

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-revisé>

Initialement Shalom SCHWARTZ avait érigé un modèle avec 10 valeurs.

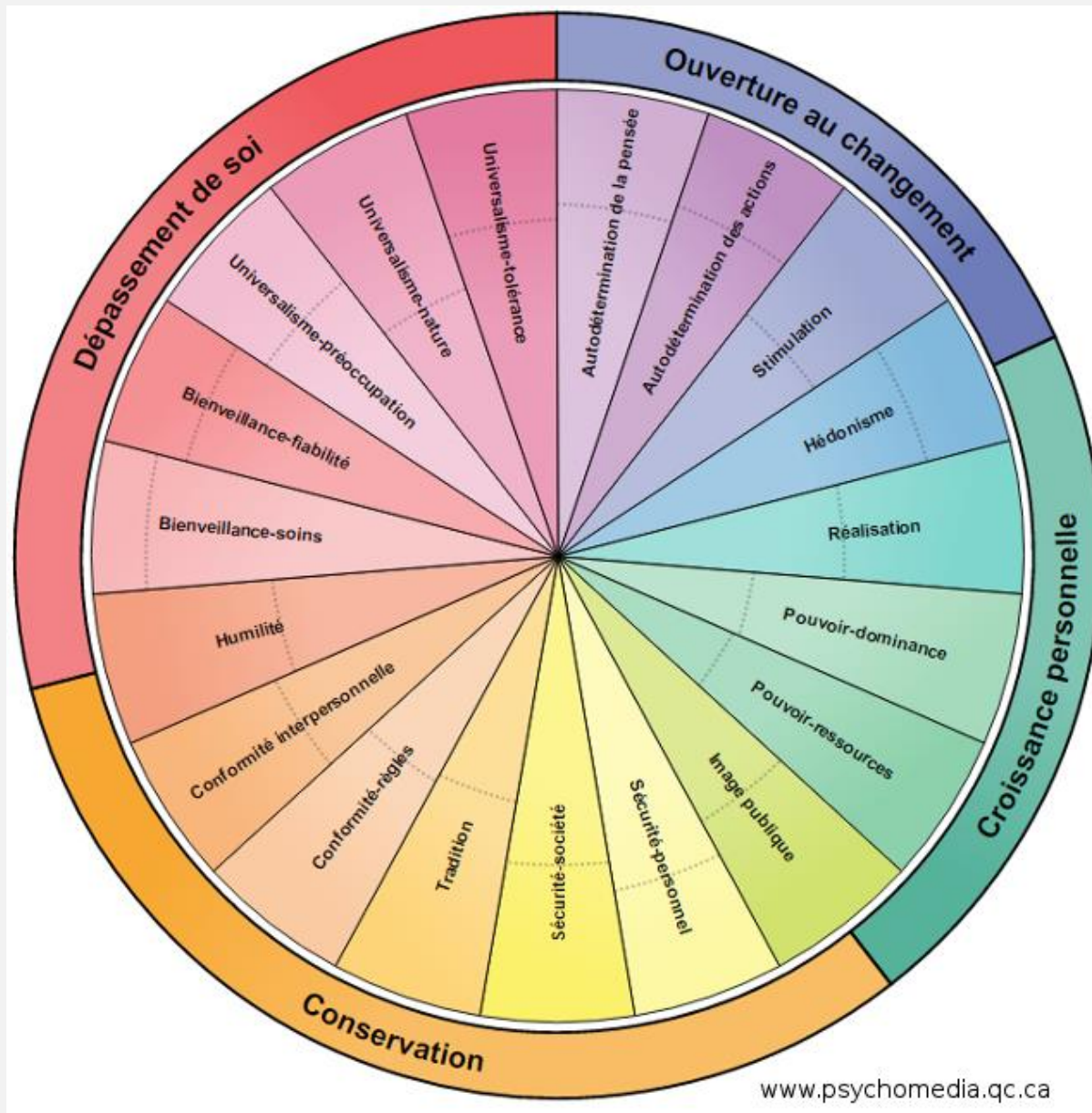
Ce modèle a été enrichi et comporte désormais **19 valeurs**.

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