

Identifier et Prioriser ses valeurs intrinsèques

Cet inventaire a été élaboré de façon à vous permettre d'identifier et de prioriser vos valeurs intrinsèques, sans lesquelles votre vie n'aurait plus de sens, car vos valeurs orientent vos choix et vous guident dans l'action.

Connaître votre système de valeur c'est redonner la priorité à votre intégrité personnelle. Cela permet d'être en cohérence avec vos inspirations les plus profondes en venant, entre autre, nourrir vos besoins. Votre système de valeurs intrinsèque est un facteur déterminant dans votre relation intrapersonnelle ainsi que vos relations interpersonnelles.

C'est le socle de votre confiance sur lequel l'affirmation et le dépassement de soi prennent tout leurs sens.

À l'inverse, un non-respect de ses valeurs entraîne petit à petit un sentiment d'insatisfaction, de démotivation, de perte de contrôle pour finalement perdre l'estime de soi.

Dans une organisation, une équipe ou pour soi-même, les valeurs joueront un rôle rassembleur, mobilisateur ou motivateur dans la mesure où elles seront clairement définies et priorisées.

La démarche de priorisation des valeurs comporte plusieurs avantages :

- donne un sens et recentre vos actions
- renforce le sentiment de satisfaction personnelle et l'estime de soi
- maintient le sentiment de contrôle sur les événements (meilleur équilibre)
- accroît le sentiment de force et de stabilité personnelle malgré le tumulte du changement
- aide à mieux gérer les priorités et le stress
- améliore votre influence sur l'environnement
- aide à gérer plus efficacement les situations de conflit de valeurs

L'exercice pourra être plus facile pour certaines personnes que pour d'autres. Ceci est tout à fait normal. Je vous recommande de le faire dans un premier temps, puis de le mettre de côté et d'y revenir par la suite. Pour que cet exercice soit significatif, vous ne devez pas y répondre en pensant à ce que vous «devez être» ou en fonction des valeurs que vous devriez avoir pour plaisir ou vous faire accepter, mais uniquement en fonction de ce que vous êtes réellement et de vos choix personnels.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Il n'y a que vos réponses personnelles qui comptent.

Identifier et définir ses valeurs

En vous inspirant de la liste ci-dessous, non exhaustive, identifiez quelles sont vos valeurs personnelles les plus importantes (sans tenir compte des attentes des autres). Indiquez sur la page suivante vos valeurs choisies (maximum de 15). Précisez « Lorsque j'agis en fonction de cette valeur je... » ce que cette valeur veut dire pour vous. Lorsque vous agissez en fonction de cette valeur, que faites-vous, que dites-vous et que ressentez-vous concrètement.

			ESSENTIEL	IMPORTANT	SANS IMPORTANCE
1	ACCOMPLISSEMENT	Me fixer des objectifs élevés. Aller toujours plus loin. Considérer ma vie comme un défi personnel à relever.			
2	DEPASSEMENT	Vouloir toujours plus de responsabilités.			
3	GOUT DE L'AVENTURE	Occuper une activité sans cesse stimulant et excitant, comportant une bonne dose de risques.			
4	ESTHETIQUE	M'investir dans une activité ayant rapport avec l'art, le beau, la mise en valeur...			
5	APPARTENANCE	M'identifier et être reconnu en tant que membre d'une organisation ou d'un groupe où les relations interpersonnelles, voire amicales, peuvent se développer.			
6	CREATIVITE ARTISTIQUE	Créer des objets, des images ou toutes autres formes de productions artistiques.			
7	ENVIRONNEMENT	Travailler dans un environnement attrayant et confortable dans lequel me sente bien.			
8	RESOLUTION DE PROBLEMES	Être le plus souvent possible face à des situations stimulant mes aptitudes à résoudre les problèmes.			
9	DIVERSITE	Avoir une activité variée qui me permette des changements fréquents de tâches, de lieux, de rythme.			
10	PROXIMITE DU POUVOIR	Être au plus près des lieux de pouvoir. Être en relation directe et fréquente avec des personnes d'influence. Participer aux prises de décision.			
11	SOLIDARITE	M'investir dans les problèmes concernant la communauté à laquelle j'appartiens.			
12	COMPETITION	Avoir une activité où je peux tester ma capacité à dépasser les autres.			
13	CONTROLE	Occuper une position d'où je peux maîtriser autant que possible mon travail quotidien.			
14	EXPRESSION CREATIVE	Créer de nouveaux concepts, produits, services, structures, systèmes, etc...., qui ne suivent pas les codes, les procédures, les modèles établis.			
15	MORALE	Travailler dans un secteur qui corresponde à mes propres principes moraux, qui ne soit pas en contradiction avec mes convictions personnelles.			
16	VALORISATION DES COMPETENCES	Démontrer un travail bienfait, et je maîtrise parfaitement ma tâche et être considéré comme un professionnel compétent.			
17	LOYAUTE	Fidélité de quelqu'un à l'égard de quelqu'un ou quelque chose, qui se manifeste par le respect d'engagements, de règles et d'honneur.			
18	RENOMMEE	Etre reconnu par un large éventail de personnes pour mes qualités			
19	ETAT D'URGENCE	Aimer le mouvement et exercer dans un contexte où je dois produire dans l'urgence et selon des plannings serrés.			
20	VOCATION – PASSION	Exercer une activité en rapport avec mes centres d'intérêts majeurs ainsi que la notion de plaisir. Travailler dans le domaine qui me tient profondément à cœur.			
21	RAYONNEMENT SOCIAL	Avoir une activité aux répercussions sociales étendues.			
22	GAIN ELEVE - ARGENT	Avoir un revenu tel que je puisse me permettre tout ce que je veux sans compter.			
23	AUTONOMIE	Pouvoir travailler sans être dirigé, sans avoir à me justifier à chaque étape de mon travail.			
24	INFLUENCE	Avoir une position d'où je puisse agir sur ce que les autres pensent.			
25	INTELLECTUEL	Etre considéré comme une personne de haut niveau intellectuel. Etre reconnu comme l'expert d'un champ d'activité.			
26	TRANQUILLE	Travailler dans un contexte sans stress ni pression.			
27	APPRENTISSAGE	Accroître mes connaissances, mon savoir-faire professionnel, mon domaine d'expertise.			
28	LEADER	Etre celui sur lequel on compte pour tracer la direction à suivre, celui qui fixe le but à atteindre.			

			ESSENTIEL	IMPORTANT	SANS IMPORTANCE
29	LOISIR	Trouver une situation qui laisse du temps libre pour poursuivre mes activités extraprofessionnelles.			
30	ACCESSIBILITE	Vivre dans un lieu qui permette une réelle vie privée en même temps qu'un accès rapide à mon travail.			
31	DECISION	Avoir un statut de décisionnaire qui me permette d'agir sur la qualité et la réussite de mes résultats.			
32	AU SERVICE DES AUTRES	Travailler dans un secteur éducatif ou social afin de pouvoir prodiguer de l'aide sous toutes ses formes : soins, secours, enseignement...			
33	ORDRE	Fonctionner au point de vue personnel et professionnel dans un contexte soigneusement organisé. Travailler selon des plannings stricts et des procédures rigoureusement définies			
34	DEFI PHYSIQUE	Exercer une activité où la force, l'expression physiques soient centrales.			
35	JEU	Agir « pour le plaisir ». Participer à des jeux, des sports ou toute autre activité ludique. Préserver une certaine « innocence ». Ne pas se prendre au sérieux.			
36	POUVOIR – AUTORITE	Être en position de planifier et de contrôler le travail des autres.			
37	MINUTIE	Accomplir des tâches qui exigent une grande patience et où la marge d'erreur est minimale.			
38	PRESTIGE – RECONNAISSANCE	Mener des missions que l'on juge importantes et être reconnu pour la qualité de son travail.			
39	PROFIT	Faire en sorte que les résultats de mes efforts aient une influence directe sur le chiffre d'affaires.			
40	CONTACT PUBLIC	Personnaliser et adapter mon travail en fonction d'un public.			
41	RESPECT	Faire en sorte que les autres considèrent mes compétences avec respect ainsi que dans ma vie privée.			
42	SECURITE	Savoir que j'aurai toujours un emploi et un salaire raisonnable.			
43	STABILITE	Préférer rester longtemps dans le même secteur d'activités où les changements sont peu fréquents.			
44	STATUT	Avoir une position qui apporte la considération de sa famille, de ses proches, de ses amis, de son milieu.			
45	COLLABORATION	Travailler avec un patron, un employeur auquel il est possible de donner un avis, un conseil, de proposer mon aide et mon appui.			
46	BIORYTHME	Pouvoir exercer mon activité à mon rythme, selon ma propre gestion du temps, sans subir de pression extérieure.			
47	SOLITAIRE	Produire seul sans besoin d'être en contact ou en collaboration avec l'extérieur.			
48	CONNAISSANCE – SAVOIR	Explorer de nouveaux champs de savoirs en sciences sociales ou politiques, en technologie, ou plus largement dans les domaines économiques, universitaires ou scientifiques			
49	SOUS PRESSION	Aimer les situations exigeant une concentration maximum sur de longues périodes, sans marge d'erreur.			
50	EQUIPE	Partager avec les autres des objectifs communs dans un contexte coopératif et participatif.			
51	ALLER AU FOND DES CHOSES	Mener à bien ce que j'entreprends, atteindre le but fixé.			
52	AMOUR	Affection envers les autres			
53	APPARENCE	Attrait personnel important, propre, soigné.			
54	RECONNAISSANCE	Savoir que les efforts que je fais ne passent pas inaperçus, être reconnu.			
55	HONNETETE	Digne de confiance, franc, sincère.			
56	JUSTICE	Egalité pour tous			
57	SANTE EMOTIONNELLE	Tranquillité d'esprit, sérénité, absence de conflits intérieurs			
58	PAIX	Ordre, sécurité, sans guerre ni conflit			
59	LIBERTE	Indépendance et libre choix. Ne dépendre de personne, être autonome			
60	RELIGION	Foi et culte.			

			ESSENTIEL	IMPORTANT	SANS IMPORTANCE
61	REALISATION	Voir les résultats de ce que je fais, exercer mes talents dans mon travail.			
62	SANTE PHYSIQUE	En bonne santé.			
63	CHANGEMENT- MOUVEMENT	Besoin sans cesse d'évoluer, déteste la routine			
64	SINCERITE	Sans prétention ou illusion.			
65	FIDELITE	Dans mon travail, dans mes affections, dans mes idées.			
66	FAMILLE	Posséder un certain attachement envers ce qui fonde la famille			

Mes 15 VALEURS ESSENTIELLES

Numéro et Valeur

VALEUR 1 :

VALEUR 2 :

VALEUR 3 :

VALEUR 4 :

VALEUR 5 :

VALEUR 6 :

VALEUR 7 :

VALEUR 8 :

VALEUR 9 :

VALEUR 10 :

VALEUR 11 :

VALEUR 12 :

VALEUR 13 :

VALEUR 14 :

VALFLUR 15 :

A présent, ne retenez parmi les 15 valeurs ci-dessus que les 10 essentielles. NE pas faire de classement rester dans un classement chronologique

MES 5 VALEURS	Indice de priorité de 1 à 5	
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

Méthodologie pour prioriser vos valeurs

À PARTIR DE VOTRE LISTE DES VALEURS IDENTIFIEES ET DECrites:

1. Assurez-vous que vos valeurs choisies vous tiennent vraiment à cœur, et ce, sans tenir compte des attentes des autres.
2. Prenez le temps de réviser la description de vos valeurs. Regroupez sous une même valeur celles qui pourraient avoir le même sens pour vous. Chacune des valeurs décrites doit avoir sa propre signification.
3. Reportez dans le tableau vos valeurs, sous la colonne « valeurs », sans tenir compte de leur ordre d'importance.
4. Évaluez l'importance de vos valeurs en les opposant deux à deux. Voir l'exemple à la page suivante. J'indique 1 pour la valeur qui a le plus d'importance et 0 pour la valeur qui a moins d'importance.
5. Faites l'addition du pointage obtenu par valeur sous la colonne « Total ».
6. Le pointage obtenu déterminera la priorité de vos valeurs.
7. Écrivez la hiérarchie ou l'ordre d'importance de vos valeurs dans le tableau Je hiérarchise mes valeurs.
8. Certaines valeurs peuvent avoir la même importance. Si toutefois plusieurs ont la même importance, assurez-vous que vous les avez définies distinctement. Sinon, regroupez les valeurs dont la définition est semblable.

EXEMPLE DE PRIORISATION DES VALEURS

VALEURS	PRIORISATION																		TOTAL
Liberté	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Equité	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4
Paix	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3
Amour	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	4
Justice	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biorhytme	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4
partage	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2

Je compare :

1. La première valeur **Liberté** avec chacune des 6 autres valeurs
 2. La deuxième valeur **Equité** avec chacune des 5 autres valeurs
 3. La troisième valeur **Paix** avec chacune des 4 autres valeurs
 4. La quatrième valeur **Amour** avec chacune des 3 autres valeurs
 5. La cinquième valeur **Justice** avec chacune des 2 autres valeurs
 6. La sixième valeur **Biorhytme** avec la dernière valeur
 7. Les points totaux attribués à chacune des valeurs représentent leur ordre de mes priorités
- Etc