

Annie Germain, Annie Richard et Nicolas Beffort

La famille une sacrée entreprise !

Outils et stratégies pour
des relations harmonieuses



Avec la collaboration de
Nancy Doyon, Brigitte Durruty, Rabia El Gharbaoui Mounib,
Joël Monzée et Fletcher Peacock

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

AUTOCOACHING

**La famille
une sacrée
entreprise !**

Édition : Pascale Mongeon
Infographie : Andr ea Joseph
Correction : Odile Dallaserra et Ginette Choinière

Données de catalogage disponibles auprès
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

03-16

Imprimé au Canada

  2016, Les  ditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4261-4

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les  tats-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillar 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Pillar 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC -
www.sodec.gouv.qc.ca

L' diteur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du Québec
pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du
Canada pour nos activités d'édition.

Annie Germain, Annie Richard et Nicolas Beffort

La famille une sacrée entreprise !

**Outils et stratégies pour
des relations harmonieuses**

Avec la collaboration de

Nancy Doyon, Brigitte Durruty, Rabia El Gharbaoui Mounib,
Joël Monzée et Fletcher Peacock



Une société de Québecor Média

Introduction

En tant que parents, nous avons le désir de semer et de faire grandir des relations harmonieuses et épanouissantes au sein de notre famille. Que l'on y parvienne ou non, nous souhaitons, naturellement, récolter du bonheur de notre vie familiale. Cependant, malgré tout l'amour que nous pouvons ressentir pour nos enfants, il peut nous arriver d'avoir l'impression que nos récoltes quotidiennes sont plutôt maigrichonnes. Parfois, malgré nos efforts et notre bonne volonté, nous restons sur notre faim. Frustrant ? Peut-être, à l'occasion. Cela dit, même si nous nous sentons dépassés ou exaspérés par certaines situations familiales, les contrariétés nous incitent à nous mettre en mouvement, d'une manière ou d'une autre, et cet élan nous ouvre la voie vers une plus grande satisfaction. Et c'est ainsi qu'on se retrouve avec ce livre en main. La belle affaire !

Nous vivons dans un monde aux multiples possibilités, que ce soit au travail, dans nos diverses relations ou au sein de notre famille. Quelle que soit la structure de cette dernière (nucléaire, monoparentale, reconstituée, etc.), il existe autant de combinaisons et de façons de faire différentes qu'il y a d'individus et de projets familiaux. L'évolution technologique nous permet de faire beaucoup plus de choses en bien moins de temps, comparativement aux générations précédentes. Voilà qui augmente bien sûr les possibilités, mais aussi les choix à faire et, du même coup, la pression ressentie pour garder le rythme. Ainsi, bon nombre de gens se perçoivent un peu (ou beaucoup) comme des sprinteurs ou comme des marathoniens dans leur rôle de parent responsable. Ceux qui carburent à l'adrénaline nous diront qu'il ne s'agit là que d'un sport parmi tant d'autres. D'ailleurs, ce n'est sans doute pas un hasard si la

course à pied est si populaire de nos jours. Pour ce qui est de savoir après quoi l'on court ou ce que l'on fuit, ça, c'est une autre histoire... Cependant, sachez que si vous vous sentez parfois bousculé par vos obligations quotidiennes, la lecture de ce livre vous offrira une pause entre les défis que la vie vous offre et ceux que vous choisissez, une pause durant laquelle vous apprendrez à bonifier les impacts positifs que vous avez sur vos enfants. Un temps à vous, propice à la création d'une meilleure communication et d'une ambiance sereine au sein de votre famille, avec en prime la sensation d'un agréable retour aux sources, quelles qu'elles soient.

LA FAMILLE, UNE FORMIDABLE ENTREPRISE

La famille, c'est la base d'une civilisation. On y apprend à vivre, à aimer, à créer des liens d'attachement, à communiquer, à grandir et à évoluer. C'est le berceau à la fois de moments émouvants et de moments éprouvants. On y apprend à composer avec des gens, ces êtres humains que nous nommerons *nos proches*, avec leurs ressemblances et leurs différences, de même qu'à coopérer dans une dynamique en constante évolution. Au-delà de la cohabitation et des liens affectifs, c'est à l'intérieur de la famille que nous développons notre confiance, notre affirmation de soi et, comme parent, notre propre style de coopération et de leadership. Chacune de nos expériences trouve sa raison d'être dans nos motivations profondes. Souvenons-nous d'où naît une famille : d'un rêve, d'un espoir, d'un désir de contribuer à quelque chose de plus grand que soi, de faire partie d'un clan et, à tout le moins, de survivre ensemble aux exigences du quotidien ! Rappelez-vous ce qui est à l'origine de la vôtre.

Constituée des premières personnes importantes de notre vie, la famille laisse son empreinte en chacun de nous. Comme vous vous en doutez, celle dont vous êtes issu a façonné votre perception de ce qu'est une famille. Exemple ou contre-exemple, vous en avez tiré vos propres conclusions. Chacune de vos expériences vous sert aujourd'hui de référence quant à l'évaluation que vous faites de votre situation familiale actuelle par rapport à la situation que vous désirez vivre. Cet état futur désiré représente la vision que vous avez de votre famille.

Tout comme germent dans la tête d'un dirigeant d'entreprise une idée, un rêve puis un plan d'action, la vision que vous avez de votre famille est une raison de vous engager et de passer à l'action. Et vous savez ce qui est génial dans tout ça ? Vous pouvez à tout instant décider d'apporter des modifications à votre situation et de changer de direction pour être en accord avec cette vision. Ainsi, vous consolidez votre situation actuelle si elle vous satisfait ou, si ce n'est pas le cas, vous y apportez des changements afin de vous rapprocher de ce que vous souhaitez réellement en termes de vie de famille. Comment ? En faisant de nouveaux choix. Il existe des outils et des stratégies gagnantes pour transformer ces décisions en actions ; c'est ce que nous verrons dans ce livre.

L'ÉLAN D'ÉCRIRE CE LIVRE

Cet ouvrage se veut une mise en commun de la vision et de l'expertise d'auteurs provenant du Québec, de la Belgique et du Maroc ; trois territoires, trois continents différents, témoignant à la fois de la diversité et des similitudes de ce qui définit une famille dans son essence. Constituée de spécialistes qui ont plaisir et avantage à conjuguer leurs expertises variées dans ce travail collaboratif, notre équipe est à l'image même de ce que nous proposons dans ce livre : esprit de corps et but commun. Auteurs, parents et professionnels passionnés de l'être humain s'unissent pour partager des notions pertinentes et des outils concrets et puissants. Ils ont le profond désir, tout comme vous, de mettre en valeur et de propulser cette aventure sans égale que représente l'harmonie familiale.

Tour à tour, ils se relaient pour vous accompagner dans votre processus d'épanouissement, comme le fait un allié bienveillant dans une relation où vous devenez toujours davantage votre propre coach.

L'ALIGNEMENT D'UN SOCLE

Il y a certainement des gens autour de vous qui vous offrent (ou vous ont offert) des apprentissages dont il vous appartient de faire usage (ou pas). De belles recettes à suivre ou à réinventer. Par ailleurs, il y a des gens que l'on perçoit comme le socle sur lequel repose cette entreprise qu'ils nomment leur famille. Des leaders, des rassembleurs... Parfois, ces personnes

ne sont que la représentation d'un idéal à atteindre et n'existent que dans notre imagination. Ce qui importe, c'est qu'ils symbolisent des valeurs ou des traditions qui nous inspirent. À l'intérieur de ce livre, nous vous apprendrons à (re)trouver ce *socle* en vous, puis à l'ériger au sein de votre famille. Pour ce faire, nous parlerons entre autres d'alignement entre ce qui vous tient à cœur, ce que vous avez en tête et ce que vous avez dans le ventre. Nous parlerons de congruence, c'est-à-dire de cohérence entre ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites... ce qui est, selon Gandhi, la définition du bonheur.

L'objectif ici est donc de répondre aux *pourquoi* et aux *comment* par un *quoi* vous donnant les moyens de vos ambitions. Au-delà des apprentissages, un bon alignement des sentiments, de la raison et de l'intuition est selon nous un gage de succès.

Certes, la vie n'est pas toujours facile. D'ailleurs, aussi bien l'admettre, la famille, c'est une sacrée entreprise ! Mais alors, quel en est le but ? la raison d'être ? N'est-ce en fait que de coexister ?

Pouvons-nous simplement faire plus avec ce temps qui nous est imparti ? Peut-être pouvons-nous investir davantage là où ça compte pour nous et, ainsi, devenir des leaders plus solides au sein de la famille, cette entreprise que l'on a créée. Et tant qu'à y être, pourquoi ne pas viser à devenir le socle d'un alignement qui rayonne de ce qu'il y a de meilleur en vous ? Voilà notre objectif : contribuer à votre développement, à votre rayonnement, à votre famille. À nos familles. Dans leur merveilleuse diversité, avec leurs drames et leurs défis, avec leurs joies et leurs surprises. Telle est la raison d'être de ce livre.

Nous croyons profondément au potentiel de chaque famille, quels que soient sa forme et le nombre de ses parties. Nous croyons que chaque famille est une fabrique d'histoires et d'aventures. Et nous croyons qu'au sein de ces familles, les parents sont des bâtisseurs d'avenir, puisqu'ils y font mûrir les acteurs de demain.

LE PLAN DE MATCH

Pour vous accompagner dans cette épopée, nous vous proposons dès la première partie du livre, qui s'intitule « Comprendre », de vous positionner sur la raison d'être de votre famille. À travers la découverte des diverses perceptions de la réalité qui coexistent au sein de la famille, du fonctionnement étonnant du cerveau de l'enfant, de ses besoins existentiels et des éléments perturbateurs de son développement, nous vous proposons d'observer sous un autre jour votre propre famille. Le but ? Mieux vous connaître vous-même et mieux comprendre vos proches ainsi que les différents éléments qui composent votre réalité. Cette première partie se veut également un partage d'outils qui facilitent la communication en famille. Nous y aborderons plusieurs notions : communication avec soi et avec l'autre, communication selon les types de personnalités, communication orientée vers les solutions et styles de coopération. Ainsi, vous serez amené à mieux comprendre vos propres motivations et celles de vos proches, tout en acquérant des stratégies concrètes pour favoriser l'harmonie.

La deuxième partie, « Apprendre », vise à vous démontrer l'utilité d'élaborer un plan familial en tenant compte de votre hiérarchie de valeurs. Vous y apprendrez à développer davantage la cohésion, autant sur le plan du couple que sur le plan de la famille. De plus, nous vous proposerons des stratégies pour préserver l'équipe parentale contre vents et marées. Qui a dit que la vie de famille était un long fleuve tranquille ? Un sacré farceur, assurément.

Puis, dans la troisième partie, « Prendre les commandes », vous serez invité à construire votre *logo d'entreprise*, c'est-à-dire votre emblème ou votre symbole, à partir de vos réussites. Vous serez également en mesure de consolider votre dynamique familiale et d'assurer le maintien de son équilibre. Vous passerez donc à l'action en assimilant et en intégrant vos apprentissages.

En fin de compte, vous fermerez ce livre avec en poche un portrait clair, net et précis de votre *mission* en tant que famille, constitué de tout ce que vous aurez compris et appris pour prendre les commandes de votre vie familiale et pour en garder le cap.

OUTILS ET STRATÉGIES

Nous appliquons dans ce livre des notions, concepts et méthodes s'appuyant sur les plus récentes découvertes en neurosciences, de même que sur des approches contemporaines reconnues en développement personnel, telle l'AOS (approche orientée vers les solutions). Inspirée des travaux de Milton Erickson et de Gregory Bateson, l'AOS a été créée principalement par Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Bill O'Hanlon et Yvonne Dolan au début des années 1980. Comme son nom l'indique, cette approche orientée vers les solutions et vers le futur favorise la responsabilisation. Elle vous amène à vous concentrer sur *comment* mobiliser vos forces internes en prenant appui sur les moments où les problèmes qui vous occupent ne sont pas présents dans votre vie. De cette façon, les solutions satisfaisantes émergent avec davantage de facilité.

L'une des autres approches dynamiques utilisées dans ce livre est la PNL (programmation neurolinguistique). Conçue au début des années 1970 à la suite des travaux de John Grinder et de Richard Bandler, cette approche multidisciplinaire fait état en premier lieu de *programmation*, en référence à l'ensemble des automatismes, des « programmes » conscients et inconscients que vous avez tendance à produire et à reproduire. En deuxième lieu, le terme *neuro* désigne les neurones, le système nerveux central et périphérique où s'établissent des liens entre vos perceptions. Enfin, en troisième lieu, il y est question de *linguistique*, car c'est le langage, verbal et non verbal, qui vous permet de communiquer et de structurer votre pensée. La raison d'être de la PNL repose en fait sur une question: « Qu'est-ce qui fait la différence ? » Ni plus ni moins. La différence entre succès et échec, entre bien-être et mal-être, etc. En ce sens, le coach qui l'utilise dans sa pratique ne cherche pas tant à découvrir ce qui est vrai ou faux, ce qui est bon ou mauvais d'un point de vue moral, mais plutôt ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Il s'agit d'une approche qui apporte beaucoup de recul et qui facilite l'accès à un état désiré à partir de la fixation d'un objectif et de la « modélisation¹ » de l'excellence humaine, tout en s'appuyant sur les ressources acquises par la personne.

1. Modélisation: démarche d'observation qui permet de déterminer les conditions de la réussite et de les reproduire ou de s'en inspirer.

Grâce à l'apport de ces approches et à des méthodes telles que l'approche psychocorporelle² et l'ANC (approche neurocognitive et comportementale)³, qui vous seront présentées par nos collaborateurs, nous vous démontrerons comment il vous est possible d'apprendre à mieux vous connaître, à mieux communiquer, et à optimiser vos stratégies et votre esprit d'équipe pour évoluer dans une famille qui soit une véritable entreprise en « développement d'humains ».

Pour vous aider à bien digérer ces concepts, nous illustrerons nos propos à l'aide d'exemples et d'histoires qui proviennent de nos expériences personnelles, d'une mise en commun du vécu de plusieurs clients et de situations dont nous sommes témoins au quotidien. Ainsi, au fil des pages, vous pourriez vous reconnaître, d'une certaine façon, ou avoir l'impression de reconnaître des gens. Soyez certain qu'il ne s'agirait là que de pures coïncidences... Il n'est pas question ici de jugements, mais plutôt d'apprentissages. Enfin, il est entendu que les noms et les détails de ces exemples ont été changés afin de respecter la confidentialité de nos consultations.

Alors, partez dès maintenant à la découverte de votre entreprise familiale. Vous y trouverez des réponses et des pistes de solution pour qu'à la fin, vous preniez plaisir à l'aventure. Tout simplement.

Bonne lecture !

Annie, Annie et Nicolas,
l'équipe Autocoaching

2. S'appuyant sur la théorie de William Reich, qui postule que les souvenirs refoulés et les maux de l'esprit sont enregistrés dans le corps.

3. Élaborée par Jacques Fradin et son équipe, à l'Institut de médecine environnementale de Paris.

PREMIÈRE PARTIE

COMPRENDRE

*Prendre conscience de mes motivations et besoins
et de ceux des autres, pour mieux me connaître.
Tenir compte des différentes réalités
et perceptions pour mieux communiquer.*

CHAPITRE 1

La raison d'être de ma famille

ANNIE RICHARD

Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'est la « raison d'être » de votre famille ? En y réfléchissant, il serait certes avantageux de découvrir les motivations et le contexte qui sont à l'origine de votre engagement, bon gré mal gré, dans cette aventure. Peut-être constaterez-vous avec bonheur ou nostalgie que la raison d'être de votre famille s'est transformée au fil du temps... Quoi qu'il en soit, vous avez dès maintenant l'occasion de créer votre raison d'être actualisée, à l'instar de ce que font les créateurs d'entreprise. Ça vous branche ? C'est parti !

Alors, qu'est-ce que cette raison d'être ? C'est ce qui vous définit en tant que famille, et c'est ce qui explique l'aspiration suprême que vous tentez continuellement (peut-être inconsciemment) d'atteindre ensemble. Vous pouvez la décrire de façon globale, mais elle doit pouvoir vous servir de repère stable dans le changement quotidien. Cette raison d'être représente en quelque sorte le ciment culturel qui permet à votre entreprise familiale d'agir en tant qu'unité collective, comme le ferait par exemple une équipe sportive. Elle détermine aussi les normes et les valeurs qui sont à la base de la manière dont les membres de votre famille se comportent, collaborent entre eux et poursuivent les objectifs familiaux. C'est une sorte de philosophie d'entreprise, qui aide les individus à percevoir et à interpréter les événements selon des points de vue qui se rejoignent et selon un *langage commun*. En fait, c'est une façon de créer l'empreinte, la couleur et l'identité de votre famille, pour ainsi amplifier le sentiment d'appartenance et d'unité.

À titre d'exemple, ma grand-mère Corinne a toujours été en quelque sorte le pilier de sa famille par sa force tranquille et sa résilience. La raison d'être qu'elle a léguée à sa famille pourrait se retrouver dans

cette maxime : « Les Richard, fierté et persévérance contre vents et marées. »

Pour Alison et Jonathan, de jeunes professionnels dans la trentaine, la raison d'être est : « Les Thibault, voyages de P.R.O. » La lettre P fait référence au plaisir, R au respect et O à l'ouverture, parce que pour eux, la vie de famille est un voyage.

Pour Sylovia, mère monoparentale, la raison d'être de sa famille va comme suit : « Les Bernard-Guillemet, propulseurs de talents. »

Alors, quelle est la raison d'être de votre famille ? À qui ou à quoi servent les efforts déployés quotidiennement par les membres qui la composent ? Qu'est-ce qui motiverait chacun de ces derniers à faire davantage que le minimum nécessaire au bon fonctionnement de votre clan ? Le fait de se pencher sur ces questions est déjà presque une aventure en soi.

LES CATÉGORIES DE RAISONS D'ÊTRE

Les raisons d'être d'une famille sont aussi uniques que l'est son histoire. Il en va de même en entreprise, même si l'on peut observer des tendances. En effet, au cours de leurs recherches sur l'engagement et l'enthousiasme des employés en entreprise, Campbell et Yeung¹ ont constaté que les organisations conscientes de leur raison d'être se retrouvent dans trois catégories. J'ai transféré et actualisé ces catégories dans le contexte de l'organisation familiale. En voici le résultat :

- En premier lieu, il y a l'organisation de type « conservateur ». Les familles de cette catégorie existent pour servir les intérêts des actionnaires (généralement les parents), sous un leadership de type *directif* ou *de chef de file*². Les décisions y sont mesurées par rapport à leurs propres définitions de ce qui rapporte (en termes de temps, de reconnaissance, d'énergie ou de profits) et de ce qui augmente la valeur de la famille et de son patrimoine. Cette rai-

1. Cambell, Andrew et Yeung Sally. *Creating a Sense of Mission*, Long Range Planning, août 1991.

2. Goleman, Daniel. « Leadership That Gets Results », *Harvard Business Review*, mars-avril 2000.

son d'être est caractérisée par des parents adeptes de performance qui réfléchissent en termes d'efficacité, de rentabilité (matérielle, physique ou émotionnelle) et de traditions. Ce sont des gens qui visent et attendent l'excellence, et qui savent généralement montrer l'exemple. Parmi les compétences en intelligence émotionnelle qui les distinguent, nous trouvons l'influence, l'initiative, le courage, la persévérance et la capacité de mener à bien des actions et des tâches concrètes.

- En second lieu, on trouve l'organisation « consciencieuse ». Les familles de cette catégorie ont une vision de leur rôle qui sort du cadre établi par la société, et elles se sentent en devoir de maximiser le patrimoine familial. Cependant, dans l'esprit de ce type d'organisation, la priorité est la satisfaction de l'ensemble des besoins plus ou moins immédiats de ses membres. C'est pourquoi ces parents opéreront habituellement selon un leadership de type *collaboratif* ou *participatif*. Ils croient profondément à l'harmonie et cherchent la cohésion et le consensus. Ils ont donc tendance à faire participer les membres de la famille, afin que chacun occupe la place qui lui convient et joue un rôle gratifiant au sein du foyer. En termes de compétences en intelligence émotionnelle, ils font preuve d'empathie et d'écoute, et leur façon de fonctionner améliore la créativité collective. Ainsi, les parents d'une telle famille définissent sa raison d'être en détaillant leur engagement envers chacun des membres qui la composent, et si pour cela ils doivent se serrer la ceinture et faire des sacrifices, ils le feront.
- En troisième lieu, il est question de l'organisation « visionnaire ». Ce sont des familles qui non seulement ont à cœur de satisfaire aux exigences des différents intérêts de leurs membres, mais qui recherchent, en plus de la rentabilité et de l'engagement, une sorte d'idéal supérieur. À titre d'exemple, le chef d'une entreprise de création de logiciels se trouvant dans cette catégorie déclarerait : « Nous voulons tenir une place importante dans l'histoire de la révolution informatique. » C'est sous cet angle qu'une compagnie afficherait sa mission morale et aspirerait à un modèle d'entreprise qui soit durable. Dans le contexte familial, le leadership *visionnaire*

favorisera la création de nouvelles traditions, et cette famille inspirera et galvanisera son entourage par sa dynamique et ses projets rassembleurs. De plus, si on observe l'utilisation appropriée d'un leadership de type coach au sein de cette organisation, celle-ci maintiendra l'équilibre entre guider ses membres et favoriser l'autonomie de chacun. C'est pourquoi nous trouvons, parmi les compétences de ce type de famille en matière d'intelligence émotionnelle, la vue d'ensemble, la confiance, la transparence, la bienveillance et la compassion, entre autres.

Alors, conservatrice, consciencieuse ou visionnaire: reconnaissez-vous la tendance de votre famille? Voyez-vous quel est votre style de leadership ou celui de votre équipe parentale? Prenez conscience de vos forces et de ce qu'elles vous permettent d'accomplir.

En prenant appui sur les travaux de Goleman³, de Maslow⁴ ainsi que de Herzberg⁵, on est à même de penser que c'est la troisième catégorie de raison d'être, soit le modèle *visionnaire*, qui est la plus «efficace». Toutefois, cela reste une question de point de vue. Bien sûr, étant donné qu'elle tient compte de l'intérêt supérieur du clan, elle favorise davantage la mobilisation des membres d'une famille, comparativement à une raison d'être axée sur les intérêts individualistes des figures d'autorité dans la famille (laquelle, soit dit en passant, est parfois détenue par les enfants). Cependant, comme nous le verrons au chapitre 15, le style de leadership qui caractérise la tendance *visionnaire* n'est pas le plus recommandé en temps de crise, lorsque le temps compte, lorsqu'il faut «serrer la vis» ou se concentrer davantage sur les tâches que sur la vue d'ensemble.

Quoi qu'il en soit, grâce à cette prise de conscience de votre tendance organisationnelle actuelle, vous pouvez dès maintenant percevoir la

-
3. Daniel Goleman, docteur en psychologie, journaliste et enseignant à l'université de Harvard, est l'auteur de nombreux ouvrages traitant de leadership et d'intelligence émotionnelle.
 4. Abraham Maslow, célèbre psychologue, est considéré comme le principal meneur de l'approche humaniste. Il est connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, représentée sous la forme d'une pyramide.
 5. Frederick Herzberg, psychologue et professeur de management à l'université de l'Utah. Il a démontré que le premier facteur de motivation des employés à l'intérieur d'une entreprise est la réalisation de soi.

forme de votre raison d'être familiale en répondant à l'une ou l'autre de ces questions :

- À quoi contribuez-vous en tant que famille ?
- À quoi participez-vous qui est plus grand que vous ?
- Quel est votre souhait le plus cher en ce monde ?

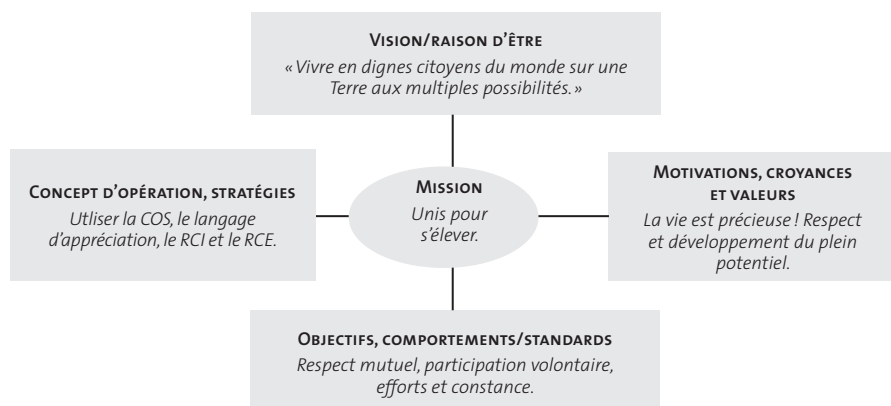
Dans la dernière partie de ce livre, je vous proposerai des apprentissages qui vous permettront de consolider votre style de leadership en vous appuyant sur vos forces et en optimisant votre façon de communiquer. Vous pourrez alors exprimer pleinement cette raison d'être qui vous est propre et la faire rayonner.

MISSION FAMILIALE : UNE QUESTION DE RECHERCHE

Votre raison d'être en tant que famille fait partie d'une représentation globale comprenant plusieurs éléments. Ces derniers vous seront présentés au fil des prochains chapitres, puis seront regroupés dans un énoncé qui aura pour but de créer un effet de mobilisation ou d'inspiration au sein de votre famille. Cet énoncé, ce sera votre mission ; une déclaration qui inspire et motive l'ensemble des membres de la famille de façon à activer les ressources de chacun dans le quotidien et dans la prise de décision. Et à quoi servira cette mission ?

- À comprendre les fondements mêmes de votre famille.
- À mettre en commun les valeurs auxquelles votre famille s'identifie.
- À renforcer vos priorités par des comportements et des standards cohérents.
- À vous aider à employer des stratégies qui favorisent le bon fonctionnement de votre clan.
- À vous faire prendre conscience des caractéristiques qui distinguent votre famille des autres.
- À vous inciter à passer à l'action.

Ces éléments nourriront la réflexion et le processus d'autocoaching proposé tout au long de ce livre. Pour en avoir un aperçu, le tableau qui suit vous offre un exemple de la représentation de ces éléments avec, en italique, les constats d'une famille ayant découvert sa propre mission suite à la lecture de ce livre.



Dans l'exemple, à la case « Vision », la famille souhaite contribuer, participer et vivre en favorisant le développement de « dignes citoyens du monde sur une Terre aux multiples possibilités ». Telle est sa raison d'être. Après avoir formulé la vôtre, je vous propose de vous en inspirer pour entreprendre une réflexion qui vous conduira à la schématisation de votre mission familiale.



VOTRE DOSSIER AUTOCOACHING

Afin de commencer ce processus de réflexion, je vous suggère simplement de noter, sur une page vierge ou dans un document électronique qui fera office de *thesaurus*⁶, les mots, phrases ou images qui vous viennent à l'esprit quand vous regardez la répartition des éléments dans la figure précédente. Je vous recommande d'ailleurs l'utilisation d'un cahier de notes qui sera consacré à l'intégration et à la mise en pratique des apprentissages que vous ferez au fil des pages. Nous l'appellerons votre *dossier Autocoaching*.

6. En latin, le mot *thesaurus* signifie « recueil », « répertoire ».

Sur une autre page, je vous propose d'amorcer la toute première étape de l'élaboration d'une carte mentale⁷ qui deviendra la représentation graphique de votre mission familiale. Pour ce faire, vous n'avez qu'à écrire en plein centre de la page la question de recherche qui représente votre mission familiale, en personnalisant l'une des trois phrases que voici :

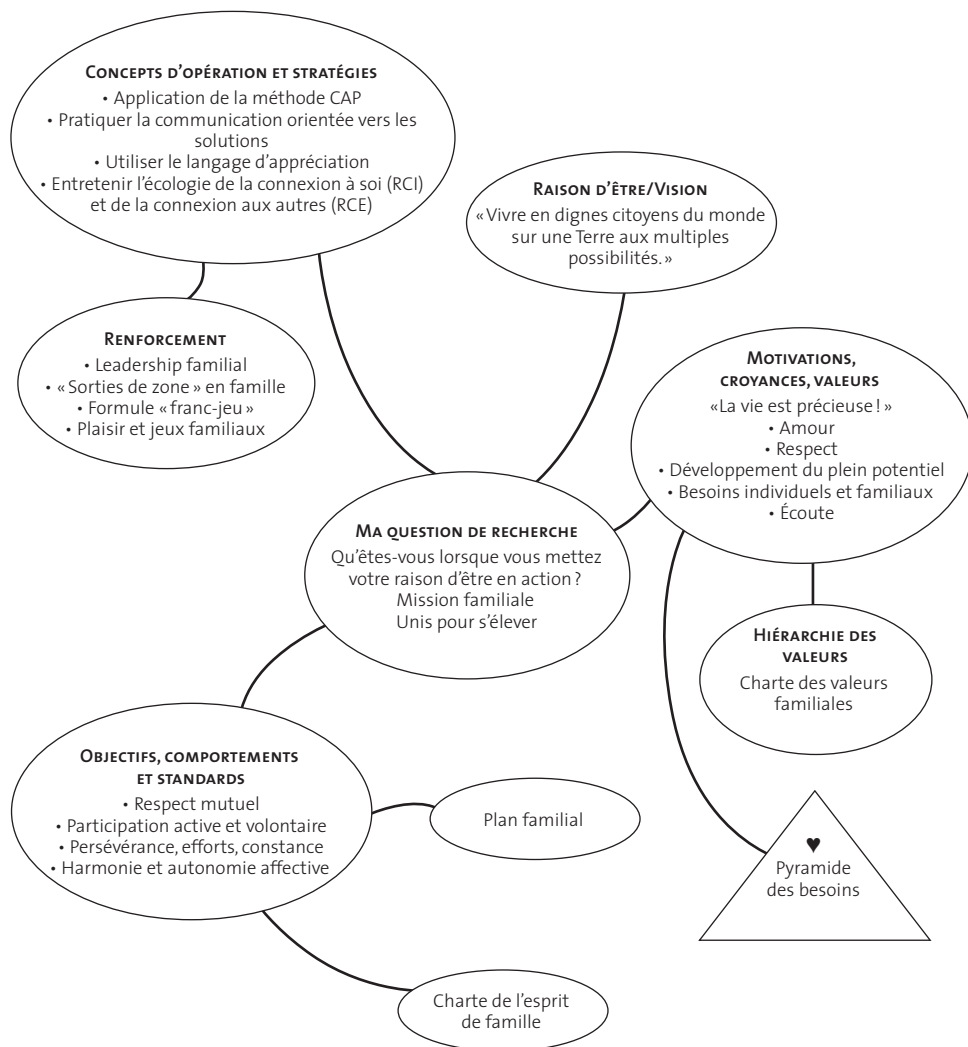
- Qui êtes-vous lorsque vous mettez votre raison d'être en action ?
- Qu'êtes-vous alors en tant que famille ? Quel est votre rôle ?
- En quels termes souhaiteriez-vous qu'on se souvienne de votre famille ?

C'est ainsi que se profile tranquillement le premier élément de votre mission familiale : par une simple question au centre d'une page, qui trouvera réponse le temps venu. Libre à vous d'y inclure un dessin, une image ou une émoticône. Le fait de réaliser cet exercice au début de la lecture de ce livre vous permettra non seulement de mieux cerner le sujet, mais aussi d'en garder une trace tangible, concrète, utilisable et modifiable au gré de votre lecture. Suivant le principe de prendre du temps pour en gagner, vous êtes donc ainsi proactif, et vous jouez le jeu en tirant le maximum de vos apprentissages.

Autour de votre question centrale, de laquelle naîtra votre mission familiale, vous aurez à inscrire, au fil des prochains chapitres, les autres éléments qui se trouvent dans la figure (et plus encore), en les plaçant comme bon vous semblera et dans l'ordre qui vous conviendra. Vous pouvez déjà y écrire fièrement un précieux élément, votre raison d'être, en le reliant comme il vous plaira à votre question de recherche au centre de la page. Par la suite, en parcourant les sections de ce livre, vous serez en mesure d'écrire, d'organiser et de réorganiser vos idées en fonction de vos découvertes, comme le montre la carte mentale de la page suivante, en reprenant l'exemple de la famille de la précédente figure. Voici à quoi votre page pourrait ressembler après que vous aurez lu ce livre :

7. Développé dans les années 1970 par le psychologue anglais Tony Buzan, ce concept est aussi appelé « carte heuristique, carte cognitive ou *mind map* ».

LA CARTE MENTALE DE MA MISSION FAMILIALE



Tout au long de son parcours, une famille évolue sans cesse. Maintenir des relations familiales harmonieuses et satisfaisantes en toutes circonstances, quel défi intéressant et prometteur pour des parents ! Cet ouvrage a pour objectif de vous accompagner et de vous soutenir dans cette quête d'harmonie, et de vous inspirer dans la création de projets riches de sens et rassembleurs. Forts de leur expertise auprès des enfants, des adolescents et des familles, les auteurs vous présentent des notions et des méthodes s'appuyant sur les plus récentes découvertes en neurosciences et sur des approches reconnues en développement personnel. Ils ont réuni dans ce livre un large éventail de stratégies et d'outils pratiques, qui vous aideront à considérer les situations dans leur globalité, à dédramatiser les conflits et à faire preuve d'ouverture, tout en vous reconnectant à la raison d'être de votre grande aventure familiale. Ainsi, vous découvrirez vos propres habiletés de coach et de leader, et vous mènerez à bien cette formidable entreprise en « développement humain » qu'est votre famille.

Photo : © Julia Marois



Annie Germain est auteure, sexologue, coach et conférencière. À titre de coach, elle accompagne familles et entreprises dans leurs défis et dans leur épanouissement. En plus d'avoir enseigné durant dix-sept ans à des adolescents, elle est mère donc elle connaît bien la réalité parentale. Elle est en couple depuis vingt ans.

Photo : © Sophie Grenier



Annie Richard est éducatrice physique, directrice de Coaching Québec et coach professionnelle. En couple depuis vingt-trois ans, son approche multidimensionnelle et son rôle de maman l'ont conduite au coaching familial et à la PNL. Fondatrice des programmes MIA, elle accompagne avec passion les gens qui se sont perdus dans l'action.

Photo : © Sophie Grenier



Nicolas Beffort est coach professionnel et formateur en communication et en PNL. Fondateur de Coaching Québec, il a également été consultant international et a dirigé des entreprises des deux côtés de l'Atlantique. Marié depuis plus de vingt-cinq ans et père de quatre enfants, la famille comme l'entreprise n'ont plus de secrets pour lui.