

Objectifs généraux

- Échanger sur la notion de valeur (universelle).
- Comprendre ce qu'est une valeur et ce qui n'en est pas (Relations ≠ Avoir de bonnes relations).
- Prendre conscience de ses valeurs (universelles).
- Mettre en perspective ses réussites et ses « échecs » (blocages, abandons...).
- Prendre en compte ses valeurs (en contexte) pour faire des choix « motivés », pour orienter sa vie... (À quoi ça servent les valeurs ?)
- Mettre du sens à ce que l'on fait dans ses différentes activités (professionnelles/personnelles).

A. Ambition et cadre d'animation du module

10 minutes

Buts

À travers ses propres valeurs :

- Permettre à chacun de comprendre comment et pourquoi il agit/réagit d'une certaine manière dans un contexte donné.
- Permettre à chacun de mieux orienter ses choix et d'être guidé dans ses actions.

Fonctionnement du groupe

Énoncer et débattre collectivement de règles favorisant la bienveillance et la libre expression au sein du groupe :

- De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir à l'aise et en sécurité dans le groupe et pour pouvoir vous exprimer librement et sans crainte (d'être jugé, blessé...)
- En fonction de la longueur de l'atelier, prévoir 2 pauses plutôt qu'1.

Participants

Présentation brève des participants : Prénom + motivation à participer à l'atelier (trouver un métier/emploi, travailler sur un projet, (re-)trouver du sens...).

Présentation concrètes des activités

- Définir ce qu'est une valeur ?
- Déterminer et hiérarchiser ses valeurs personnelles les plus importantes ?
- Illustrer et incarner ses valeurs dans différentes situations ?
- Échanger collectivement sur les accords/désaccords concernant les valeurs ?
- Déterminer les valeurs universelles qui nous caractérisent ?

Besoins

- Effectif : 6 à 12 participants
- Durée : 02h40 (04h10 avec F1 et F2)

Étapes

A. Introduction

Ambition et cadre d'animation du module.

B. Définition

Qu'est-ce qu'une valeur ? A quoi ça sert ?

C. Priorisation individuelle Partie 1

Identifier et hiérarchiser ses valeurs personnelles.

D. Priorisation individuelle Partie 2

Illustrer ses valeurs à travers les réactions qu'elles provoquent.

E. Priorisation individuelle Partie 3

Illustrer l'impact du respect/non-respect de ses valeurs en contexte.

F. Activation de ses valeurs individuelles

Valeurs et motivation à agir.

G. Activation de ses valeurs collectives

Questionnaire des valeurs

H. Passation du questionnaire des valeurs

Test sur 19 valeurs universelles selon le modèle de Schwartz

I. Conclusion

Débriefing dur l'atelier

J. Évaluation

Questionnaire d'évaluation de l'atelier



B. Définition, qu'est-ce qu'une valeur ? À quoi ça sert ?

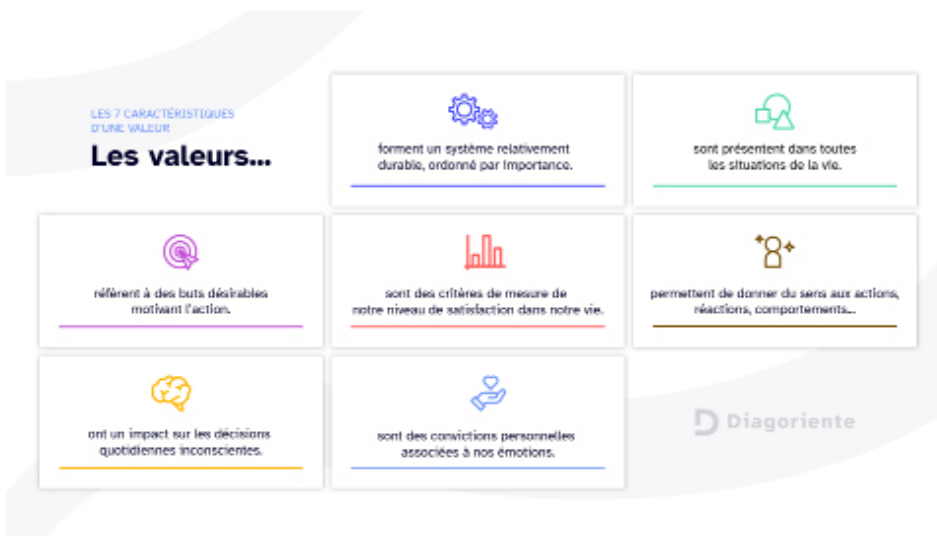
20 minutes

Définition des valeurs

Selon Shalom Schwartz (chercheur et psychologue) :

« 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 ».

En fait, les valeurs sont la source d'énergie interne qui motive chacun à agir dans son quotidien.



Selon la définition de ces chercheurs, les valeurs :

- Sont des croyances associées à des émotions (c'est-à-dire des croyances qui tiennent à cœur).
- Réfèrent à des buts désirables motivant l'action.
- Transcendent les actions et les situations spécifiques (sont transsituationnelles).
- Servent de normes pour évaluer les actions, les politiques, les gens et les événements.
- Forment un système hiérarchique relativement durable, ordonné par importance.

S'ajoutent deux autres caractéristiques :

- L'impact des valeurs sur les décisions quotidiennes est rarement conscient.
- C'est l'importance relative des multiples valeurs concurrentes qui guident toute action ou attitude, c'est-à-dire les compromis entre les valeurs.

Ces 19 valeurs sont organisées sur un continuum circulaire dans lequel les valeurs rapprochées sont compatibles et celles éloignées sont conflictuelles. Cette représentation graphique circulaire (voir résultats du test) permet de visualiser rapidement la hiérarchie des valeurs.

Connaître ses valeurs permet de **développer une meilleure connaissance de soi** mais également de **mieux comprendre pourquoi dans certaines situations** on est motivé, enthousiaste, détendu ou joyeux, ou au contraire, démotivé, mal à l'aise, stressé ou déprimé.



Nos valeurs orientent nos choix et nous guident dans l'action : focaliser sur les bénéfices plutôt que sur les risques ?

- Notre intégrité à agir en cohérence avec nos valeurs est un facteur déterminant dans nos relations interpersonnelles en établissant notre crédibilité et en créant un sentiment de confiance.
- À l'inverse, un non-respect de ses valeurs entraîne petit à petit un sentiment d'insatisfaction, de démotivation, de perte de contrôle. Dans une organisation ou une équipe, les valeurs joueront un rôle rassembleur, mobilisateur ou motivateur dans la mesure où elles seront clairement définies et priorisées.

Le risque, si l'on va à l'encontre de ses valeurs, est de :

- Ne pas apprécier ou reconnaître à leur juste niveau des situations plaisantes ou déplaisantes et pourquoi elles le sont.
- Reproduire des comportements ou des actions qui ne nous correspondent pas ou dans lesquelles on ne se reconnaît pas.
- Faire de mauvaises attributions causales* : « c'est de la faute des autres », « ce n'est pas un métier pour moi », « je ne suis pas compétent », « S'il ne trouve pas de travail, c'est parce qu'il est fainéant ».
- Vivre des émotions « négatives » par rapport à certaines situations ou certains comportements dans lesquels on ne se reconnaît pas ou que l'on n'apprécie pas.
- Adopter des réponses comportementales qui génèrent des situations de conflit avec autrui.

* processus par lequel les personnes expliquent et jugent autrui et l'environnement dans lequel elles évoluent en déduisant les causes des comportements et des événements

C. Priorisation individuelle. Partie 1

40 minutes

Donner la liste des valeurs (cf. annexes 1) et le tableau de comparaison (cf. annexes 2) à chaque participant.

En s'inspirant de la liste de valeurs et en utilisant le tableau de comparaison fournis, demander aux participants :

1. **D'identifier a priori ses valeurs personnelles** les plus importantes (10 valeurs). (20 min)
2. **De prioriser et de hiérarchiser ses valeurs**, à partir des choix réalisés à l'étape précédente : (15 min)
 - Prendre la première valeur et comparer successivement à chacune des autres valeurs en se posant à chaque fois la même question « **Laquelle de ces deux valeurs est pour moi la plus importante ?** »
 - Inscrire les réponses dans le tableau fourni.
 - Procéder de la même façon avec la deuxième valeur par rapport aux valeurs suivantes, en se posant la même question ci-dessus, et en marquant à nouveau la valeur plébiscitée.
 - Terminer la démarche d'évaluation de ses valeurs jusqu'à la dernière valeur.
 - Faire la somme des symboles (lettres) représentant chaque valeur présente dans le tableau.
3. **De réfléchir aux liens éventuels entre les 10 valeurs choisies (concordances, discordances, etc).**

Ne pas trop parler pendant l'activité de hiérarchisation des valeurs !



D. Priorisation individuelle. Partie 2

20 minutes

Donner à chaque participant des cartons réponse – « Je » (cf. annexe 3) et demander leur :

D'écrire une valeur par carton et, sous chaque valeur, de compléter la phrase suivante « **Lorsque j'agis en cohérence avec cette valeur, je...** » (on cherche ici à connaître les sensations, cognitions et émotions éprouvées par le participant (et les comportements associés) quand il agit en tenant compte de ses valeurs) ; on pourra proposer le tableau d'analyse suivant pour aider à illustrer le fait d'agir selon ses valeurs :

Situations Valeurs	Sensations Pensées Émotions	Attitudes Comportements	Conséquences
Quand j'agis en cohérence avec la valeur « générosité »...	J'ai une sensation de chaleur, de bien-être. Je me dis que je suis une bonne personne. Je vois les choses positivement. Je suis joyeux.	J'ai envie de sortir et de voir du monde. Je suis à l'écoute des autres.	Je crée des relations harmonieuses autour de moi. Ça renforce mon estime de soi. J'ai envie de continuer à être généreux.

- On pourra proposer de faire le même exercice cette fois-ci en complétant la phrase contraire : « **Lorsque j'agis à l'encontre de cette valeur, je...** ».

Situations Valeurs	Sensations Pensées Émotions	Attitudes Comportements	Conséquences
Quand j'agis à l'encontre de la valeur « générosité »...	- J'ai une sensation de mal-être. Je suis un peu honteux et en colère. - Je me dis que ceux qui n'ont pas les moyens de se nourrir, de se loger, c'est de leur faute, ils n'ont qu'à se bouger, travailler.	- J'ai envie de voir personne. - Je me renferme aux autres. - Je bougonne, je râle...	- Je crée de la distance et du conflit autour de moi. - Ça abaisse mon estime de soi. - J'ai encore moins envie d'être généreux et de voir des gens.

- Demander enfin à quelques participants de partager leurs valeurs et leurs ressentis afin d'échanger autour de leurs choix individuels (y-a-t-il des convergences et/ou divergences entre les valeurs et les sentiments éprouvés par chacun ?).

Pause (15 minutes)



E. Priorisation individuelle. Partie 3

15 minutes

Demander aux participants :

- De trouver et d'illustrer quelques exemples de situations/de contextes (en famille, à l'école, au travail...) où ces valeurs ont pu être affirmées (respectées) / n'ont pas pu être affirmées (respectées).

≈ soit la même valeur dans 2 contextes différents,

≈ soit 2 valeurs dans 2 contextes différents.

- De partager (sur la base du volontariat) ces situations vécues. Qu'est-ce que ça produit ? (Sensations ? Pensées ? Emotions ? Comportements ? Conséquences ?).

Débriefing :

- Y-a-t-il des valeurs plus faciles à incarner (satisfaire, défendre) dans sa vie personnelle, au travail ?
- Y-a-t-il des convergences et/ou divergences entre les valeurs et les sentiments éprouvés par chacun ?
- Les valeurs s'incarnent dans ses pensées, ses attitudes et dans ses actions (d'où les exercices suivants / cf. Allégorie des 3 tailleurs de pierre).

F1. Activation de ses valeurs personnelles en situation

30 minutes (**étape facultative**)

- **Si vous deviez résoudre une des situations ci-dessous, comment interviendriez-vous ? Et quelles sont les valeurs personnelles (parmi celles sélectionnées plus haut) qui vous motiveraient à agir de la sorte ? (choisir jusqu'à 5 valeurs maximum):**

Situation 1 : Régler un conflit entre collègues au travail (ou hors travail, un conflit entre vos amis).

Situation 2 : Pratiquer ou reprendre une activité sportive ou culturelle (musique, théâtre, danse, dessin...).

Situation 3 : Être l'employé du mois.

- **Demander aux participants d'identifier/choisir un métier/secteur d'activité dans lequel ils se reconnaissent en lien avec leurs valeurs (faire le lien avec la motivation ?).**

Est-ce suffisant de connaître ses valeurs pour identifier/choisir ?

Y-a-t-il d'autres critères/paramètres à prendre en compte ?

Quelles valeurs seraient « négociables »/« non négociables » ?

Et comment feriez-vous pour les négocier ?

- **Demander aux participants d'identifier des « personnalités » qui incarnent leurs valeurs.**



F2. Activation de ses valeurs collectives en situation

60 minutes (étape facultative)

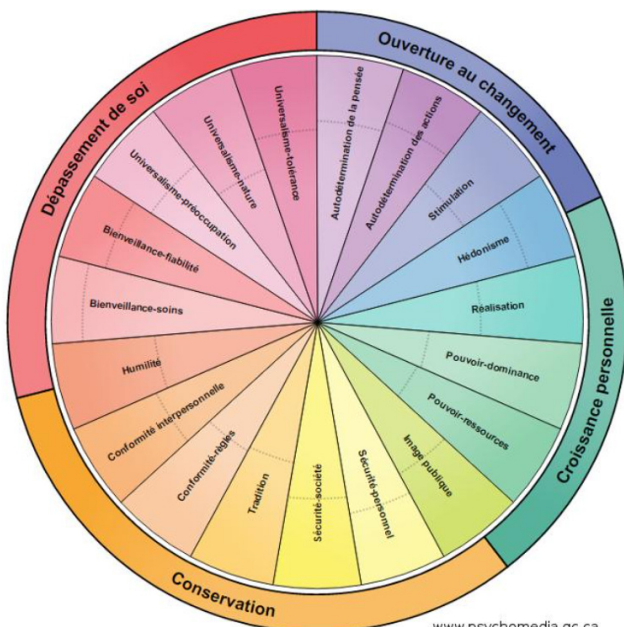
Demandez aux participants de se placer en équipes de 4 à 5 personnes et de présenter et discuter mutuellement leurs choix individuels par rapport au contexte ci-dessous :

- Quelles valeurs personnelles (parmi celles sélectionnées plus haut) vous motiveraient à agir dans les deux situations suivantes (choisir jusqu'à 5 valeurs maximum) :
 Situation 1 : ???
 Situation 2 : ???
- Se mettre d'accord sur une communauté de 5 valeurs.
- Il est possible que les participants n'aient pas choisi le même mot pour exprimer une valeur dont le sens est très proche des autres choix (les participants peuvent choisir un mot alternatif qui réunit « tout le monde » pour représenter l'idée portée par ces valeurs (mots) proches).
- Demander à chaque équipe d'inscrire leurs cinq valeurs collectives sur les cartons réponse - « Nous » (1 valeur par carton / cf. annexe 4) en écrivant également la réponse à la question suivante « **Lorsque nous agissons en fonction de cette valeur nous...** ».
- À tour de rôle, chaque groupe colle ses cartons (valeurs) au mur et verbalise ce qui s'est passé dans le groupe (points communs, divergences, difficultés, ce qui était négociable/ce qui n'était pas négociable).

G. Administration du questionnaire des valeurs

30 minutes

- Test sur 19 valeurs selon le modèle de Schwartz (20 mn).
<http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/test-questionnaire-des-valeurs-par-portraits-revise>
- Débriefing : comparaison entre l'auto-évaluation et les résultats au questionnaire (10 mn).
 - Qu'est-ce que cela a produit chez vous ?
 - Vous y reconnaissez-vous ?
 - Êtes-vous étonné ?
 - Liens entre évaluation personnelle de valeurs qu'on a choisies et les valeurs universelles mises en évidence par le test de Schwartz ?



H. Conclusion

10 minutes

Débriefing sur l'atelier :

- Que retenez-vous de cet atelier ? A-t-il répondu à vos attentes ?
- Comment utiliser ce qui a été fait lors de cet atelier ?
- En quoi est-ce important de connaître ses valeurs ?
- Les respecter ?
- Les mettre de côté parfois ?
- Suites à donner (Elaboration d'une liste de critères de choix / de compromis) ?

Utilité de prendre en compte ses valeurs dans le choix de son futur métier et/ ou de son environnement de travail : se connaître pour être et rester acteur dans son parcours (décider).

Cf. module « M11 - Valeurs et choix d'orientation ».

Besoins matériels

- Listes des valeurs
- Cartons réponse « Je » et « Nous »
- Marqueurs
- Tableau blanc ou paperboard
- Liste de valeurs - cf. « communagir »

<https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-emporter/les-outils-d-animation>



A. SUCCÈS

1. La richesse
2. L'abondance
3. L'autosuffisance
4. La propriété
5. La prospérité
6. La croissance
7. La réussite
8. Le progrès
9. Le changement
10. L'accomplissement
11. La productivité
12. Le défi
13. La performance
14. Le profit
15. L'excellence
16. Le travail

B. TRANQUILLITÉ

1. La simplicité
2. L'humilité
3. Le contentement
4. La retenue
5. La sobriété
6. La modération
7. La discrétion
8. La prudence
9. La sérénité
10. Le calme
11. La patience
12. La stabilité
13. La maîtrise de soi
14. Le sang-froid
15. Le contrôle de soi
16. Le détachement
17. L'impassibilité
18. La vigilance
19. La pudeur
20. Le confort
21. La sécurité

C. DÉSINTÉRESSEMENT

1. Le don
2. Le dévouement
3. Le sacrifice

D. DROITURE

1. L'engagement
2. La fidélité
3. L'assiduité
4. La ponctualité
5. La constance
6. Le sérieux
7. L'exactitude
8. La rigueur
9. La perfection
10. La précision
11. La minutie
12. La discipline
13. La détermination
14. La volonté
15. L'ordre
16. L'organisation

E. PRESTIGE

1. La notoriété
2. La gloire
3. L'ambition
4. La puissance
5. Le pouvoir
6. La domination
7. La force
8. L'influence
9. La compétition
10. La célébrité
11. La réputation
12. Le mérite

F. ALLURE

1. La beauté
2. Le panache
3. Le raffinement
4. La propreté
5. L'élégance
6. L'esthétisme

G. ROBUSTESSE

1. La solidité
2. La solitude
3. La résilience
4. La forme
5. La santé

H. ÉQUILIBRE

1. La paix
2. L'écologie
3. L'humanisme
4. L'harmonie

I. ESTIME DE L'AUTRE

1. La convivialité
2. La politesse
3. Le respect
4. La galanterie
5. L'amabilité
6. La gentillesse
7. La douceur
8. La compréhension
9. La bonté
10. La sensibilité
11. La compassion
12. L'empathie
13. Le pardon
14. La bienveillance
15. La tolérance
16. La justice
17. L'indulgence
18. La confiance
19. La morale
20. L'équité
21. La dignité
22. L'égalité
23. La parité

J. BIENFAISANCE

1. L'entraide
2. L'amour
3. L'encouragement
4. L'altruisme
5. La fraternité
6. L'hospitalité
7. La solidarité
8. La disponibilité
9. La gratitude
10. Le partage
11. La générosité
12. La réciprocité
13. L'affection
14. L'amitié
15. La coopération

K. CROYANCE

1. La dévotion
2. La spiritualité
3. La foi
4. La piété
5. La chasteté

L. SAVOIR

1. Le dynamisme
2. La vivacité
3. La cohérence
4. L'adaptabilité
5. La diplomatie
6. La flexibilité
7. La finesse
8. Le discernement
9. La découverte
10. La débrouillardise
11. L'imagination
12. L'originalité
13. L'ingéniosité
14. L'ouverture d'esprit
15. La créativité
16. La curiosité
17. L'agilité
18. La polyvalence
19. L'habileté
20. L'anticipation
21. La perspicacité
22. La lucidité
23. La maîtrise
24. L'intelligence
25. Le savoir-faire
26. La connaissance
27. L'érudition
28. L'instruction
29. La rationalité
30. La connaissance de soi

M. ÉPANOUISSEMENT

1. La persévérance
2. L'optimisme
3. L'endurance
4. L'estime de soi
5. L'enthousiasme
6. L'assertivité
7. L'espoir
8. La combativité
9. L'aplomb

N. TRANSPARENCE

1. La franchise
2. La loyauté
3. La vérité
4. La fiabilité
5. La spontanéité
6. L'intégrité
7. L'honneur
8. L'honnêteté

O. CONFORMITÉ

1. La tradition
2. La responsabilité
3. La hiérarchie
4. L'autorité
5. L'obéissance
6. La patrie
7. La fermeté
8. Le devoir
9. La famille
10. La nation
11. Le clan

P. RESENTI

1. Le plaisir
2. L'hédonisme
3. La passion
4. Le bonheur
5. La jouissance
6. Le sexe
7. L'humour
8. La gaieté

Q. LIBRE ARBITRE

1. L'indépendance
2. L'autonomie
3. La liberté
4. Le non-conformisme

R. BRAVOURE

1. Le courage
2. L'héroïsme
3. Le risque



Tableau de classement des valeurs personnelles

	Valeur A	Valeur B	Valeur C	Valeur D	Valeur E	Valeur F	Valeur G	Valeur H	Valeur I	Valeur J
Valeur A										
Valeur B										
Valeur C										
Valeur D										
Valeur E										
Valeur F										
Valeur G										
Valeur H										
Valeur I										
Valeur J										
TOTAL	Somme Valeur A	Somme Valeur B	Somme Valeur C	Somme Valeur D	Somme Valeur E	Somme Valeur F	Somme Valeur G	Somme Valeur H	Somme Valeur I	Somme Valeur J



Carton réponse « je »

Valeur :

Quand j'agis en fonction de cette valeur, je

Valeur :

Quand j'agis en fonction de cette valeur, je

Valeur :

Quand j'agis en fonction de cette valeur, je

Valeur :

Quand j'agis en fonction de cette valeur, je



Carton réponse « Nous »

Valeur :

Quand nous agissons en fonction de cette valeur,
nous

Valeur :

Quand nous agissons en fonction de cette valeur,
nous

Valeur :

Quand nous agissons en fonction de cette valeur,
nous

Valeur :

Quand nous agissons en fonction de cette valeur,
nous



- **Autonomie (ou autodétermination)**

Objectif : indépendance de la pensée et de l'action, choisir, créer, explorer.

Valeurs : créativité, liberté, indépendance, curiosité, choisir ses propres buts.

- **Stimulation**

Objectif : enthousiasme, nouveauté et défis à relever dans la vie.

Valeurs : vie audacieuse, variée et passionnante.

- **Hédonisme**

Objectif : plaisir ou gratification sensuelle personnelle.

Valeurs : plaisir, profiter de la vie.

- **Réussite (ou accomplissement)**

Objectif : succès personnel obtenu grâce à la manifestation de compétences socialement reconnues.

Valeurs : ambition, orientation vers le succès, compétence, influence.

- **Pouvoir**

Objectif : statut social prestigieux, contrôle des ressources et domination des personnes.

Valeurs : autorité, leadership, dominance.

- **Sécurité**

Objectif : sûreté, harmonie et stabilité de la société, des relations entre groupes et entre individus, et de soi-même.

Valeurs : propreté, sécurité de la famille, sécurité nationale, stabilité de l'ordre social, réciprocité des faveurs, santé, sentiment d'appartenance.

- **Conformité**

Objectif : modération des actions, des goûts, des préférences et des impulsions susceptibles de déstabiliser ou de blesser les autres, ou encore de transgresser les attentes ou les normes sociales.

Valeurs : autodiscipline, obéissance.

- **Tradition**

Objectif : respect, engagement et acceptation des coutumes et des idées soutenues par la culture ou la religion auxquelles on se rattache.

Valeurs : humilité, dévotion, respect de la tradition, modération.

- **Bienveillance**

Objectif : la préservation et l'amélioration du bien-être des personnes avec lesquelles on se trouve fréquemment en contact.

Valeurs : serviabilité, honnêteté, pardon, loyauté, responsabilité, amitié.

- **Universalisme**

Objectif : compréhension, estime, tolérance et protection du bien-être de tous et de la nature.

Valeurs : ouverture d'esprit, sagesse, justice sociale, égalité, paix dans le monde, monde de beauté, unité avec la nature, protection de l'environnement, harmonie intérieure.



Autodétermination de la pensée - Liberté de cultiver ses propres idées et capacités.

Autodétermination des actions - Liberté de déterminer ses propres actions.

Stimulation - Excitation, nouveauté et changement.

Hédonisme - Plaisir et gratification sensuelle.

Réalisation - Succès selon les normes sociales.

Pouvoir-dominance - Pouvoir par l'exercice d'un contrôle sur les gens.

Pouvoir-ressources - Pouvoir par le contrôle des ressources matérielles et sociales.

Image publique - Sécurité et pouvoir en maintenant son image publique et en évitant l'humiliation.

Sécurité-personnel - Sécurité dans l'environnement immédiat.

Sécurité-société - Sécurité et stabilité dans la société.

Tradition - Maintenir et préserver les traditions culturelles, familiales ou religieuses.

Conformité-règles - Respect des règles, lois et obligations formelles.

Conformité interpersonnelle - Éviter de bouleverser ou de blesser les autres.

Humilité - Reconnaître son insignifiance dans l'ensemble des choses.

Bienveillance-soins - Prendre soin du bien-être des membres du groupe d'appartenance.

Bienveillance-fiabilité - Être un membre fiable et digne de confiance du groupe d'appartenance

Universalisme-préoccupation - Engagement envers l'égalité, la justice et la protection de tous.

Universalisme-nature - Préservation de l'environnement naturel.

Universalisme-tolérance - acceptation et compréhension de ceux qui sont différents de soi-même.