



Guide d'exercice

CLARIFIER NOS VALEURS

Une pratique utile pour mettre au clair les principes de vie
qui nous importent.

Présentation

Nos valeurs créent un cadre pour piloter notre vie au quotidien et prendre des décisions alignées avec ce qui nous importe vraiment.
Cette clarté renforce la confiance que nous avons dans ces décisions.
Elle nous permet de garder « notre cap », même en cas de tempête.

Cet exercice est un complément au livre de Pierre Portevin,
Mon meilleur ami, c'est moi. (Eyrolles, avril 2017)
Tous droits de reproduction réservés



Comment clarifier vos valeurs ?

Imprimez la page 4 de ce document, que vous allez compléter selon le modèle ci-dessous.

Dans la colonne de gauche, indiquez les noms de personnes que vous admirez (une personne par ligne). Vous pouvez vous aider en vous inspirant de la liste ci-dessous : amis d'enfance ou plus récents, parents, ancêtres, enseignants, entraîneurs, sportifs amateurs ou champions, acteurs, artistes, personnages de BD, de roman ou de film, médecin ou soignant, dirigeants politiques ou d'entreprise ou d'institution publique, d'ONG, philosophes ou écrivains, chercheurs, intellectuels, voyageurs, populations tribales, héros mythique, animal particulier... Ils peuvent avoir existé dans la réalité ou simplement dans l'imagination. Prenez le temps de lister un grand nombre de personnes qui vous inspirent.

Dans la colonne de droite, indiquez les qualités que vous admirez chez cette personne et qui ont fait que vous l'avez choisie (une qualité par ligne). Ca peut par exemple être : générosité, courage, créativité, intelligence, adresse, authenticité... Pour vous aider, vous trouverez à la fin de ce document, une série de valeurs qui pourraient vous inspirer.

Commencez par la première personne de votre liste.

Lorsque vous passez à la deuxième personne, commencez par regarder, parmi les qualités identifiées pour la première, celles que vous lui reconnaissez aussi. Dans ce cas, mettez dans la troisième colonne, une croix à côté de cette qualité. Puis ajoutez les autres qualités qui vous inspirent chez cette personne. Et continuez le processus avec les autres personnes de la première colonne.

Quand vous avez terminé, notez simplement le nombre total de fois qu'une qualité est apparue dans votre liste.

Voici un exemple.

Nom de la personne	Qualité appréciée	Nombre de personnes ayant cette qualité	Total
Père	Courage	xxxxx	5
Père	Générosité	xxxx	4
Mère	Simplicité	xxx	3
Dalai Lama	Sagesse	xxxx	4
Nelson Mandela	Intégrité	xxxxxx	6
Matisse	Sens esthétique	xxx	3
...	Créativité	xxxxx	5
...	Empathie	xxxx	4
...	Clarté	xxxxx	5



Ensuite, prenez une autre feuille de papier et passez en revue, une à une, les qualités de cette liste. Et posez-vous ces trois questions :

- Est-ce que je reconnais cette qualité parmi les personnes que j'ai un réel plaisir à fréquenter ?
- Quand je pense à cette qualité, cela provoque-t-il en moi des émotions plutôt positives ? Cela me fait-il chaud au cœur ?
- Dans quelle mesure serais-je fier de dire à mes proches que cette qualité fait partie des valeurs les plus importantes pour moi ?

Si votre sentiment général à l'égard de cette première qualité est globalement positif, écrivez-la sur votre deuxième feuille. Puis explorez la qualité suivante de la première page et ainsi de suite. Prenez le temps de les examiner toutes. Et peu importe si votre nouvelle liste est plutôt longue ou courte. Enfin, si l'une ou l'autre qualités complémentaires vous venaient à l'esprit maintenant, n'hésitez pas à les ajouter.

Maintenant que votre liste semble complète, regardez-la. Et pensez à ceci : pourriez-vous reconnaître un fruit à son goût si vous n'en aviez jamais goûté précédemment ? De même, si chaque qualité indiquée sur votre deuxième liste résonne en vous et fait sens pour vous, c'est que vous l'avez déjà en vous. Si vous ne saviez pas de quoi cette qualité était faite pour l'avoir pratiquée vous-même, vous ne pourriez pas l'identifier chez les autres.

On peut illustrer ce principe facilement. Lorsque vous pointez votre doigt pour indiquer la qualité de cette personne, regardez votre main : vous verrez que si un doigt est orienté vers la personne, trois doigts pointent vers vous !



Pour terminer l'exercice, choisissez dans votre liste les trois ou quatre qualités qui vous parlent le plus. Ce choix peut être difficile mais il est très utile. Avec plus de quatre valeurs, vous risquez de les oublier et de ne pas les utiliser. Si vous hésitez entre deux ou trois valeurs proches, explorez l'importance qu'elles revêtent pour vous en analysant une décision récente que vous êtes heureux d'avoir prise. Parmi ces valeurs, laquelle vous semble avoir pesé le plus dans ce choix ? Vous pouvez aussi les mettre en concurrence devant une nouvelle décision à prendre : laquelle vous semble la plus utile pour choisir la bonne orientation ?



A titre personnel, pour faciliter ma sélection, j'ai choisi trois catégories de valeurs : philosophique, relationnelle et opérationnelle.

Philosophique

C'est l'esprit qui me guide. J'ai choisi l'audace. Oser me faire confiance, oser progresser, oser la joie, oser m'exprimer et m'exposer, oser accueillir les critiques, oser reconnaître mes zones d'ombre, ma vulnérabilité, mes hontes...

Relationnelle

C'est l'esprit que je souhaite privilégier dans mes relations avec les autres. J'ai choisi la compassion. Cultiver l'empathie et le désir de contribuer à soulager de la difficulté, de la souffrance. Cultiver envers moi et envers les autres l'amitié bien sûr, la bienveillance, la gentillesse.

Opérationnelle

C'est l'esprit qui m'anime pour la mise en œuvre de ma vie. J'ai choisi l'intégrité et la clarté. L'intégrité m'invite à la cohérence, notamment celle dont il est question dans cet exercice. Elle m'incite à l'exemplarité. Ce que je dis ou écris a moins d'importance ou d'impact que ce que je fais réellement. J'ai également conservé la clarté comme valeur car, me connaissant, je sais qu'il m'arrive d'en manquer à certaines occasions et que cela me nuit ainsi qu'aux autres. J'ai besoin et envie d'oser être plus clair dans ce que je désire, demande, pense, ressens, décide...

Vous avez fait votre choix ? Il est temps de mettre ces valeurs... en valeur.

Ecrivez-les sur une feuille pour laquelle vous aurez choisi un titre inspirant. En voici un exemple.

Les Valeurs qui me guident

Voici les valeurs que j'ai choisies pour orienter ma vie :

-
-
-
-

Je m'engage à les faire vivre au quotidien dans les différents domaines de ma vie, pour agir et prendre des décisions cohérentes avec la personne que je désire être.

Fait le à

Votre nom (+ signature)

Certaines personnes illustrent chaque valeur d'exemples pratiques comme je l'ai fait ci-dessus. Certains ajoutent des dessins.

Il peut être utile de plastifier votre feuille en format réduit pour la garder sur vous en permanence. Il est important en effet de faire vivre vos valeurs au quotidien.

[illegible]



Annexe : liste de valeurs

Pour vous aider dans cet exercice, voici une liste de qualités ou valeurs susceptibles de vous inspirer. Elles sont inspirées de différentes sources dont le VIA Character et le LeaderShape Institute.

Amitié	Implication
Amour	Indulgence
Au service des autres	Influence
Audace	Initiative
Authenticité	Innovation
Autonomie	Intégrité
Autorité	Joie
Aventure	Justesse
Beauté	Justice
Bonheur	Leadership
Citoyenneté	Optimisme
Compassion	Organisation
Compétence	Originalité
Connaissance	Paix
Contribution	Performance
Courage	Persévérance
Créativité	Perspective
Croissance	Plaisir
Curiosité	Poésie
Défi	Popularité
Détermination	Prudence
Elégance	Réalisation de soi
Engagement	Reconnaissance



Équilibre	Religion
Equité	Réputation
Espoir	Respect
Esthétique	Respect de soi
Esprit d'équipe	Responsabilité
Fête	Réussite
Fiabilité	Richesse
Fidélité	Sagesse
Franchise	Sécurité
Gentillesse	Sens
Goût d'apprendre	Sens de la communauté
Goût du beau et de l'excellence	Sérénité
Gratitude	Sociabilité
Harmonie intérieure	Spiritualité
Honnêteté	Stabilité
Humilité	Statut
Humour	Zen