



LES VALEURS – PARTIE 1

Les valeurs sont les critères les plus élevés dans notre hiérarchie de critères. Elles sont les critères qui justifient et influencent nos comportements, nos choix et nos croyances.

Nos valeurs peuvent être considérées en quelque sorte comme les intentions positives de nos croyances.

Les croyances peuvent être à la source de nombreux conflits, internes ou externes. On parle alors de conflits de valeurs et, dans le langage courant, lorsqu'on évoque un conflit de valeurs, on place ce conflit à un niveau profond et fondamental. La réaction sera très souvent démesurée lorsque déclenchée en relation; l'intensité et le niveau de démesure par rapport à la situation dans la réaction sont de bons indicateurs qu'une VALEUR est déclenchée. De là la différence avec un BESOIN, où lorsque celui-ci est insatisfait (non-comblé, non-répondu) la réaction sera intense mais pas complètement démesurée.

Les valeurs constituent, tant au niveau de nos comportements que de nos croyances, le moteur, la motivation qui nous pousse à aller vers un objectif ou à s'éloigner d'une situation. Les valeurs sont donc des critères de motivation importants.

Nos valeurs déterminent ce que nous considérons comme juste, comme valable, et ce que nous désapprouvons. Elles nous permettent de construire une cohérence dans nos comportements, dans nos croyances et dans notre identité.

Elles déterminent nos attitudes vis-à-vis de nous-même et vis-à-vis des autres : notre conjoint(e), notre famille, nos collègues, notre société, le monde, la vie, l'univers.

Elles nous amènent à nous poser la question :

« Qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans ce contexte spécifique? », « En quoi c'est si important? »

Nos valeurs déterminent nos critères de motivation et nos critères de choix, par rapport à notre chemin de vie, à notre travail, à notre famille, à nos amis. Elles sont à la base des principes moraux que nous utilisons pour justifier nos comportements. Nous ne naissons pas avec nos valeurs. Elles s'installent au cours de notre développement et très tôt, dès le début de notre enfance et peuvent changer dans l'ordre ou l'importance au cours de notre évolution et de notre développement en maturité.

En conclusion, les valeurs guident et orientent notre conduite et nos décisions.



LISTE DES VALEURS FONDAMENTALES ET PROFONDES :

Un bel exercice à faire est de surligner ce qui te "parle", ce qui "vibre" pour toi dans la liste suivante, et ensuite de déterminer si ces éléments sont pour toi une Valeur (V) ou un Besoin (B)...

Je t'invite à prendre l'espace à ta droite afin de prendre des notes, écrire les situations relationnelles à quoi ça te fait penser, ou tout simplement si tu vois des moyens, des outils pour prendre soin de toi lorsqu'un ou plusieurs de ces éléments sont déclenchés.

Par exemple :

Madame X a une grande valeur (V) de **Sécurité**, qui est aussi un de ses besoins (B) principaux à combler. Il est donc fort possible que dans des situations qui l'insécurisent ou qui ébranlent sa notion de Sécurité qu'elle réagisse extrêmement intensément et fortement à la situation ou en réaction à l'autre qui déclenche son insécurité. Madame X doit donc arriver à observer lorsque sa valeur (V)/besoin (B) de Sécurité est déclenché, et essayer de trouver des moyens de SE Sécuriser elle-même lorsqu'elle est déclenchée AVANT de revenir en relation. Elle pourra par exemple, prendre conscience qu'elle doit valider ce qu'elle perçoit avant de tirer ses propres conclusions, et donc la VALIDATION (B) deviendra une ressource pour répondre à son besoin (B) de Sécurité, mais aussi rester en relation malgré le risque que sa valeur (V) de Sécurité soit ébranlée.

Alors sans plus tarder, voici ci-bas la liste de plusieurs valeurs (V) et pour t'aider, j'ai mis en **gras** les valeurs (V) fondamentales les plus communes de l'Humain en générale pour te donner une idée:

ÉLÉMENTS:	Valeur? (V)	ou	Besoin? (B)	Notes / Commentaires:
○ Acceptation				
○ Accomplissement				
○ Adaptabilité				
○ Affection				
○ Agilité				
○ Altruisme				
○ Ambition				
○ Amitié				
○ Amour				
○ Appartenance				
○ Appréciation				





ÉLÉMENTS:	Valeur? (V)	ou	Besoin? (B)	Notes / Commentaires:
○ Apprentissage				
○ Authenticité				
○ Aventure				
○ Beauté				
○ Bienveillance				
○ Bonheur				
○ Calme				
○ Certitude				
○ Changement				
○ Clarté				
○ Cohérence				
○ Collaboration				
○ Communauté				
○ Compassion				
○ Compétence				
○ Compréhension				
○ Confiance				
○ Conformité				
○ Congruence				
○ Connaissance				
○ Contribution				
○ Coopération				
○ Courage				
○ Créativité				
○ Crédibilité				
○ Croissance				
○ Curiosité				
○ Dépassement de soi				
○ Désir				
○ Détermination				
○ Devoir				
○ Dignité				
○ Direction				
○ Discipline				
○ Discrétion				





ÉLÉMENTS:	Valeur? (V)	ou	Besoin? (B)	Notes / Commentaires:
○ Diversité				
○ Dominance				
○ Donner				
○ Dynamisme				
○ Économie				
○ Éducation				
○ Efficacité				
○ Empathie				
○ Encouragement				
○ Engagement				
○ Enseignement				
○ Enthousiasme				
○ Équilibre				
○ Espoir				
○ Éthique				
○ Être le meilleur				
○ Évolution				
○ Exactitude				
○ Excellence				
○ Facilité				
○ Faire une différence				
○ Famille				
○ Fiabilité				
○ Fidélité				
○ Fierté				
○ Flexibilité				
○ Force				
○ Franchise				
○ Générosité				
○ Gentillesse				
○ Gratitude				
○ Habilité				
○ Harmonie				
○ Honnêteté				
○ Honneur				





ÉLÉMENTS:	Valeur? (V)	ou	Besoin? (B)	Notes / Commentaires:
○ Humilité				
○ Humour				
○ Hygiène				
○ Impartialité				
○ Importance				
○ Indépendance				
○ Individualité				
○ Intégrité				
○ Intelligence				
○ Intensité				
○ Introspection				
○ Introversion				
○ Intuition				
○ Joie				
○ Justice				
○ L'autonomie				
○ L'environnementalisme				
○ L'indépendance financière				
○ Leadership				
○ Légèreté				
○ Liberté				
○ Logique				
○ Mariage				
○ Modestie				
○ Motivation				
○ Nature				
○ Opportunité				
○ Optimisme				
○ Ordre				
○ Organisation				
○ Originalité				
○ Ouverture d'esprit				
○ Paix				
○ Partage				
○ Perfection				





ÉLÉMENTS:	Valeur? (V)	ou	Besoin? (B)	Notes / Commentaires:
○ Persévérance				
○ Persistance				
○ Perspicacité				
○ Plaisir				
○ Ponctualité				
○ Pragmatisme				
○ Précision				
○ Proactivité				
○ Professionnalisme				
○ Profondeur				
○ Propreté				
○ Prudence				
○ Puissance				
○ Rationalité				
○ Réalisme				
○ Reconnaissance				
○ Réflexion				
○ Résolution				
○ Respect				
○ Respect de soi				
○ Responsabilité				
○ Rigueur				
○ Sacrifice				
○ Sagesse				
○ Science				
○ Sécurité				
○ Sens				
○ Sensibilité				
○ Sérénité				
○ Simplicité				
○ Solidarité				
○ Soutien				
○ Spiritualité				
○ Spontanéité				
○ Stabilité				



ÉLÉMENTS:	Valeur? (V)	ou	Besoin? (B)	Notes / Commentaires:
○ Structure				
○ Synergie				
○ Traditionalisme				
○ Tranquillité				
○ Travail d'équipe				
○ Unicité				
○ Unité				
○ Utilité				
○ Vérité				
○ Vision				
○ Vitalité				
○ Vivacité				