



Les valeurs sont nos repères essentiels, ceux 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.

- Il est donc intéressant de **connaître ses valeurs**, celles qui vont déterminer ses actions et ses choix ; celles qui vont déterminer ses comportements les plus stables.

- Observer ce **nuage de valeurs** ci-dessous pour vous inspirer, identifier ce qui est important pour vous dans la vie et **fluoter les 5 valeurs essentielles** pour vous. En ajouter si besoin.
- Ensuite pour chacune de vos valeurs, **donner un exemple** de la façon dont vous déclinez concrètement cette valeur dans votre vie personnelle ou professionnelle ou **faire preuve de créativité** en les dessinant ou en allant découper des photos et/ou des images pour vous les représenter... En somme, établissez votre **visuel de motivation** !

Par exemple : ***J'aime l'honnêteté, l'authenticité, la profondeur.***

« Quand j'ai écouté mon ami Lou raconter sa peine, je l'ai fait avec honnêteté, authenticité et profondeur. Je lui ai apporté des conseils avec ces mêmes valeurs. Mon travail de commercial m'oblige à vendre des produits auxquels je ne crois pas, je ne suis pas authentique et honnête quand je vante leurs qualités. Je suis en conflit de valeurs.»

- Est-ce que votre **environnement professionnel**, à l'instant T, répond à votre **système de valeurs** ? Est-ce que vous êtes en capacité de **satisfaire VOTRE plus grande valeur** ? Si ce n'est pas le cas, **comment pourriez-vous la respecter** ?

Pour aller plus loin, le parcours « Mon juste milieu » vous permettra d'utiliser les valeurs que vous avez identifiées pour vous aider à faire un choix entre plusieurs métiers. Vous disposerez d'un outil d'aide à la décision qui vous aiguillera sur le métier qui vous correspond le mieux.



Connexion Repos Attention
 Apprentissage Harmonie Clarté Sens et efficacité
 Égalité Ordre Appréciation Soutien Clarté de l'objectif Réconfort Jeu
 Célébration de la vie (confirmation q'une contribution positive a été apportée) Dynamisme Équilibre Confiance
 Appartenance (faire partie d'une entité plus grande que nous-même) Coopération Cohérence Contribuer au bien-être d'autrui, la relation d'aide Partage Interdépendance
 Plaisir physique Créativité Se sentir en vie Empathie Échange, recevoir des autres et leur donner
 Efficacité Signification activité ou travail ayant du sens croissance Authenticité (être vrai vis-à-vis de soi) Équilibre
 Considération (pour nos propres besoins ou préférences et pour ceux des autres) Compétence Contribution à enrichir la vie Compréhension (comprendre et être compris) Autonomie (choisir ses propres objectifs, valeurs, rêves et moyens de les concrétiser)
 Beauté Exister Oisiveté
 Croissance Sécurité matérielle Présence humaine Espoir
 Honnêteté Respect mutuel Humour Justice Paix
 Spiritualité Intimité Sécurité affective Bien-être
 Bienveillance Expression de soi Compassion (réaction bienveillante à une souffrance)
 Contact Chaleur humaine