

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** . Si bien qu'elles 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. Cette clarification de nos valeurs 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 « une 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 ce test** : <https://www.testdorientation.com/blog/les-19-valeurs-morales/>

Initialement Shalom SCHWARTZ avait érigé un modèle avec 10 valeurs.

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

soit :

1. L'AUTODETERMINATION de la pensée : liberté de cultiver ses propres **idées et capacités**,
2. L'AUTODETERMINATION 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

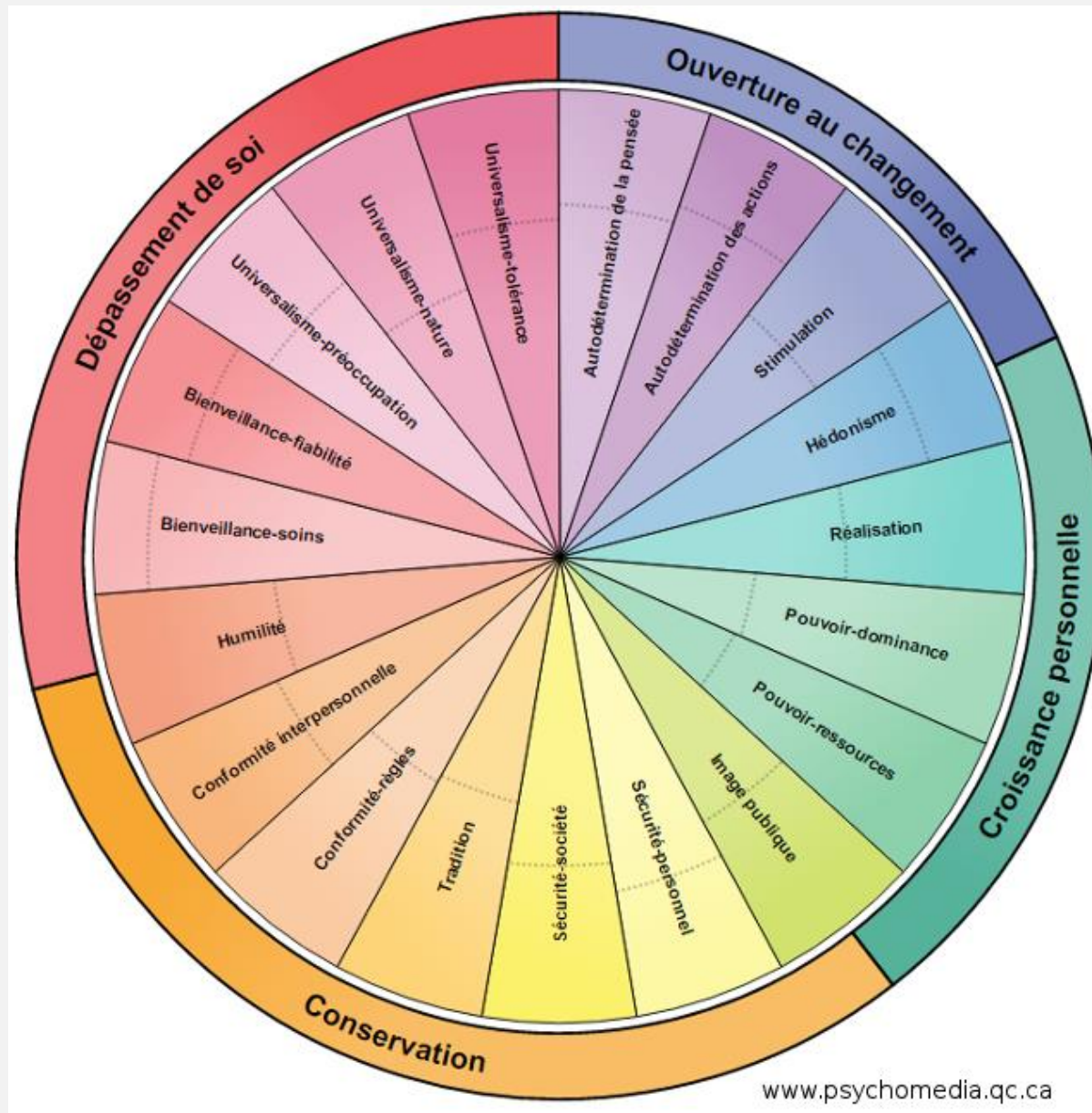
17. L'UNIVERSALISME - Tolérance : **acceptation** et **compréhension** de ceux qui sont différents de soi-même , **Tolérance** et **équité**

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.

Pour avoir une description plus détaillée de ces 19 valeurs : <https://www.lapsychologiepositive.fr/liste-des-valeurs/>



Liste Non Exhaustive des VALEURS :	• Abondance	• Acceptation	• Accessibilité
• Accomplissement	• Achèvement	• Actualité	• Adaptabilité
• Adoration	• Affection	• Affluence	• Agilité
• Agressivité	• Altruisme	• Ambition	• Anticipation
• Appréciation	• Assertivité	• Assurance	• Astucieux
• Attentisme	• 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	• Déférence	• Défi	• Délectation
• Désir	• Détermination	• Devoir	• Dévotion
• Dextérité	• Dignité	• Diligence	• Discernement
• Discipline	• Discrétion	• Disponibilité	• Diversité
• Domination	• Don	• Dynamisme	• Économe
• Éducation	• Efficacité	• Égalité	• Élégance
• 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
• Gaïeté	• 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 ?	•	•	•
•	•	•	•