

Identifier ses valeurs personnelles

Thématique : Se connaître et se respecter



Objectifs visés

- ✓ Les participant.e.s ont compris ce que sont les valeurs personnelles.
- ✓ Les participant.e.s ont identifié leurs propres valeurs personnelles.
- ✓ Les participant.e.s intègrent ces valeurs personnelles dans leur mode de vie.



Éléments techniques & logistiques



5 à 20 participant.e.s | Tous les jeunes et enfants



1 animateur.trice

1 personne ressource
instituteur par exemple (optionnel)



Feuilles de papier | Stylos | crayons
Objets symboliques (optionnel) | 1 ordinateur et 1 vidéoprojecteur (optionnel)



Aucun modules ou compétences
préalables



Choix pédagogiques :

Échanges en groupes et réflexions individuelles. L'animateur.trice doit pouvoir encourager les jeunes à partager leurs ressentis autour des valeurs, sans se laisser influencer par le groupe, et les faire réfléchir et évoluer sur leurs valeurs personnelles au quotidien tout au long de l'atelier.



Durée : 55-60 min



L'Activité

Accueillir les participants et les enregistrer sur une feuille de présence.

Introduction : 10 min

- ✓ Se présenter et remercier les participants pour leur présence;
- ✓ Animer un brise-glace pour faciliter l'interconnaissance et recueillir les attentes des participant.es
(voir des exemples de brise-glace dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire)
- ✓ Expliquer en quelques mots la thématique du jour et les objectifs de l'activité, et présenter le déroulé.
- ✓ Distribuer des bonbons aux participants

Etape 1 - Activité de groupe (10 min)

Demander ensuite aux participant.es de s'installer face à l'écran de projection.

1. Diffuser la vidéo [Les 10 valeurs humaines et éthiques](#) et à la fin de la vidéo demander aux participant.es : de quoi parle la vidéo ? qu'est-ce que ce sujet vous évoque ?
2. Préciser que l'activité du jour consiste à parler des valeurs personnelles des uns et des autres, et présenter le déroulé de l'activité. Expliquer ce qu'est une valeur personnelle, exemple : "Les valeurs personnelles sont les croyances, des opinions et les principes qui sont importants pour nous. Elles nous guident dans nos choix et nos actions."
3. Demander aux participants de citer chacun 1 à 2 valeurs. Les noter au tableau au fur-et-à-mesure et les regrouper en fonction de leur similitude.

Etape 2 - Définir ses valeurs et les appliquer (20 min)

Afficher sur l'écran la liste des valeurs ci-dessous.

Tableau des valeurs humaines

Abondance	Calmé	Croissance	Énergie	Générosité	Plaisir	Sexualité
Acceptation	Candeur	Curiosité	Engagement	Grâce	Politesse	Silence
Accessibilité	Célébrité	Découverte	Enthousiasme	Gratitude	Positivisme	Simplicité
Accomplissement	Certitude	Déférence	Équité	Habileté	Pouvoir	Sincérité
Achèvement	Chaleur	Défi	Espérance	Harmonie	Propreté	Solidarité
Adaptabilité	Charme	Délectation	Euphorie	Héroïsme	Proximité	Solidité
Adoration	Chasteté	Désir	Exactitude	Honnêteté	Prudence	Solitude
Affection	Clarté	Détermination	Excellence	Humilité	Raffinement	Soutien
Affluence	Cohérence	Devoir	Expérience	Humour	Réciprocité	Spiritualité
Agilité	Compassion	Dévotion	Expertise	Indépendance	Reconnaissance	Spontanéité
Altruisme	Compétence	Dextérité	Exploration	Importance	Réflexion	Stabilité
Ambition	Compréhension	Dignité	Expressivité	Intégrité	Relaxation	Succès
Amitié	Confiance	Diligence	Extase	Intelligence	Repos	Suprémie
Amour	Conformité	Discernement	Extravagance	Intrépidité	Résilience	Surprise
Anticipation	Confort	Discipline	Exubérance	Jeunesse	Respect	Sympathie
Appréciation	Connaissance	Discretion	Famille	Joie	Retenue	Synergie
Assertivité	Connexion	Disponibilité	Fascination	Justice	Rêve	Tradition
Assurance	Conscience	Diversité	Fermeté	Leadership	Révérence	Tranquillité
Astucieux	Contentement	Domination	Férocité	Liberté	Richesse	Transcendance
Attentisme	Continuité	Don	Fiabilité	Lucidité	Rigueur	Unité
Attraction	Contribution	Dynamisme	Fidélité	Maîtrise	Sacré	Utilité
Audace	Contrôle	Économe	Finesse	Optimisme	Sagesse	Valeur
Authenticité	Conviction	Éducation	Flexibilité	Ordre social	Santé	Variété
Auto discipline	Convivialité	Efficacité	Force	Ouverture	Satisfaction	Vérité
Autonomie	Coopération	Égalité	Franchise	Paix	Sécurité	Vigilance
Aventure	Cordialité	Élégance	Frugalité	Partage	Self-control	Vision
Beauté	Courage	Empathie	Fun	Passion	Sens de la vie	Vitalité
Bienveillance	Courtoisie	Empressement	Gagner	Persévérance	Sensibilité	Vitesse
Bonheur	Créativité	Encouragement	Gaieté	Performance	Sérénité	Vivacité
Bravoure	Crédibilité	Endurance	Galanterie	Plaisir	Service	Volonté

1. Distribuer aux participants une feuille de papier et un stylo et demander à chaque participant de répondre individuellement à ces deux questions :
 - Quelles sont les valeurs les plus importantes (en sélectionner 5) ? Donner des exemples de la vie quotidienne où elles sont importantes.
 - Y a t-il des valeurs que j'aimerais acquérir ? Si oui, lesquelles et comment l'appliquer dans ma vie de tous les jours
2. Inviter celles et ceux qui le souhaitent (pas d'obligation !) à lire leurs réponses devant le groupe, et encourager les autres participants à poser des questions ou à offrir des idées de soutien.
3. Préciser que ce que nous choisissons de faire de notre temps est aussi relié à nos valeurs, et demander à chacun, suite à l'échange, de se noter 2 à 3 actions à mettre en œuvre dans sa vie de tous les jours en accord avec les valeurs ciblées.

Etape 3 - L'évolution des valeurs au fil du temps (10 min)

1. Informer le groupe que nos valeurs sont influencées par de nombreux facteurs tels que nos familles, l'école, la société, les amis, la télévision, la religion, la culture et l'environnement. A différents âges, différentes personnes et choses ont un niveau d'influence.
2. Demander aux participants qui, et qu'est ce qui les influence le plus dans la vie de tous les jours. Animer une discussion autour des réponses.

Conclusion (5 min)

- ✓ Remercier les participant.e.s pour leur présence et leur participation
- ✓ Conclure en disant que que :
 - Les valeurs donnent du sens et de la cohérence au comportement ;
 - Les valeurs vous aident à savoir comment occuper ou pas votre temps ;
 - Les valeurs vous relient au monde ;
 - Les valeurs donnent du sens à sa propre vie.
- ✓ Encourager les jeunes à poursuivre leurs actions et à réfléchir à la manière dont cela a influencé leur vie.

Evaluation de l'activité

- ✓ Penser à évaluer l'activité et à récolter des retours des participants pour l'améliorer et mieux répondre aux besoins et attentes, suivre les changements de comportements chez les jeunes et la mise en pratique de ce qu'ils ont appris.
- ✓ Voir les bonnes pratiques d'évaluation dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire.

Pour aller plus loin

<https://livingvalues.net/download> - Planet Anim

[Outils pédagogiques de l'association Living Values sur les valeurs](#) - National Geographic

[15 minutes pour comprendre facilement la pollution plastique](#) - (anglais/français)

[Exercice pour identifier ses valeurs personnelles](#) - Verticus

[Comment connaître ses valeurs](#) - Axel Noverraz Youtube