

## Série de balados, épisode 1 – Pleins feux sur Chantal Fraser : comment créer sa vie IDÉALE

Ophelia (0:08)

Bienvenue à ce nouvel épisode de la série *Real Talk with Ophelia*. Ce balado vous est présenté par BPW Canada, Real Talk Solutions et la Coalition canadienne pour l'autonomisation des femmes. Nous y parlerons du leadership authentique et des gestes braves que l'on peut poser dans la vie de tous les jours. Restez à l'écoute pour obtenir de l'information qui vous éclairera sur le sujet.

Bienvenue, Chantal. Je suis très heureuse de t'accueillir pour faire ce balado sur le leadership. Aujourd'hui, nous allons parler du leadership authentique et de la façon de saisir le pouvoir de la pause. Je t'invite à te présenter à notre auditoire. Parle-nous un peu de toi et de ton parcours.

Chantal (1:04)

Merci, Ophelia. Je suis vraiment honorée d'avoir été invitée à participer à ton balado. J'aimerais commencer mon histoire en parlant de ma famille. J'ai grandi dans une famille militaire. Mes parents se sont rencontrés pendant leur service dans les Forces armées canadiennes.

Je pourrais dire que j'ai suivi leurs traces, puisque je me suis inscrite au collège militaire quand j'avais 18 ans, puis j'ai fait carrière dans les Forces armées canadiennes pendant 28 ans. Au moment de ma retraite, j'étais lieutenant-colonel. Pour rigoler, mon conjoint dit que j'ai été militaire toute ma vie.

Même si je suis vétéran depuis 10 ans, je dis encore « nous » quand je parle des militaires. Il y a 10 ans, j'ai donc décidé de devenir vétéran en me disant que je pourrais ensuite devenir entrepreneure. Depuis, j'explore des moyens de concrétiser ma passion en aidant les gens à atteindre tout leur potentiel.

Au fil des ans, je me suis perfectionnée. J'enseigne maintenant des tactiques et des stratégies à utiliser pour trouver ou créer son emploi idéal. En même temps, j'enseigne aux employeurs des moyens de créer un milieu de travail où l'apprentissage est plus inclusif, diversifié, équitable et accessible.

Ophelia (2:26)

Wow! Et on sent que ton passé militaire teinte ton présent lorsqu'on t'entend parler de tactiques. En tant que civile, j'utilise rarement ce mot, mais j'adore le rapprochement que tu fais avec ton passé et avec le fait d'avoir grandi dans une famille militaire. C'est super.

Tu sais, Chantal, je voulais vraiment t'inviter à ce balado parce que je te vois comme une véritable leader authentique. En tenant compte de ton expérience et de tes objectifs de vie, comment définirais-tu le leadership authentique?

Chantal (3:04)

Premièrement, je dois dire que j'ai commencé à étudier le leadership vers 13 ans, quand je me suis jointe aux cadets de l'air. J'ai ensuite vraiment étudié le sujet en suivant un cours de deux crédits pendant ma maîtrise en leadership. Encore aujourd'hui, j'étudie et je m'informe sans cesse sur le sujet.

Alors, ma façon de définir et de voir le leadership s'est précisée au fil du temps, puisque je l'exerce depuis plus de 40 ans et que d'autres personnes continuent à m'en apprendre sur le sujet. La meilleure description que je pourrais donner du leader authentique, c'est une personne qui s'engage en misant sur ses forces, qui les transmet à son équipe, aux gens qui l'entourent et aux personnes sur qui elle a de l'influence, et qui trouve ensuite d'autres personnes aux forces et aux talents complémentaires avec qui elle forme un partenariat afin que le groupe puisse avancer.

Ophelia (4:01)

Tu as mentionné que les leaders s'engagent. Comment est-ce que cela se concrétise pour toi? Qu'entends-tu par « s'engager »? Peux-tu donner un exemple tiré de ton expérience?

Chantal (4:15)

Quand je suis devenue entrepreneure, j'ai décidé, entre autres, que je voulais avoir une plus grande influence sur le monde que lorsque j'étais officière supérieure dans les Forces. Je voulais aider plus de gens à apprendre la façon de s'épanouir.

Chantal (4:29)

Pour y arriver, j'ai misé sur mon intérêt pour le leadership et sur mon désir de donner au suivant en aidant les gens à s'épanouir et en étant une bénévole active dans ma collectivité et dans mes associations professionnelles. Même si je n'occupe aucun poste de leadership officiel dans mes deux associations professionnelles, j'influe sur le changement en tant que personne, et cela me rend heureuse. Je sens que j'utilise mes talents de communication et de leadership pour influencer sur le changement et rendre ces deux organisations meilleures pour toutes les personnes qui en font partie.

Ophelia (5:05)

C'est super. C'est vraiment important de s'engager. On préfère parfois rester à l'arrière-plan et attendre que d'autres passent à l'action. La notion d'authenticité est un élément important du leadership authentique.

Ophelia (5:24)

Le mot « authenticité » est devenu à la mode. Tout le monde dit qu'il faut être authentique, alors j'aimerais te demander : quand tu n'es pas authentique, comment le sais-tu? Quand tu t'engages dans quelque chose ou que tu gères une situation sans être authentique, comment le sais-tu?

Chantal (5:53)

Je vais devoir te répondre en deux temps. Premièrement, quand j'étais jeune, on m'a enseigné à dire la vérité aussi souvent que possible, à moins qu'elle risque de blesser quelqu'un. Quand tu le fais, tu n'as pas besoin de te souvenir de tes propos, puisque tu vis toujours ta vérité. Tu comprends?

Ophelia (6:14)

Oui.

Chantal (6:14)

Le revers de cette médaille, c'est que mes parents me ramenaient à l'ordre quand je disais trop la vérité, mais c'est une autre histoire. Deuxièmement, il m'est arrivé de ne pas être aussi authentique que je pouvais l'être en tant que femme ou leader. Tu sais, on se sent parfois plus en sécurité lorsqu'on ne dévoile pas tout de soi-même. Si tu le permets, j'aimerais raconter une anecdote à ce sujet.

À mes débuts comme lieutenant-colonel, l'avant-dernier poste que j'ai occupé dans les Forces, j'ai eu quelques occasions de breffer d'autres officiers supérieurs de la 8<sup>e</sup> escadre Trenton pour leur dire ce que les Ressources humaines faisaient, et ce qu'ils devraient peut-être faire dans leur organisation en soutien à ce que nous faisons pour les soutenir. Je marchais sur l'aire de trafic jusqu'au centre des opérations, je me tenais debout devant eux et je leur transmettais l'information en allant droit au but.

Ma communication était efficace. Je faisais passer mon message. Un jour, alors que je quittais l'aire de trafic avec une collègue qui breffait régulièrement le même groupe, celle-ci m'a dit qu'elle devait me poser une question.

Quand je l'ai invitée à poser sa question, elle m'a dit ceci : « Quand tu fais une présentation devant un groupe d'hommes (à part nous deux, tous les officiers supérieurs étaient des hommes), pourquoi transmets-tu l'information un peu comme le ferait un automate? Avec tes pairs et ton équipe, tu es engageante, dynamique et enthousiaste, alors pourquoi deviens-tu une autre personne dans ces cas-là? »

J'ai eu la chance d'avoir une amie qui m'a rappelée à l'ordre et m'a fait voir que mon moi authentique s'éclipsait dans mon rôle de leader.

Ophelia (8:10)

Wow! Tu sais, je pense que plus on en sait sur l'authenticité, plus on se connaît soi-même. Pour pratiquer le leadership authentique, il faut d'abord comprendre qui on est en tant que personne, en dehors du rôle de leader. Il faut connaître ses valeurs et ses convictions.

Par exemple, tu as dit que ta famille t'a appris à dire la vérité et qu'à certains moments, tu en disais un peu trop. Je pense que c'est très important, en particulier pour les femmes. Ces derniers jours, j'ai lu une étude récente qui indiquait que de plus en plus de femmes obtiennent

des rôles de leadership. Hourra! pour les femmes! Cependant, de plus en plus d'équipes n'ont pas confiance en la qualité de leader de ces femmes.

On dirait qu'on ne leur fait pas confiance, qu'on pense qu'une femme ne peut pas diriger. Je pense que parfois (c'est ce qu'en pense Ophelia, mais cela revient aussi à ton anecdote), on nous dit que pour être une leader, il faut agir de telle ou telle façon, que nous sommes dans un monde d'hommes, alors c'est ainsi qu'il faut faire. C'est merveilleux que ton amie t'ait rappelée à l'ordre. Par la suite, as-tu changé ta façon de faire tes présentations? Qu'as-tu fait?

Chantal (9:44)

Son intervention a eu un impact sur toutes les autres présentations que j'ai faites...

Ophelia (9:48)

Hourra!

Chantal (9:49)

... dans les Forces, au point où... Je vais revenir un peu en arrière pour expliquer qu'une partie de la « cape protectrice » que j'enfilais quand je faisais mes présentations d'automate était probablement en réaction au supérieur que j'avais dans le cadre de mon emploi précédent. Cet homme était un intimidateur de calibre international. Je sentais que ce n'était pas prudent de le laisser voir la totalité de mon moi authentique.

Alors, j'allais droit au but, j'appliquais tout ce qu'il disait au pied de la lettre et je ne répondais ni à ses insinuations ni à ses commentaires sur les ressources humaines, sur les personnes qui ne savent pas diriger, etc.

J'étais très pragmatique avec lui, et cela fonctionnait. Nous nous entendions assez bien. Il m'a même dit qu'il serait heureux de retravailler avec moi. Mais, dans mon for intérieur, j'espérais ne jamais avoir à retravailler avec lui.

Au cours des années suivantes, dans le cadre de mon dernier emploi dans les Forces, j'ai eu l'occasion de donner de bien meilleurs briefings qu'à l'époque où mon amie m'a rappelée à l'ordre. J'ai même été connue comme celle qui était prête à aborder les sujets tabous avec tous ses intervenants, peu importe leur rang.

J'ai une succulente anecdote de cette époque : j'étais dans une pièce avec l'officier supérieur qui avait été mon patron. Il était très haut gradé dans le Service de la logistique.

Je lui parlais de notre formation et de ce que nous en faisons, et je le faisais avec passion. Plus tard, j'ai appris qu'il me surnommait Lilith, comme le personnage des émissions *Frasier* et *Cheers*. C'est ainsi qu'il me percevait.

J'étais donc dans cette pièce, où je donnais l'un de mes derniers briefings de ma vie militaire, et je voulais me faire entendre. Avec ma

main, j'ai frappé sur la table. Tout le monde a sursauté. Et je me suis fait entendre. Je me suis dit que j'allais leur dire ce que je pensais.

Ophelia (11:55)

Bravo! Tant mieux pour toi. C'est tellement important, en particulier pour les femmes.

Je voudrais prendre un peu de recul comme préambule à ce que je vais dire.

Une personne est plus avisée et peut faire mieux quand elle sait que c'est possible de le faire d'une manière sécuritaire. Alors, en écoutant ce balado, si vous vous dites que vous devriez vraiment dire ce que vous pensez, demandez-vous d'abord si c'est sécuritaire de le faire sur le plan psychologique, mental et physique, voire financier. Si la réponse est « non », c'est correct. Vous devez tenir compte des conséquences potentielles. Par contre, si vous êtes en sécurité et que vous savez comment améliorer les choses, faites-le.

Chantal, je suis très heureuse que tu te sois exprimée à ce moment-là.

Tu nous as un peu parlé de ce qui est arrivé quand tu n'étais pas authentique en tant que leader. Peux-tu nous dire ce que tu as ressenti à l'intérieur?

Quand tu es dans une situation qui crée un conflit avec tes valeurs ou tes convictions, comment t'éloignes-tu de cette situation? Comment trouves-tu la « pause » qui te permet de prendre cette décision? Comment cela s'est-il passé pour toi?

Chantal (13:18)

J'ai toutes sortes d'exemples pour répondre à ta question, mais il y en a un en particulier dont j'aimerais parler.

Ophelia (13:25)

Je t'écoute.

Chantal (13:27)

Quand j'étais jeune, au moment où j'ai décidé que j'allais entreprendre une carrière militaire, je me suis dit que j'allais faire tout ce qu'on attendait de moi : me joindre aux Forces, devenir officière, puis me marier et avoir des enfants. C'était mon plan.

À cette époque, les filles se mariaient et avaient des enfants. En même temps, ma famille nous encourageait fortement à devenir financièrement indépendantes et à faire carrière. Alors, pour moi, c'était un tout. Je ne me suis jamais demandé si je pouvais avoir tout cela. J'ai supposé que je le pouvais.

Ophelia (14:01)

Bien sûr.

Chantal (14:01)

C'est donc ce que j'ai fait.

Pour être totalement honnête, j'ai adoré 98 ou 99 % de ma carrière militaire. C'était génial. Cela dit, quand j'ai finalement rencontré celui avec qui je voulais me marier et avoir des enfants, j'ai continué à croire aux rêves de jeune femme que j'avais avant de le rencontrer.

J'ai réalisé que je ne vivais plus mon rêve ou que mes rêves avaient changé quand j'ai eu un accident de voiture. Il pleuvait, ce jour-là, et ma voiture a capoté. Elle était irréparable. Pendant que la voiture se renversait, je ne pensais qu'à mes enfants et je me demandais qui allait les élever.

Ophelia (14:48)  
Bon sang..

Chantal (14:51)  
J'aime mon conjoint. C'est un homme merveilleux, et il fait ce qu'un père doit faire. Je n'ai rien à redire, mais je me demandais qui allait les aider.

Ophelia (15:01)  
Bien sûr.

Chantal (15:02)  
Je me suis dit : « Les Forces m'ont fait vivre des choses merveilleuses et j'ai eu une superbe carrière, mais c'est plus important pour moi d'être présente dans la vie de ma famille que de rester dans les Forces et de continuer à recevoir des promotions. »

Ophelia (15:18)  
Je comprends.

Chantal (15:20)  
Alors, j'ai décidé de devenir entrepreneure. Mais c'est une autre histoire.

Ophelia (15:26)  
J'aimerais marquer un temps d'arrêt pour faire honneur à cette histoire, qui parle sûrement à notre auditoire. Cette histoire t'a touchée. Je peux sentir ton émotion. Les personnes qui nous écoutent en seront touchées aussi parce que beaucoup de femmes ont de telles décisions à prendre aujourd'hui.

Mon côté spirituel ressent que pendant que la voiture se renversait, tu étais inquiète. Lorsqu'on vit un moment traumatisant, on dirait que la vie défile au ralenti, parce qu'on est soi-même au ralenti, comme si la vie faisait une pause.

Quand la vie nous fait vivre de tels moments, le mieux est d'apprendre à décrocher. Hélas, il faut parfois un événement traumatisant, une maladie rare ou quelque chose du genre pour nous faire ralentir.

Je trouve intéressant que tu aies découvert que nos buts, nos plans et nos rêves peuvent changer avec le temps. Ton histoire a touché mon cœur.

Je n'ai pas eu de carrière militaire, mais j'ai vécu la même expérience. Mes objectifs étaient d'aller à l'école, de m'instruire. Quand ma mère est décédée, mon entreprise était florissante. J'ai alors dû faire face à l'idée que je devais élever ma sœur de 12 ans, mais cela allait directement à l'encontre de mes objectifs. Une bonne amie est alors intervenue. Que Dieu bénisse ces bonnes amies, n'est-ce pas, Chantal?

Chantal (16:54)

Oui.

Ophelia (16:56)

Mon amie m'a posé les mêmes questions à propos de mes valeurs et de mes objectifs. J'applaudis ta capacité de faire cette pause et de réajuster ta vie. Tu es toujours Chantal, et tu t'es trouvé une nouvelle voie à suivre.

Nous en sommes aux dernières minutes de ce balado, alors j'aimerais te demander de nous éclairer de tes lumières.

Imagine qu'une femme t'écoute en ce moment et qu'elle se dit, dans son for intérieur, qu'elle ne mène pas la vie que son moi authentique mérite. Que lui donnerais-tu comme conseils ou comme outils pour être plus authentique au travail ou dans sa collectivité? Comment procéderais-tu? Peux-tu aussi nous parler un peu de ton point de vue sur le programme idéal? Comment pourrais-tu aider cette femme? Que lui conseillerais-tu?

Chantal (17:52)

Je vais d'abord répondre à ta première question, puis je pourrai donner mon point de vue et expliquer comment mon cerveau fonctionne.

Ophelia (18:00)

Pas de problème.

Chantal (18:02)

Mon premier conseil à cette femme, ainsi qu'à toutes les personnes qui nous écoutent, serait celui-ci : prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez et à la vie authentique dont vous rêvez, pensez aux talents que vous avez reçus, voyez comment vous pouvez les utiliser pour servir les autres tout en faisant un salaire suffisant, puis obtenez le soutien dont vous avez besoin.

Vous n'avez pas à vous dire : « Ma vie n'est pas authentique, alors je lance tout à la poubelle et je repars à zéro ». C'est correct de rester dans votre situation actuelle en attendant de pouvoir la quitter de manière sécuritaire, que ce soit sur le plan financier, émotionnel ou autre. Vous n'avez pas à tout changer en même temps. Vous pouvez prendre votre temps.

En m'éloignant de ma voiture, le jour de l'accident, je savais que je me préparais à quitter ma vie militaire. L'accident s'est produit en octobre, et j'ai quitté les Forces au mois d'août, l'année suivante. Je n'ai pas seulement donné mon préavis de 30 jours en disant « c'est tout pour moi ». J'ai planifié ce que je voulais faire ensuite.

Ophelia (19:05)  
Bien sûr.

Chantal (19:06)  
Maintenant, j'aimerais vous dire à quoi je pense quand je parle d'un milieu de travail idéal.

J'aime aider les employeurs à comprendre la façon de rendre leur milieu d'apprentissage plus inclusif, diversifié, équitable et accessible. Lorsqu'on reconnaît les talents de chaque personne, qu'on donne à chacune le soutien dont elle a besoin pour s'engager dans ses talents et qu'on lui permet de travailler avec des êtres aux talents complémentaires qui la soutiendront en s'engageant dans leurs propres talents, chaque personne s'épanouit - tout en faisant un salaire suffisant, parce que, cela aussi, c'est important.

Une équipe peut accomplir beaucoup plus de choses quand chaque membre s'engage dans les talents des autres. Elle est inclusive quand chaque personne sent qu'elle en fait partie, qu'elle y a sa place.

La diversité, quant à elle, peut être définie comme le fait la *Loi sur l'équité en matière d'emploi*, une loi canadienne, mais elle se présente aussi comme une variété de manières de penser. Nos cerveaux ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous avons tous et toutes des aptitudes différentes et des domaines dans lesquels nous n'excillons pas. Tout cela fait aussi partie de la diversité.

L'équité est une notion qui m'a été enseignée à un très jeune âge. Être équitable, c'est reconnaître que chaque personne a la même valeur et la même importance, qu'elle lave les planchers ou qu'elle dirige l'entreprise. Tu es d'accord?

Ophelia (20:41)  
Oui, c'est exact.

Chantal (20:42)  
Enfin, l'accessibilité a sa raison d'être parce que certaines personnes pensent différemment ou ont un handicap, par exemple. Certains lieux de travail ne sont pas accessibles en ce moment, à cause de la façon dont ils sont organisés. En devenant accessibles, ils permettent à chaque personne de partager ses talents. Et comme l'apprentissage est une passion à vie et qu'on peut toujours apprendre à mieux faire les choses, l'apprentissage doit en faire partie.

Ophelia (21:08)  
Merci, Chantal.

Pour conclure ce balado, je vous propose quelques questions divertissantes.

J'aimerais remercier les personnes qui nous écoutent. Merci de nous avoir écoutées jusqu'ici. Mais ne partez pas encore! Chantal va nous parler un peu plus d'elle-même.

Chantal, mon public aime en savoir un peu plus au sujet des personnes que je reçois, question d'obtenir de l'information un peu plus coquine et privée, puisque je dis toujours que je suis une Trinidadienne coquine. Rien de trop intime. Ce balado n'est pas classé R!

Aujourd'hui, j'aimerais te demander : quelle est ta couleur préférée et qu'est-ce que cela révèle sur toi?

Chantal (22:04)

Ma couleur préférée est le violet. Et j'en ris avec toi parce que nous portons toutes les deux du violet en ce moment.

Ophelia (22:11)

En effet. Un nuage de mystère flotte au-dessus de cet entretien.

Chantal (22:18)

Oui.

Quand j'étais enfant, je préférais les bleus foncés parce que les violets de cette époque étaient pastel, pâles, et je trouvais qu'ils faisaient un peu trop « petite fille », pour être honnête. Une fois adulte, j'ai voulu m'acheter une première robe non militaire, alors je suis allée magasiner avec l'une de mes bonnes amies, Amy. Elle m'a dit : « Pourquoi n'essaies-tu pas celle-ci? » Je lui ai répondu : « Il y a du violet dessus ». Puis, elle m'a dit que le violet m'irait très bien. Depuis ce jour, le violet est l'une de mes couleurs préférées.

Ophelia (22:53)

Je vois! Tu sais qu'il y a une touche de bleu dans le violet, qui est une combinaison de rouge et de bleu, alors tout s'explique. C'est formidable.

J'aimerais te poser une dernière question : est-ce qu'un mantra ou une citation te vient en tête dans tes moments d'inspiration ou dans les situations moins inspirantes? Quelle est ta phrase-ressource?

Chantal (23:21)

C'est une phrase que ma mère m'a enseignée : demande ce que tu veux.

Ophelia (23:26)

Je t'écoute.

Chantal (23:27)

Cette phrase a une histoire, mais je ne la raconterai pas ici. Ce qu'il faut savoir, c'est que si vous demandez ce que vous voulez, dans le pire des cas, on vous dira non. Par contre, dans le meilleur des cas, vous aurez ce que vous voulez. Mais attention : assurez-vous de demander ce que vous voulez, et non ce que les autres veulent pour vous.

Ophelia (23:47)

Je veux que tu répètes ta phrase, parce que c'est de l'or! Donc, c'était « Demande ce que tu veux ».

Chantal (23:55)

Exact. Demande ce que tu veux, mais assure-toi de demander ce que tu veux, et non ce que les autres veulent pour toi.

Ophelia (24:04)

Chantal, cette discussion a été vraiment extraordinaire. Et que dire de la perle que tu nous as offerte en expliquant que la clé est d'être authentique et de mener une vie de leader authentique?

Pour terminer, comment peut-on te joindre? Quel est le meilleur moyen de communiquer avec toi?

Chantal (24:26)

À moins que LinkedIn ne fonctionne plus, le mieux est de me trouver sur LinkedIn et de vous connecter avec moi. Vous verrez que ma page affiche plutôt le bouton *Suivre*. C'est parce que j'ai choisi le mode *Créateur*. Vous n'avez qu'à cliquer sur *Suivre*, puis sur *Se connecter*.

Vous pouvez aussi aller sur mon site Web, si vous le voulez.

Sur LinkedIn, mon profil porte le nom de Chantal Fraser. Vous verrez comment l'épeler dans la description du balado.

L'adresse de mon site Web est [empoweredpath.ca](http://empoweredpath.ca), ce qui veut dire « se donner les moyens de suivre sa voie ». Je répète l'adresse : [empoweredpath.ca](http://empoweredpath.ca).

Ophelia (25:15)

Merci beaucoup de nous avoir transmis cette information. Continue à inspirer les personnes qui t'entourent à devenir des leaders authentiques.

Nous allons indiquer les coordonnées de Chantal dans les commentaires sous nos balados.

Merci de nous avoir écoutées. Et n'oubliez jamais que vous êtes des leaders authentiques, quel que soit votre travail - que vous soyez en politique ou que vous travailliez à la caisse de votre épicerie locale.

Nous sommes tous et toutes des leaders, et j'aimerais vous inspirer à agir bravement, ce qui ne veut pas dire de sauter du haut d'une falaise, mais de voir les besoins autour de vous et d'essayer de les combler.

Je vous rappelle que ce balado vous est présenté par Real Talk Solutions, BPW Canada et la Coalition canadienne pour l'autonomisation des femmes.

J'espère que vous passez une magnifique journée. Si ce n'est pas le cas, j'espère qu'elle s'améliorera.

À bientôt.

Transcription anglaise réalisée par <https://otter.ai>.