

Prendre conscience de ses *valeurs*



Le saviez-vous ?

Nos valeurs ont commencé à se mettre en place dans l'enfance. Elles découlent de toutes nos expériences et représentent le monde idéal dans lequel on veut vivre. *Elles nous motivent et sous-tendent toutes nos actions et nos comportements.*

Identifier ses valeurs

Les valeurs s'identifient en se posant la question :
En quoi est-ce important pour nous de faire telle chose ou mettre en place tel comportement ?

Réfléchir sur ses valeurs

Il faut également réfléchir aux valeurs importantes pour nous dans la vie. C'est essentiel car nous ne vivons généralement pas dans des compartiments hermétiques et nos valeurs se retrouvent dans tous les compartiments de notre vie, professionnels, familiaux, amicaux...

Donc, il s'agit de lister les valeurs que nous pensons être les nôtres et de les écrire comme elles nous viennent sur un papier.

Exemple de valeurs : altruisme, amour, amitié, autonomie, beauté, bienveillance, bonheur, compassion, confiance, connaissance, créativité, curiosité, développement personnel, dignité, discipline, efficacité, fidélité, générosité, harmonie, honnêteté, indépendance, liberté, obéissance, ordre, paix, plaisir, position sociale, productivité, propreté, respect de soi/des autres, réussite, richesse, rigueur, santé, sécurité, tolérance, tranquillité, travail...

Il est également intéressant de lister nos anti-valeurs, c'est à dire le contraire d'une valeur, par exemple, l'injustice. Nous pouvons aussi désirer avoir du pouvoir sur les autres ou refuser d'en avoir.

Attention, nos anti-valeurs ne sont pas nécessairement l'inverse de nos valeurs.

Exemples d'anti-valeurs: agitation, agressivité, échec, excitation, hypocrisie, inconstance, indifférence, injustice, intransigeance, jalousie, malveillance, manipulation, mensonge, oisiveté, orgueil, paresse, radinerie, saleté, solitude, violence, vulgarité...

Une fois nos valeurs et nos anti-valeurs définies, il est important de rechercher les équivalents, c'est à dire les preuves que chaque valeur en est bien une pour nous en se posant les 2 questions suivantes :

1. À quoi saurons-nous que cette valeur est satisfaite ?
2. Que ferons-nous concrètement pour satisfaire cette valeur dans notre vie ?

Définir les autorisations et les interdits que nous nous donnons

Ce sont nos valeurs et nos croyances qui déterminent ce que nous nous autorisons ou nous interdisons de faire. Prenons l'exemple de la valeur : égoïsme. Si c'est une valeur, nous pourrions nous autoriser à nous occuper de nous, à prendre soin de nous-mêmes et serons toujours attentifs à faire passer notre bien-être avant celui d'autrui.

Si, à l'inverse, l'égoïsme est rangé dans nos anti-valeurs, alors nous nous interdirions tout ce que nous venons de citer et, ferons passer le bien-être d'autrui avant le nôtre, et, ainsi, oublierons de prendre suffisamment soin de nous-mêmes, etc.

Pour identifier les autorisations : Que nous autorisons-nous à dire, exprimer, faire, montrer à nos collègues, aux amis ?

Pour identifier les interdits: Que pourrions-nous ne jamais :

- Dire à un collègue, un malade, un médecin ?
- Faire à un patient ou avec un patient, un collègue, etc.
- Montrer à un patient, à la famille du patient ou à un collègue ?

Les discussions de groupe, permettent de découvrir que certains s'autorisent des choses que d'autres s'interdisent. Il est intéressant d'en discuter et de savoir ce que ceux qui s'en autorisent gagnent en liberté, en mieux-être, en autonomie...