



SEAK
GROUP

“ Business,
& mes valeurs
mes prix ”



Ta valeur est vraie
tant qu'elle réside dans le cœur
et non dans un esprit qui convoite

QU'EST-CE QUE C'EST ?

"Business, mes valeurs & mes prix" est une belle découverte de cette essence qui crée ta valeur et justifie ton prix !

Pourquoi c'est important ?

Dans une société où il convient de se rabaisser pour élever son prix, garder ses convictions devient une bataille voire une honte.

Il est nécessaire de trouver l'équilibre entre la société, ta valeur et ton prix pour être en adéquation avec toi et ton milieu professionnel.

Comment peux-tu débiter ?

La première étape est de réaliser que ta valeur ne t'a, probablement, jamais appartenu. Cette phase est importante pour déconstruire cette situation voire emprise.

Le tissage est le deuxième élément important ! Sans renouer avec tes valeurs fondamentales ancrées dans les profondeurs de ton être, il te sera difficile de prendre position et poser ton prix.

Ce guide se compose de plusieurs thèmes allant de la prise de conscience à l'action tout en passant par le respect de soi. Il s'agit d'un mélange entre déconstruction, introspection, tissage des valeurs et actions. Des questions ciblées t'emmèneront vers les réflexions à avoir et t'aideront à renouer avec ta puissance naturelle.

Quand peux-tu débiter ?

Ta vie t'appartient et tu es la seule personne qui donne le rythme ! C'est donc toi qui décides quand sera ton premier jour !

Une fois ton premier jour agendé, il te suffit de faire chaque chapitre régulièrement afin d'avoir le résultat escompté.

Est-ce que j'ai des conseils à te donner avant de débiter ?

Chaque chapitre regorge de questions auxquelles il t'est fortement recommandé de répondre avec honnêteté et transparence.

Plus tu es sincère avec toi-même, plus tu t'autorises à te valoriser comme tu le mérites.

QUI SUIS-JE ?



Je suis une ancienne responsable Finances et RH qui s'est reconvertie professionnellement dans le domaine holistique & développement personnel.

J'aime l'être humain et j'ai à cœur de l'accompagner sur des sujets fondamentaux afin que l'on s'éveille tous ensemble !

J'ai souvent senti cette gêne de demander un salaire trop « grand », trop « exigeant en vue de mes compétences et du regard de l'autre. J'ai souvent dit oui alors que j'aurais dû dire non pour préserver mon intégrité. Quand le jour est venu de poser mes prix, ENFIN, j'ai eu peur. Je ne me sentais pas légitime. Il y avait souvent cette pensée « Oui mais...tu débutes...tu n'as pas suffisamment de... ». Puis je me suis réapproprié mon être et mes valeurs !

Au travers de ce guide, je souhaite t'aider à réactiver ta capacité de valorisation.

Cet ouvrage est un coup de pied dans la fourmilière. Il est adapté à tout un chacun qui désire remettre ses valeurs au centre du cœur et savoir positionner son prix sans honte.

Il n'est plus question de laisser une entité, un supérieur ou un étranger te dire combien coûte ta main d'œuvre ni ce que tu vaux selon des évaluations se disant objectives.

Ce guide représente à la fois la difficulté de s'apprécier et la facilité d'accepter l'appréciation de l'autre. Au travers de ces pages, je te montre l'importance de poser un cadre clair et du respect sur tes valeurs. Que tu sois employée ou indépendant, savoir où tu vas, ce que tu veux et ce que tu vaux est primordial pour garder le cap vers tes objectifs !

Mes recommandations pour un résultat probant :

1. Répondre honnêtement à chaque question
2. Laisser poser une question si la réponse est difficile à écrire
3. Répondre à toutes les questions d'un thème avant de passer au prochain
4. Noter ses difficultés, peines, peurs, blocages
5. Prendre le temps nécessaire par thème
6. Respecter les jours de pause minimum entre chaque thème

Ce guide n'a aucun but thérapeutique mais comme tout ouvrage de développement personnel et remise en question, il peut te mettre face à une réalité pas toujours évidente à accepter.

Etant conçu pour t'aider à voir plus clairement ton importance et ta richesse intérieure, il se peut que des questionnements profonds se réveillent, que des peurs ou blocages (jusque-là non identifiés) jaillissent ou que des vérités apparaissent.

Si cela venait à se produire et que cela venait à te bloquer dans le bon cheminement de cet ouvrage alors prends contact avec un professionnel pour t'aider à passer ce cap.

Je serai ravie de t'aider et de t'accompagner sur ta quête de valeur. Il te suffit de me contacter et, ensemble, on organisera un programme sur mesure pour toi !

A la fin de chaque thème, une pause de quelques jours te sera recommandée. Cette pause t'aide à faire le point et à réaliser ton besoin d'aide extérieure. Elle est nécessaire pour un travail en conscience réelle et profonde.

En annexe, des listes de valeurs, de sentiments et des besoins sont là pour t'aider à mieux cibler tes désirs, mettre des mots et voir l'éventail des possibilités.

Avant de te lancer dans la phase pratique de ce projet, installe-toi dans un environnement calme et propice. Veille à ne pas être dérangé(e) pour t'offrir le temps dont tu as besoin !



La société offre un prix fort
à quiconque baisse sa valeur ;
là où l'être tisse ses valeurs pour un prix juste

VALEUR ET SOCIÉTÉ

Dans une société qui ne cesse de prôner la performance, il devient inévitable d'estimer la valeur de l'autre. Depuis ta plus tendre enfance, tu es habitué à être noté sur tes capacités, ton intellect et la manière dont tu t'en sers. Que ce soit par un système de gommes, de notes, d'objectif, de suffisance, tu es conditionné à porter cette étiquette.

Cette coutume est entretenue par diverses entreprises. En premier lieu, tu es jugé selon un CV qui répertorie tes exploits. Et si tu as la chance d'être sélectionné, tu auras l'honneur de découvrir combien tu vaux.

Chacune base ses catégories salariales sur les facteurs qui lui semblent les plus pertinents. Majoritairement, tu y trouves diplômes, année d'expérience, savoir-faire, connaissances, etc.

Puis discrètement, tu peux y trouver le genre (homme/femme), le physique, l'âge, la personnalité...

Cette évaluation extérieure de ta personne porte une atteinte considérable à l'image que tu as de toi-même. Tu deviens en incapacité de savoir ce que tu vaux réellement et ce à quoi tu peux prétendre. Tu en viens à laisser l'autre choisir ta valeur par peur de voir des portes se fermer.

A ce moment précis, valeur et mérite se mélangent et rendent fertile chaque projet d'évolution.

Peut-être que le temps est venu de poser ton juste prix !

TA VALEUR, NE T'APPARTIENT PAS

THÈME 1

Qui est la dernière personne à avoir statué sur ma valeur ? Qui est-elle par rapport à toi ?

.....

.....

.....

.....

Comment je me suis sentie ?

.....

.....

.....

.....

Quand est-ce la dernière fois que j'ai demandé un prix juste ?

.....

.....

.....

Fin du thème & pause d'un jour minimum

Pendant ce temps de pause, je t'invite à observer les révélations qui surgissent à toi, les peurs ou les souvenirs qui refont surface.

Cette section est dédiée à ce moment clé. Tu peux faire le point de ce premier thème en y notant tes questions, tes doutes et peurs. Tu peux y noter tes réflexions et tout ce qui survient.

MES NOTES

[illegible]

VALEUR ET INDIVIDUALITÉ

TA VALEUR T'APPARTIENT

THÈME 2

Quelle définition ai-je de la valeur ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est la provenance de cette définition ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle définition ai-je du mérite ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est la provenance de cette définition ?

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui justifie qu'un inconnu acte de ma valeur ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les raisons pour lesquelles j'accepte des conditions inférieures ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels faiblesses/défauts, dans ma personnalité, je juge responsables ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

D'où me vient la croyance que ces éléments sont mauvais et justifient un traitement inférieur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fin du thème & pause de deux jours minimums

Pendant ce temps de pause, je t'invite à observer les révélations qui surgissent à toi, les peurs ou les souvenirs qui refont surface.

Cette section est dédiée à ce moment clé. Tu peux faire le point de ce deuxième thème en y notant tes questions, tes doutes et peurs. Tu peux y noter tes réflexions et tout ce qui survient.

MES NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RECONNAÎTRE MES CAPACITÉS

THÈME 3

Qu'est-ce qui est inné chez moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pourquoi est-ce qu'on vient me voir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui émane de moi naturellement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je peux apporter aux autres grâce à mon expérience de vie et mon expérience professionnelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que j'admire chez les autres et que je n'ose pas dévoiler chez moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je cache en moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pourquoi je ne me montre pas tel que je suis vraiment ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qui a jugé qu'il était préférable de me cacher ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les parts de moi que j'ai développé ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont mes qualités ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fin du thème & pause de deux jours minimums

Pendant ce temps de pause, je t'invite à observer les révélations qui surgissent à toi, les peurs ou les souvenirs qui refont surface.

Cette section est dédiée à ce moment clé. Tu peux faire le point de ce troisième thème en y notant tes questions, tes doutes et peurs. Tu peux y noter tes réflexions et tout ce qui survient.

MES NOTES

[illegible]

La douceur du succès se savoure
au travers de ta valeur personnelle
là où l'échec rencontre l'amertume d'une valeur imposée

ME RESPECTER

THÈME 4

Quelle image j'ai de moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

D'où provient cette image ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle image j'ai de mon travail ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je ressens quand on me brade ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je ressens quand je me brade volontairement pour l'autre ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malgré ce ressenti, pourquoi je n'ose pas mettre mes valeurs en avant et poser mon prix ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pourquoi je ne pose pas des conditions claires ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle importance je donne à l'autre dans ma vie ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle importance je me donne ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel est mon sens des priorités ? Comment je le crée ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est ma liste des priorités ? (les 5 premiers points)

.....

.....

.....

.....

Fin du thème & pause de trois jours minimums

Quand le moment sera venu de passer à la suite, je te conseille vivement de relire tes réponses des thèmes précédents avant de répondre aux prochaines questions.

Pendant ce temps de pause, je t'invite à observer les révélations qui surgissent à toi, les peurs ou les souvenirs qui refont surface.

Cette section est dédiée à ce moment clé. Tu peux faire le point de ce quatrième thème en y notant tes questions, tes doutes et peurs. Tu peux y noter tes réflexions et tout ce qui survient.

MES NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Valeureuse est l'action provenant de l'amour
dont l'intensité même, naît, au cœur
des valeurs créant le sens de la vie

MES ACTIONS

L'importance d'une introspection n'est plus à prouver. Cependant, cette réflexion n'a de sens que si quelque chose en est fait ! Et la première action, serait déjà de te féliciter et d'être fier de toi. Il n'est pas aisé de traverser toutes ces questions et regarder dans la profondeur de soi.

La première partie comprend des questions qui te permettront d'enrichir et élargir ton champ d'action. La deuxième partie comprend des idées possibles que je te propose et qui peuvent t'aider.

MA LISTE D'ACTIONS

THÈME 5

Quelle est ma définition de valeur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est ma définition de mérite ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les raisons pour lesquelles je pose mes conditions et mes valeurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les croyances que je vais transformer progressivement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est la nouvelle croyance que je veux avoir de moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je m'engage à faire pour me respecter davantage ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment je veux estimer ma valeur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les valeurs que j'ai ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle valeur chiffrée je veux poser sur ma main d'œuvre ? Qu'est-cette valeur prend en compte ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De quoi ai-je besoin pour exprimer mes valeurs et mes prix ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que j'ai envie de mettre en place concrètement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Une fois que chaque question a sa réponse, pose des actions concrètes et rappelle-toi qu'elles peuvent évoluer en chaque instant !

LES IDÉES POSSIBLES

THÈME 5 BIS

Métier

- Créer un budget financier détaillé
- Créer une liste de prix
- Détailler chaque prestation et le travail qui y incombe
- Se renseigner sur la valeur de ses diplômes
- Se renseigner sur le marché du travail
- Parler de son métier avec passion

Développement personnel

- Consulter un professionnel
- Développer sa confiance
- Travailler son individualité
- Equilibrer sa vision et la vie en société
- Se détacher du regard et de l'emprise de l'autre
- Trouver ses propres définitions, motivations
- Être clément et indulgent avec soi
- Créer un programme de reconversion professionnelle
- Créer un programme selon le besoin professionnel

Bien-être

- Faire une activité créative
- Faire une activité sportive
- Trouver une qualité de vie enrichissante
- S'accorder des moments de douceur
- Sortir et s'amuser
- Trouver du plaisir dans chaque moment de la journée
- Se trouver du temps pour soi, seul
- Trouver en chaque chose une valeur nouvelle

THÈME 6

Laisse passer un mois à compter du jour où tu as posé des actions claires. Observe-toi ainsi que tes actions. Observe l'impact que cela a sur toi et qu'est-ce qui en émerge !

Deviens acteur et spectateur de ta vie afin de pouvoir l'ajuster encore mieux à ta personne et note tout ça ici ou dans un journal dédié à ton évolution !

MES NOTES

[illegible]

[illegible]

LES SENTIMENTS

LA LISTE

Absorbé	Aimant	Assuré	Attendri
Aventureux	Avide	Bienheureux	Calme
Captivé	Chaleureux	Charmé	Comblé
Compatissant	Confiant	Confortable	Content
Créatif	Curieux	Décontracté	Détendu
Ebloui	Electrisé	Emu	Enchanté
Encouragé	Energique	Enjoué	Espiègle
Exalté	Excité	Exubérant	Fasciné
Fier	Inspiré	Intéressé	Intrigué
Joyeux	Nourri	Optimiste	Passionné
Ravi	Reconnaissant	Satisfait	Sensible
Serein	Soulagé	Stimulé	Vibrant
Vivant	Vif	Vivifié	

Abasourdi	Agacé	Agité	Ahuri
Alarmé	Amer	Angoissé	Anxieux
Apeuré	Blessé	Bouleversé	Chagriné
Claqué	Confus	Contrarié	Coupable
Décentré	Déchiré	Découragé	Déçu
Dégouté	Démuni	Dépassé	Déprimé
Dérangé	Dérouté	Désespéré	Désolé
Distrait	Effrayé	Embêté	Engourdi
Epuisé	Ereinté	Etonné	Exaspéré
Fâché	Fatigué	Fragile	Froissé
Frustré	Furieux	Gêné	Honteux
Horrifié	Impatient	Impuissant	Incertain
Inconfortable	Indécis	Indifférent	Indisposé
Irrité	Intrigué	Inquiet	Jaloux
Las	Léthargique	Mal à l'aise	Méfiant
Misérable	Nerveux	Outré	Paniqué
Partagé	Perdu	Perplexe	Sceptique
Soucieux	Stressé	Surpris	Tendu
Terrifié	Tourmenté	Tracassé	Triste
Troublé	Vidé	Vulnérable	

LES VALEURS

LA LISTE

Abondance	Acceptation	Adaptabilité	Affection
Agilité	Aisance	Altruisme	Ambition
Amitié	Amour	Amusement	Apprentissage
Assurance	Audace	Aventure	Béatitude
Bénévolat	Bienveillance	Bonheur	Bravoure
Calme	Certitude	Changement	Charme
Clarté	Cohésion	Cohérence	Communauté
Compassion	Compétence	Compréhension	Confiance
Conformité	Confort	Conscience	Continuité
Contrôle	Conviction	Convivialité	Coopération
Courage	Créativité	Curiosité	Découverte
Dépassement de soi	Désir	Détente	Détermination
Devoir	Dévotion	Dignité	Discipline
Discrétion	Disponibilité	Diversité	Dominance
Dynamisme	Efficacité	Elégance	Empathie
Engagement	Enthousiasme	Equilibre	Espoir
Ethique	Extraversion	Exubérance	Facilité
Famille	Fascination	Fidélité	Fierté
Flexibilité	Foi	Fraîcheur	Franchise
Frugalité	Gaieté	Galanterie	Générosité
Gentillesse	Gloire	Gratitude	Harmonie
Honnêteté	Honneur	Hospitalité	Humilité
Humour	Imagination	Impact	Indépendance
Individualité	Ingéniosité	Inspiration	Intégrité
Intelligence	Introspection	Introversion	Intuition
Joie	Justice	Leadership	Légèreté
Liberté	Lien	Logique	Maîtrise
Minutie	Modestie	Nature	Obéissance
Opportunité	Optimisme	Organisation	Orientation
Originalité	Ouverture d'esprit	Paix	Partage
Participation	Passion	Patience	Perfection
Persévérance	Perspicacité	Plaisir	Ponctualité
Popularité	Pragmatisme	Précision	Présence
Prévenance	Profondeur	Proximité	Prudence
Puissance	Raison	Réalisme	Reconnaissance
Respect	Responsabilité	Rêverie	Richesse
Sagesse	Santé	Satisfaction	Sens
Sensibilité	Sensualité	Sérénité	Simplicité
Solidarité	Solitude	Soutien	Spontanéité
Stabilité	Statut	Structure	Succès
Surprise	Sympathie	Tranquillité	Travail d'équipe
Unicité	Utilité	Vérité	Vigilance

LES BESOINS

LA LISTE

BESOIN D'ORDRE PHYSIQUE	BESOIN D'ORDRE HUMAIN	BESOIN D'ORDRE MENTAL
Air, lumière Eau Nourriture Mouvements (exercices) Repos Sécurité physique (protection) Abri Toucher Expression sexuelle Confort	Affection, amour Tendresse Intimité, proximité Présence Soins Attention Chaleur humaine Douceur Détente, relaxation Plaisir	Cohérence Compréhension Clarté Concision Conscience Exploration, découverte Connaissances Informations Simplicité Stimulation
BESOIN D'INTÉGRITÉ	BESOIN D'EXPRESSION DE SOI	BESOIN D'AUTONOMIE
Authenticité Sens, but, direction Savoir Déterminer ses valeurs, visions, rêves Respect de soi Estime de soi Rythme, temps d'intégration Equilibre Notion de sa place, valeur	Action Accomplissement Réalisation Créativité Apprentissage Croissance Evolution, développement Guérison Participation Maîtrise	Choix Décider par soi-même Liberté Temps Espace pour soi Affirmation de soi
BESOIN D'ORDRE SOCIAL		
Acceptation Empathie Appréciation Compréhension Compassion Soutien, aide Réconfort Appartenance Compagnie Connexion	Considération Respect Donner Contribuer à enrichir la vie Recevoir Confiance Sécurité émotionnelle Honnêteté Transparence	Expression Communication Concertation Partage, échange Coopération Justesse, équité Tolérance Accueil de la différence Ouverture
BESOIN D'ORDRE SPIRITUEL	BESOIN DE CÉLÉBRATION	
Beauté Harmonie Ordre Paix Inspiration Confiance Lâcher-prise Joie Transcendance Finalité	Célébrer la création de la vie Célébrer les rêves réalisés Faire le deuil Ritualisation Rendre grâce Intensité Humour Rire Jeu	