Liste de Valeurs

Aperçu de l'activité 💬

C'est un outil permettant de découvrir et de clarifier ses valeurs fondamentales. En identifiant ce qui compte vraiment pour le jeune, cette méthode lui permet de faire des choix de vie éclairés, de renforcer sa motivation et d'établir des bases solides pour se fixer des objectifs significatifs.

Objectifs d'apprentissage 🎯

Les participants vont :

- mieux comprendre leurs valeurs et la hiérarchie qu'ils leur attribuent.
- comprendre l'impact de ces valeurs sur leur vie quotidienne.
- comprendre comment ils pourraient améliorer leur vie en appliquant ces valeurs.

Groupe cible 👥

Tranche d'âge : 16-25 ans
Taille du groupe : individuel ou de 2 à 10 participants

Durée ⏱️

50 minutes

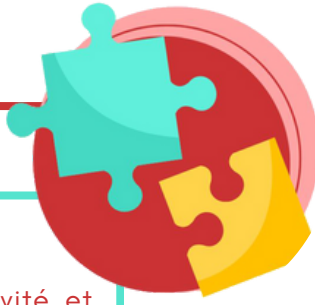
Format 💻

☒ En personne ☒ Adaptable au format numérique

☐ Inclus dans la plateforme d'apprentissage

Matériaux 🛞

- Papier A4 ou appareils avec connexion Internet
- Stylos
- ✅ Inclus dans cette activité :
  Fiche de travail « Liste des valeurs »
  Fiche de travail « Importance des valeurs »



Comment mettre en œuvre 📋

Étape 1. Introduction : Présentez aux participants les objectifs de l'activité et demandez-leur de réfléchir individuellement à leurs propres valeurs. Demandez-leur de réfléchir à l'importance de connaître leurs valeurs, à la manière dont elles guident les décisions, influencent l'image de soi et influencent les interactions avec les autres.

Étape 2. Tri des valeurs : Distribuez à chaque participant une feuille de travail imprimée préalablement découpée, afin de les classer en deux catégories : importantes et non importantes. Dans un deuxième temps, demandez-leur de choisir les 10 valeurs les plus importantes pour eux, de les classer par ordre de priorité et de les coller sur la feuille de travail jointe.

Étape 3. Réflexion : En vous basant sur les valeurs les plus importantes, demandez aux participants de formuler une ou deux affirmations exprimant comment ils souhaitent vivre selon ces valeurs. Par exemple : « J'accorde de l'importance à l'honnêteté et je m'efforce de communiquer ouvertement, en étant honnête avec moi-même et avec les autres en toutes circonstances. » Demandez à des volontaires de les partager.

Étape 4. Conclusion : Débriefez l'activité en demandant aux participants ce qu'ils ont ressenti, s'il leur a été facile de réfléchir à leurs propres valeurs ou s'ils ont eu des difficultés à les identifier. Si tel est le cas, ils peuvent expliquer pourquoi cela a été difficile. Concluez en rappelant que les valeurs peuvent changer et évoluer au fil du temps, en fonction du contexte personnel et extérieur. Par exemple, l'arrivée d'un bébé dans une famille peut bouleverser la vision du monde et la hiérarchie des valeurs.

Conseils d'utilisation 💡

Voici quelques suggestions finales que vous pouvez fournir tout au long du processus : Partez de la « vraie vie » pour réfléchir à vos valeurs.

- Réfléchissez régulièrement à ces valeurs, au moins tous les deux mois.
- Pensez aux valeurs qui sont importantes pour vous, et non à celles qui, selon vous, seraient importantes ou devraient l'être pour vous selon les autres.

Outils et téléchargements 🧩

📎 Outil

🔧 *Feuille de travail « Liste de valeurs »*

🔧 *Fiche de travail « Importance des valeurs »*

Liste des valeurs

Intégrité	Honnêteté	Respect	Responsabilité	Compassion
Empathie	Gentillesse	Courage	Gratitude	Loyauté
Équité	Justice	Tolérance	Patience	Humilité
Persévérance	Générosité	Autodiscipline	Résilience	Liberté
Authenticité	Responsabilité	Coopération	Ouverture d'esprit	Égalité
Créativité	Curiosité	Dignité	Détermination	Pardon
Paix	Respect de soi	Altruisme	Équilibre	Harmonie
Innovation	Amour	Famille	Amitié	Croissance
Argent	Communauté	Spiritualité	Durabilité	Inclusion
Succès	Pleine conscience	Sagesse	Passion	Direction

Importance des Valeurs

IMPORTANTE

✓
✓
✓
✓
✓
✓
✓
✓

PAS IMPORTANTE

X
X
X
X
X
X
X
X