

Identifier ses VALEURS

Nous avons tous un système de valeurs.

Mais pour beaucoup d'entre nous, il est **inconscient**.

Selon **Shalom SCHWARTZ**, professeur de psychologie sociale à l'Université Hébraïque de Jérusalem*, « *les valeurs sont les convictions que nous considérons comme particulièrement importantes pour nous, celles qui constituent **nos repères essentiels**, qui nous servent pour effectuer nos choix les plus cruciaux et qui orientent donc pour une large part nos actions et notre comportement. **Nos valeurs sont les éléments les plus stables de notre personnalité** : C'est le moteur qui nous fait agir et nous donne de l'énergie pour entreprendre. **C'est le socle de la confiance en soi.** »*

D'où l'importance d'identifier son système de valeurs ...

Nos valeurs correspondent à ce que l'on considère comme **important et central dans sa vie** et, de ce fait, déterminent nos besoins, nos objectifs et nos actions.

Nos valeurs sont les **points cardinaux** de notre boussole intérieure.

Elles sous-tendent tout ce que nous accomplissons au quotidien aussi bien sur le plan professionnel que personnel .

Les identifier permet de clarifier le sens que l'on veut donner à notre existence, d'être plus en accord avec soi-même , de se donner un CAP à suivre, et stimule l'énergie, la créativité et la motivation.

Voici comment :

Posez-vous la question :

Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie ?

Qu'est-ce qui me donne le sentiment d'exister, de me sentir vivant ?

Qu'est-ce qui me fait vibrer ?

Notez **TOUT** ce qui vous passe par la tête.

Il se peut que vous utilisiez des mots ou des termes qui ne sont pas des valeurs mais des moyens, comme par exemple, « l'argent » ou « la belle maison » ou « une voiture » ... Posez-vous alors la question : **quels bénéfices** m'apportent ces moyens ? De la sécurité ? Du pouvoir ? De l'indépendance ?

Faites ce repérage dans un premier temps par vous-même, spontanément, sans auto censure, sans jugement.

Puis, dans un deuxième temps, pour vous aider, vous pouvez vous référer à une **liste des valeurs** ci-dessous.

Faites alors le lien entre ce que vous avez exprimé précédemment à la valeur correspondante.

Vous pouvez également **faire le test** : « [Questionnaire des valeurs par portraits – révisé](#) »

Pour se faire, rendez-vous sur le site [Psychomedia](#) ou cliquez sur le lien suivant : [Test des 19 valeurs](#)

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-des-valeurs-par-portraits-revise>

Initialement Shalom SCHWARTZ avait érigé un modèle avec 10 valeurs.

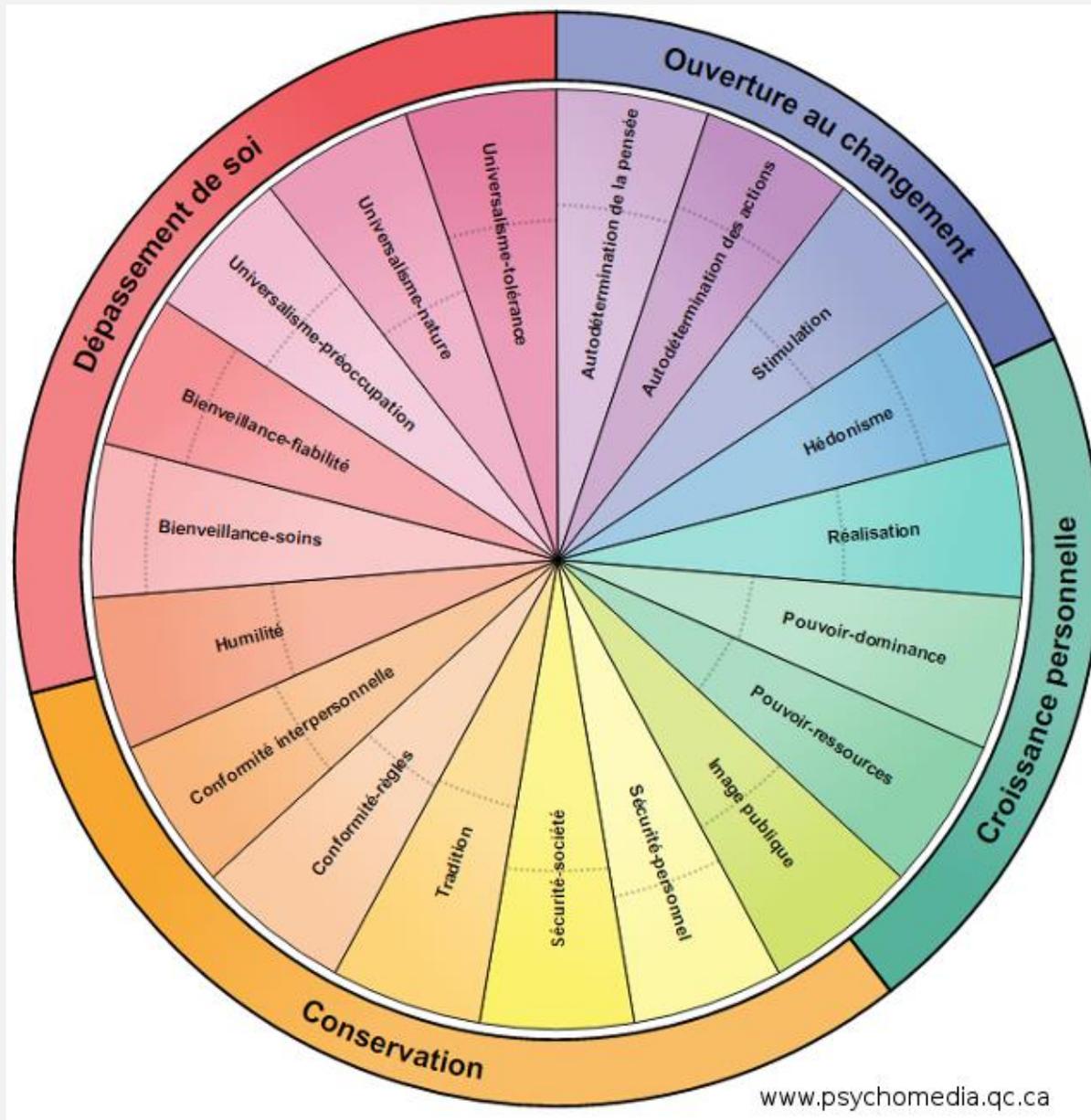
Ce modèle a été enrichi et comporte désormais **19 valeurs**.

soit :

1. L'AUTODETERMIANTION de la pensée : liberté de cultiver ses propres **idées et capacités**,
2. L'AUTODETERMIANTION des actions : liberté de déterminer ses **propres actions**
3. La STIMULATION : excitation, nouveauté, changement, défi, activités variées et innovation
4. L'HÉDONISME : plaisir et gratification sensuelle, profiter de la vie
5. La RÉUSSITE : Réalisation , succès selon les normes sociales, accomplissement personnel et accomplissement professionnel
6. Le POUVOIR - dominance: pouvoir par l'exercice d'un **contrôle sur les gens**
7. Le POUVOIR - ressources : pouvoir par le **contrôle des ressources** matérielles et sociales
8. La SÉCURITÉ - personnel : sécurité dans l'**environnement** immédiat
9. La SECURITE - société : sécurité et stabilité dans la **société**
10. La CONFORMITÉ - règles : respect des règles, lois et obligations formelles, respect de la hiérarchie, respect des normes professionnelles et morales

11. La **CONFORMITÉ** interpersonnelle : éviter de bouleverser ou de blesser les autres
12. La **TRADITION** : maintenir et préserver les traditions culturelles, familiales ou religieuses
13. La **BIENVEILLANCE** - soins : **prendre soin** du bien-être des membres du groupe d'appartenance, ambiance et coopération au travail
14. La **BIENVEILLANCE** - fiabilité : être un membre fiable et digne de confiance du groupe d'appartenance, **empathie**
15. L'**UNIVERSALISME** - préoccupation : engagement envers l'**égalité**, la **justice** et la protection de tous, Engagement pour le bien commun
16. L'**UNIVERSALISME** - Nature : préservation de l'**environnement** naturel
17. L'**UNIVERSALISME** - Tolérance : **acceptation** et **compréhension** de ceux qui sont différents de soi-même , **Tolérance** et **équité**
18. L'**IMAGE PUBLIQUE** : sécurité et pouvoir en maintenant son image publique et en évitant l'humiliation, Honneur et responsabilité, Autorité et prestige
19. L'**HUMILITE** : reconnaître son insignifiance dans l'ensemble des choses

Ces 19 valeurs sont organisées sur un **continuum circulaire** dans lequel les valeurs rapprochées sont compatibles et celles éloignées sont conflictuelles. Cette représentation graphique permet de saisir rapidement sa hiérarchie de valeurs.



| Liste Non Exhaustive des VALEURS : | <ul style="list-style-type: none"> • Abondance | <ul style="list-style-type: none"> • Acceptation | <ul style="list-style-type: none"> • Accessibilité |
|---|---|---|---|
| • Accomplissement | • Achèvement | • Actualité | • Adaptabilité |
| • Adoration | • Affection | • Affluence | • Agilité |
| • Agressivité | • Altruisme | • Ambition | • Anticipation |
| • Appréciation | • Assertivité | • Assurance | • Astucieux |
| • Attention | • Attraction | • Audace | • Auto-discipline |
| • Autonomie | • Aventure | • Beauté | • Bienveillance |
| • Bonheur | • Bravoure | • Calme | • Camaraderie |
| • Candeur | • Caritatif | • Célébrité | • Certitude |
| • Chaleur | • Charme | • Chasteté | • Clarté |
| • Cohérence | • Compassion | • Compétence | • Compréhension |
| • Concentration | • Confiance en soi | • Conformité | • Confort |
| • Connexion | • Conscience | • Contentement | • Continuité |
| • Contribution | • Contrôle | • Conviction | • Convivialité |
| • Coopération | • Cordialité | • Courage | • Courtoisie |
| • Créativité | • Crédibilité | • Croissance | • Curiosité |
| • Découverte | • Dérivation | • Défi | • Délectation |
| • Désir | • Détermination | • Devoir | • Dévotion |
| • Dextérité | • Dignité | • Diligence | • Discernement |
| • Discipline | • Discrétion | • Disponibilité | • Diversité |
| • Domination | • Don | • Dynamisme | • Économe |
| • Éducation | • Efficacité | • Égalité | • Éléance |
| • Empathie | • Empressement | • Encouragement | • Endurance |
| • Énergie | • Engagement | • Entêtement | • Enthousiasme |
| • Équité | • Espérance | • Être le meilleur | • Euphorie |
| • Exactitude | • Excellence | • Expérience | • Expertise |
| • Exploration | • Expressivité | • Extase | • Extravagance |
| • Exubérance | • Famille | • Fascination | • Fermeté |

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|
| • Férocité | • Fiabilité | • Fidélité | • Finesse |
| • Flexibilité | • Force | • Fraîcheur | • Franchise |
| • Frugalité | • Fun | • Furtif | • Gagner |
| • Gaieté | • Galanterie | • Générosité | • Grâce |
| • Gratitude | • Habilité | • Harmonie intérieure | • Héroïsme |
| • Honnêteté | • Immobilisme | • Importance | • Intelligence |
| • Intrépidité | • Jeunesse | • Joie | • Liberté |
| • L'indépendance financière | • Lucidité | • Maîtrise | • Obligation |
| • Ordre social | • Orientation | • Paix | • Partage |
| • Performance | • Plaisir | • Politesse | • Pouvoir social |
| • Prise de décision | • Profondeur | • Propreté | • Proximité |
| • Raffinement | • Réciprocité | • Réflexion | • Relaxation |
| • Repos | • Résilience | • Respect | • Retenue |
| • Rêve | • Révérence | • Richesse | • Rigueur |
| • Sacré | • Sagesse | • Sang-froid | • Santé |
| • Satisfaction | • Sécurité | • Self-contrôle | • Sens de la vie |
| • Sensibilité | • Sentiment d'appartenance | • Sérénité | • Service |
| • Sexualité | • Silence | • Simplicité | • Sincérité |
| • Solidarité | • Solidité | • Solitude | • Soutien |
| • Spiritualité | • Spontanéité | • Stabilité | • Succès |
| • Suprématie | • Surprise | • Sympathie | • Synergie |
| • Tradition | • Tranquillité | • Transcendance | • Travail d'équipe |
| • Unité | • Utilité | • Valeur | • Variété |
| • Vérité | • Vie spirituelle | • Vigilance | • Vision |
| • Vitalité | • Vitesse | • Vivacité | • Volonté |
| Autres ? | • | • | • |
| • | • | • | • |