée de main ou de cœur ? Il suffit de faire une pause et d'aller un peu plus loin au fond de vous pour y puiser toute la douceur qui effacera l'amertume, le rejet, la peur, le doute. Essayez et vous verrez : quelle que soit la qualité, l'amour peut la remplacer.

# Bonheur

## Le bonheur se vit au présent

On se dit toujours qu'on sera heureux, quand il fera beau, quand on aura gagné au loto, quand on aura rencontré l'homme ou la femme de sa vie, quand on sera à la retraite. Alors que le meilleur moment pour être heureux, c'est maintenant...ou jamais. Aujourd'hui est aussi le seul moment pour mettre en place les conditions de son bonheur de demain.

## À méditer

« On recommande souvent de respecter le malheur. Et le bonheur donc ?! C'est lui qui est rare, c'est lui qui est fragile, c'est lui qui a besoin d'être respecté. »

*Alphonse Karr*

## Créez votre propre bonheur : souriez !

« Un des secrets d'une humeur plus positive serait tout simplement de sourire. Une étude réalisée en 2011 à la Michigan State University a démontré que les travailleurs qui souriaient plus parce qu'ils entretenaient des pensées positives étaient de meilleure humeur et étaient plus ouverts. »

A approfondir ici : Le bonheur est un choix, c'est prouvé scientifiquement.

# Liberté

## Une définition par Paul Léautaud

« Le bonheur ce serait peut-être d'avoir de l'argent, une valise avec cinq ou six livres et ses vêtements, et de vivre tantôt ici, tantôt ailleurs, en changeant sans cesse de gens, de paysages, d'idées, sans aucun attachement, et en prenant des notes partout et sur tout. On mourrait un jour ou l'autre, où l'on pourrait. Le moindre sentiment, la moindre affection, la moindre chose qu'on possède est une chaîne. »

## Une valeur bien française !

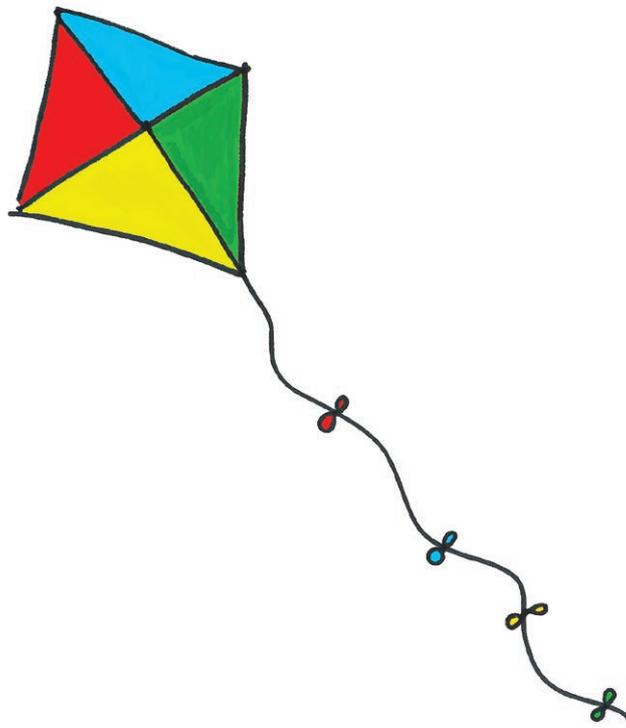
« Les Hommes naissent libres et égaux en droit.  
Après, ils se démerdent. »

*Jean Yanne*

## Le paradigme du bon sauvage

Au dix-huitième siècle, Jean-Jacques Rousseau considérait l'éducation comme une domestication de l'homme, et la société comme un carcan.

Dans Sa majesté des mouches, William Golding suggère au contraire que, privé des contraintes sociales, l'homme n'en devient pas nécessairement meilleur. Et vous qu'en pensez-vous ?



# Les auteurs, une histoire de famille

## **Anna Edery, Souriez vous Managez (cabinet SVM)**

Après 20 années dans les domaines de la communication et du marketing, Anna s'oriente vers les relations humaines et les outils de créativité et de management.

Alliant ces deux expériences, elle accompagne les managers et dirigeants par le conseil, la formation et le coaching. Elle se spécialise aujourd'hui dans l'animation de formations et réunions de créativité et d'intelligence collective. Elle enseigne à Paris XIII.

Anna milite pour que les valeurs humaines soient considérées comme valeur ajoutée, pour l'homme comme pour l'entreprise.

Elle co-signe avec Manuel de Sousa, ami de 30 ans et partenaire professionnel, le blog et l'ouvrage Souriez vous Managez, et avec sa sœur Marie et Manuel le jeu Valeurs Ajoutées.

## **Manuel de Sousa, Souriez vous Managez (cabinet SVM)**

Consultant en management, Manuel contribue, par le biais de la formation et du conseil, à des transferts de savoirs interentreprises et multi-culturels, pour de grandes entreprises de service et pour des P.M.E.

Observateur attentif de la sociologie des entreprises, Manuel considère que l'apprentissage de la complexité et l'empathie sont les atouts majeurs pour conduire les hommes et les organisations.

Praticien expérimenté de la relation pédagogique, il aide les personnes à développer leurs plus belles dynamiques et à évoluer avec plaisir dans un environnement incertain.

Manuel est co-auteur de l'ouvrage et du blog Souriez, vous Managez avec Anna et du jeu Valeurs Ajoutées avec Marie. il est également co-auteur de : « Management et gestion d'un point de vente » Dunod 2003 réédition 2008

## **Marie Edery, Com Com Girls**

Conceptrice rédactrice, Marie joue avec les idées et les mots. Stratégie éditoriale, scénarisation, architecture de l'information, positionnement de marques, chansons, dialogues, conception de sites ou simple rédaction, l'important est de raconter des histoires.

Usant de son expérience du cinéma et du spectacle, exprimant son intérêt marqué pour l'humain et les valeurs, colorée par son ouverture sur l'international, Marie a concocté une recette qu'elle décline à l'envi : un zeste de storytelling, un trait d'audace imaginative, une façon de capter les tendances, un sens de l'engagement et la conviction que le monde peut changer si chacun change un peu.

Marie est également auteure de courts-métrages, documentaires et animations.

# Souriez, c'est une valeur ajoutée

## Les auteurs

Anna Edery, Marie Edery, Manuel de Sousa

**Anna Edery**

Souriez, vous Managez (SVM)

**Manuel de Sousa,**

Souriez, vous Managez (SVM)

**Marie Edery,**

Com Com Girls

