

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES



Exercice pour ou avec les jeunes

But de l'exercice :

Déterminer ses valeurs personnelles afin de faire des choix conformes à ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination :

Faire des choix conformes à ses valeurs nous aide à avoir un plus grand sentiment d'autodétermination.



Individuellement

- 1. Dans le tableau sur les valeurs (à la page suivante), détermine les 5 valeurs les plus importantes pour toi aujourd'hui. Tes valeurs les plus importantes peuvent changer à la suite d'expériences déterminantes.**
- 2. Tes valeurs aujourd'hui sont-elles différentes de celles d'il y a un an, trois ans ou cinq ans? Si elles le sont, qu'est-ce qui les a fait changer?**



Individuellement ou en groupe Répondre aux questions suivantes :

- **Agis-tu chaque jour conformément à tes valeurs?**
P. ex., la sincérité peut être une valeur importante pour toi. Lorsqu'on est sincère avec nos ami-es, on se sent bien.
- **T'est-il déjà arrivé d'agir à l'opposé d'une de tes valeurs, mais à tes yeux pour une bonne raison, et de te sentir bien avec ce choix?**
P. ex., concernant la sincérité: Ne pas dire à son petit frère de 5 ans que maman passe des examens médicaux, car elle est peut-être atteinte d'une maladie, et attendre de recevoir les résultats pour ne pas l'inquiéter inutilement.
- **T'est-il arrivé d'agir à l'encontre d'une de tes valeurs et d'en ressentir une tension intérieure vraiment inconfortable?**
P. ex., concernant la sincérité: À tes parents qui te demandaient si le père de Claude vous avait finalement pu vous amener au match de hockey, avoir répondu que tu avais passé la soirée chez ton ami alors que tu étais au parc de skate.

Lorsque nous posons des gestes en désaccord avec nos valeurs, nous pouvons ressentir un sérieux malaise intérieur.

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES

LES VALEURS - Vous pouvez vous en inspirer ou choisir des valeurs du tableau ci-dessous.

Abondance	Beauté	Connexion	Dévotion	Engagement	Force	Joie	Pouvoir	Satisfaction	Succès
Acceptation	Bienveillance	Conscience	Dignité	Enthousiasme	Franchise	Justice	Propreté	Sécurité	Sympathie
Accessibilité	Bonheur	Contentement	Diligence	Équité	Frugalité	Leadership	Proximité	Sensibilité	Synergie
Accomplissement	Calme	Contribution	Discipline	Exactitude	Générosité	Liberté	Prudence	Sérénité	Tradition
Adaptabilité	Certitude	Contrôle	Discrétion	Excellence	Grâce	Maitrise	Réciprocité	Service	Tranquillité
Altruisme	Chaleur	Conviction	Diversité	Expérience	Gratitude	Optimisme	Reconnaissance	Silence	Unité
Ambition	Charme	Convivialité	Dynamisme	Expertise	Habilité	Ordre social	Réflexion	Simplicité	Utilité
Amitié	Cohérence	Coopération	Économe	Exploration	Harmonie	Ouverture	Repos	Sincérité	Variété
Amour	Compassion	Courage	Éducation	Expressivité	Honnêteté	Paix	Résilience	Solidarité	Vérité
Appréciation	Compétence	Créativité	Efficacité	Exubérance	Humilité	Partage	Respect	Solidité	Vigilance
Assertivité	Compréhension	Croissance	Égalité	Famille	Humour	Passion	Rêve	Solitude	Vision
Authenticité	Confiance	Curiosité	Empathie	Fermeté	Indépendance	Persévérance	Richesse	Soutien	Vitalité
Autodiscipline	Conformité	Découverte	Encouragement	Fiabilité	Intégrité	Performance	Rigueur	Spiritualité	Vitesse
Autonomie	Confort	Défi	Endurance	Fidélité	Intelligence	Plaisir	Sagesse	Spontanéité	Vivacité
Aventure	Connaissance	Détermination	Énergie	Flexibilité	Intrépidité	Positivisme	Santé	Stabilité	Volonté

Tableau inspiré de : https://www.emotivactions.com/les-valeurs/tableau_valeurshumaines_emotivactions/