



# Définir et prioriser ses valeurs

## Définir et prioriser ses valeurs

Pour que cet exercice soit significatif, vous ne devez pas y répondre en pensant à ce que vous «devriez être» ou aux valeurs que vous «devriez avoir», mais en fonction de ce que vous êtes réellement et de vos choix personnels. Par exemple, comme parent, les normes sociales me dictent de choisir la famille comme valeur principale, alors que vous pourriez plutôt accorder davantage d'importance à la valeur de respect de la différence, par exemple.

Pour certaines personnes, l'exercice est facile. Pour d'autres, il demandera du temps et de la réflexion, et peut-être des ajustements après coup. C'est normal. Je vous recommande de le faire dans un premier temps, puis de le mettre de côté et de le revoir par la suite.

**La démarche complétée vous procurera plusieurs avantages. Elle vous permettra de :**

- Donner un sens et recentrer vos actions
- Renforcer votre sentiment de satisfaction personnelle et d'estime de soi
- Maintenir votre sentiment de contrôle sur les événements (meilleur équilibre)
- Accroître votre sentiment de force et de stabilité personnelle malgré le tumulte du changement
- Mieux gérer vos priorités et le stress
- Améliorer votre influence sur l'environnement
- Gérer plus efficacement les situations de conflit de valeurs

## Étape 1 : Identifier et définir ses valeurs

En vous inspirant de la liste ci-dessous, déterminez les valeurs personnelles et professionnelles les plus importantes pour vous (sans tenir compte des attentes des autres).

- Indiquez sous la colonne «Valeurs» de la page suivante les valeurs que vous avez choisies (maximum de 7).
- Sous la colonne «Lorsque j’agis en fonction de cette valeur, je...», précisez le sens de cette valeur et expliquez ce qu’elle signifie pour vous. Lorsque vous agissez en fonction de cette valeur, que faites-vous concrètement, que dites-vous et que ressentez-vous?

### Exemples de valeurs

Authenticité /  
transparence

Aventure

Respect de la différence

Tolérance / droit à l'erreur

Créativité

Écoute / empathie

Compassion

Courage

Évolution

Partage

Beauté

Équilibre

Qualité de vie

Amitié sincère

Disponibilité

Éducation / apprentissage

Objectivité

Éthique

Respect de l'environnement

Plaisir

Excellence

Efficacité

Famille

Sécurité financière

Liberté

Générosité

Innovation

Optimisme

Simplicité

Leadership

Patience

Persévérance

Prosperité

Professionnalisme

Travail d'équipe

Flexibilité

Reconnaissance

Responsabilisation

Développement durable

Amour inconditionnel

Sagesse

Support

Contribution

Honnêteté

Épanouissement

Spiritualité

Humour

Humilité

Modèle

Volonté

Détermination

Efficacité

Ouverture d'esprit

Intégrité

Estime de soi

Équité

Harmonie

Discipline / rigueur

Diversité

Valeur 1	Lorsque j'agis en fonction de cette valeur, je...

Valeur 2	Lorsque j'agis en fonction de cette valeur, je...

Valeur 3	Lorsque j'agis en fonction de cette valeur, je...



Valeur 4	Lorsque j'agis en fonction de cette valeur, je...

Valeur 5	Lorsque j'agis en fonction de cette valeur, je...

Valeur 6	Lorsque j'agis en fonction de cette valeur, je...



Valeur 7	Lorsque j'agis en fonction de cette valeur, je...

## Étape 2 : Prioriser ses valeurs

À partir de la liste de valeurs que vous avez identifiées et décrites :

1. Assurez-vous que les valeurs que vous avez 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 «Priorisation de mes valeurs», sous la colonne «Valeurs», page 7, chacune des valeurs retenues 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 : Priorisation de mes valeurs

Valeurs	Priorisation																		Total	
Épanouissement personnel	0	0	1	0	1	1														3
Intégrité	1						1	1	1	1	1									6
Respect des différences		1					0					1	1	1	1					5
Prospérité			0				0					0				0	0	1	1	
Ouverture d'esprit				1								0				0		1	3	
Éthique personnelle					0							0				0		1	2	
Équilibre de vie						0						0				0		0	0	

#### Je compare :

1. Ma première valeur, «épanouissement personnel», avec chacune de mes six autres valeurs.
2. Ma deuxième valeur, «intégrité», avec chacune de mes cinq autres valeurs.
3. Ma troisième valeur, «respect des différences», avec chacune de mes quatre autres valeurs.
4. Ma quatrième valeur, «prospérité», avec chacune de mes trois autres valeurs.
5. Ma cinquième valeur, «ouverture d'esprit», avec chacune de mes deux autres valeurs.
6. Ma sixième valeur, «éthique personnelle», avec ma dernière valeur.

Les points totaux attribués à chacune des valeurs représentent leur ordre de priorité.

Classez vos valeurs en les opposant deux à deux

Valeurs	Priorisation																Total		

Je hiérarchise mes valeurs



## Étape 3 : Questions supplémentaires

Les valeurs retenues correspondent-elles vraiment à mes choix personnels ? Ai-je défini mes valeurs en fonction des comportements observés ou souhaités quand je vis cette valeur ?

En quelles circonstances pourrais-je vivre un conflit de valeur ? Est-ce que la hiérarchie de mes valeurs m'aidera à mieux gérer ces situations ? Devrais-je revoir ma priorisation ?

Comment puis-je agir davantage en fonction de mes valeurs ?

À quelles valeurs de mon entreprise est-ce que je m'identifie le plus ?