

Choisir la direction de sa vie

Les valeurs

Avant de commencer

Les valeurs ne sont pas des objectifs à cocher ni des règles à respecter parfaitement. Elles indiquent une direction : la qualité que vous voulez mettre dans vos actions, vos relations et votre manière d’être au monde.

Principe commun aux exercices

Le travail sur les valeurs ne cherche pas à produire une liste idéale de “bonnes valeurs”. Il aide à clarifier ce qui compte profondément pour vous, puis à traduire cette direction en gestes concrets. Le but est de revenir à ce qui donne du sens, même lorsque des pensées, des émotions ou des obstacles sont présents.

Choisir le bon exercice

Il n’est pas nécessaire de tout faire. Commencez par l’exercice le plus simple et le plus sûr pour vous aujourd’hui.

Quand je remarque...	Exercice conseillé	Pourquoi
Je ne sais pas clairement ce qui compte pour moi dans un domaine.	1 • Écrire ses valeurs	Explorer par écrit les qualités et les actions que je veux incarner.
Les mots restent trop abstraits ou trop mentaux.	2 • Dessiner ce qui compte	Passer par une image pour contacter une valeur plus vivante.
Une souffrance ou un obstacle revient souvent.	3 • Transformer la souffrance	Repérer la valeur blessée derrière la douleur et en faire une direction.
J’ai besoin d’imaginer une direction pour la suite.	4 • Écrire l’année à venir	Raconter le prochain chapitre de ma vie à partir de mes valeurs.
J’agis surtout pour être vu, reconnu ou validé.	5 • J’ai un secret	Tester une action alignée avec mes valeurs, même sans reconnaissance.

Chaque exercice propose une manière différente de clarifier ce qui compte, puis de le traduire en action.

EXERCICE 1

Écrire ses valeurs

Objectif · Clarifier ce qui compte dans un domaine de vie et le traduire en actions concrètes.

Durée · 10 minutes

Quand l'utiliser : Quand vous voulez mieux comprendre une valeur importante, au-delà des mots généraux ou des bonnes intentions.

Étapes

- Prenez une feuille ou ouvrez un document, et choisissez un domaine de vie important pour vous : relations, famille, travail, santé, apprentissage, engagement, spiritualité, loisirs, etc.
- Pendant 10 minutes, écrivez librement autour d'une valeur qui vous touche dans ce domaine. Ne cherchez pas à bien formuler, à être cohérent ou à produire une réponse parfaite.
- Pour vous guider, répondez à quelques questions : Qu'est-ce qui compte pour moi dans ce domaine ? Pourquoi est-ce important ? Depuis quand cette valeur compte-t-elle dans ma vie ? Qu'est-ce que je remarque chez les personnes qui incarnent cette valeur ? Qu'est-ce que je ressens quand cette valeur est absente ou négligée ? À quels moments ai-je été éloigné de cette valeur, et qu'est-ce que cela m'a coûté ?
- Essayez de centrer votre texte sur les qualités que vous aimeriez faire vivre dans ce domaine : par exemple être présent, honnête, attentionné, curieux, courageux, fiable, libre, engagé ou bienveillant.
- Si vous remarquez que vous écrivez surtout ce que vous aimeriez recevoir des autres ou de la vie, revenez doucement à cette question :
« Quelle qualité est-ce que j'aimerais incarner dans ma manière d'être ou de vivre ? »
- Continuez jusqu'à la fin des 10 minutes, même si le texte vous semble brouillon, incomplet ou répétitif. L'objectif n'est pas de trouver la "bonne" valeur, mais de laisser apparaître ce qui compte réellement pour vous.
- Relisez ensuite ce que vous avez écrit et surlignez les mots, expressions ou passages qui semblent importants.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez exploré vos valeurs par l'écriture.

Une valeur n'est pas seulement un mot. Elle devient plus claire quand vous voyez pourquoi elle compte, comment elle apparaît dans votre histoire et quelles actions pourraient l'incarner.

L'objectif n'est pas de trouver une réponse parfaite. L'objectif est de mieux reconnaître la direction que vous voulez donner à vos gestes, ici et maintenant.

Mes valeurs ne sont pas ce que je possède, ni ce que les autres me donnent. Elles sont la direction que je choisis de donner à mes actions.

EXERCICE 2**Dessiner ce qui compte pour vous.**

Objectif · Contacter une valeur par l'image, avant de chercher les mots exacts.

Durée · 10 minutes

Quand l'utiliser : Quand vous voulez mieux comprendre une valeur importante, au-delà des mots généraux ou des bonnes intentions.

Étapes

- Prenez une feuille ou ouvrez un document, et choisissez un domaine de vie important pour vous : relations, famille, travail, santé, apprentissage, engagement, spiritualité, loisirs, etc.
- Pendant 10 minutes, écrivez librement autour d'une valeur qui vous touche dans ce domaine. Ne cherchez pas à bien formuler, à être cohérent ou à produire une réponse parfaite.
- Pour vous guider, répondez à quelques questions : Qu'est-ce qui compte pour moi dans ce domaine ? Pourquoi est-ce important ? Depuis quand cette valeur compte-t-elle dans ma vie ? Qu'est-ce que je remarque chez les personnes qui incarnent cette valeur ? Qu'est-ce que je ressens quand cette valeur est absente ou négligée ? À quels moments ai-je été éloigné de cette valeur, et qu'est-ce que cela m'a coûté ?
- Essayez de centrer votre texte sur les qualités que vous aimeriez faire vivre dans ce domaine : par exemple être présent, honnête, attentionné, curieux, courageux, fiable, libre, engagé ou bienveillant.
- Si vous remarquez que vous écrivez surtout ce que vous aimeriez recevoir des autres ou de la vie, revenez doucement à cette question :
« Quelle qualité est-ce que j'aimerais incarner dans ma manière d'être ou de vivre ? »
- Continuez jusqu'à la fin des 10 minutes, même si le texte vous semble brouillon, incomplet ou répétitif. L'objectif n'est pas de trouver la "bonne" valeur, mais de laisser apparaître ce qui compte réellement pour vous.
- Relisez ensuite ce que vous avez écrit et soulignez les mots, expressions ou passages qui semblent importants.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez approché vos valeurs autrement que par l'analyse ou les mots. En revenant à un moment doux, vivant ou important, vous avez laissé apparaître une image de ce qui compte pour vous.

Le dessin n'a pas besoin d'être beau ou réussi. Il sert de point d'appui : une manière simple de reconnaître une qualité, une direction ou une façon d'être que vous aimeriez garder présente.

Quelques mots peuvent ensuite venir préciser cette valeur, mais l'essentiel est d'abord ce contact direct avec ce qui vous touche.

EXERCICE 3

Transformer la souffrance en motivation

Objectif · Repérer la valeur cachée derrière une douleur ou un obstacle intérieur.

Durée · 15 à 20 minutes

Quand l'utiliser : Quand une souffrance revient souvent et semble toucher quelque chose d'important : rejet, injustice, solitude, honte, impuissance.

Étapes

- Choisissez un domaine important où vous sentez un écart entre ce qui compte pour vous et ce que vous vivez actuellement.
- Notez les obstacles douloureux présents dans ce domaine : pensées, émotions, souvenirs, sensations, peurs, envies d'éviter.
- Pour chaque obstacle, demandez-vous : « **Si cela me fait souffrir, qu'est-ce que cela révèle sur ce qui compte pour moi ?** » et « **Pour ne plus souffrir de cela, qu'est-ce qui devrait ne plus compter pour moi ?** »
- Essayez ensuite de retourner chaque souffrance en direction de valeur. Par exemple : une douleur liée au rejet peut révéler une valeur de lien ; une colère face à l'injustice peut révéler une valeur d'équité ; une honte de ne pas réussir peut révéler une valeur d'apprentissage ou de contribution.
- Écrivez ensuite une phrase de ce type : « **Si, dans [situation], je ressens/pense/me rappelle [obstacle], que cela me signale que je suis attaché à [valeur].** »
- Relisez vos phrases. L'objectif n'est pas de faire disparaître la souffrance, mais de reconnaître ce qu'elle indique sur ce qui compte profondément pour vous.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

À retenir :

Dans cet exercice, vous avez exploré l'idée que certaines souffrances peuvent révéler ce qui compte profondément pour vous.

Une émotion douloureuse, une peur ou un souvenir difficile ne sont pas seulement des obstacles : ils peuvent aussi signaler une valeur importante. La souffrance liée au rejet peut parler de lien, la colère face à l'injustice peut parler d'équité, l'impuissance peut parler de compétence ou de liberté.

Le but n'est pas de faire disparaître la douleur, mais de reconnaître la direction qu'elle indique.

EXERCICE 4

Ecrire l'histoire de votre année à venir

Objectif · Imaginer le prochain chapitre de votre vie à partir de vos valeurs.

Durée · 10 à 15 minutes

Quand l'utiliser : Quand vous avez besoin d'une direction plus large que de simples objectifs à atteindre.

Étapes

- Prenez quelques instants pour imaginer l'année à venir comme une année importante dans votre vie.
- Demandez-vous : « **Dans quel domaine ai-je envie de grandir ?** » / « **Quel genre de personne ai-je envie de devenir ?** » / « **Qu'est-ce que "devenir davantage moi-même" pourrait vouloir dire ?** »
- Pensez aussi aux personnes qui comptent pour vous : comment pourriez-vous rester fidèle à vous-même tout en étant présent pour elles ?
- Imaginez que l'année prochaine soit un chapitre de votre vie. Quel en serait le thème ?
- Écrivez librement pendant **10 minutes** sur ce que vous espérez devenir, sans chercher à produire un texte parfait.
- Relisez ensuite votre texte et surlignez les mots ou passages qui semblent révéler une valeur, une direction ou une qualité importante.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez exploré vos valeurs en vous projetant dans l'année à venir. L'objectif n'est pas de prédire l'avenir ni de fixer des objectifs précis, mais de clarifier la direction dans laquelle vous aimeriez grandir.

Imaginer le prochain chapitre de votre vie peut faire apparaître des qualités importantes : la présence, le courage, la liberté, la fidélité à soi, la contribution, la tendresse ou l'engagement.

Ce que vous avez écrit peut servir de repère pour reconnaître la personne que vous aspirez à devenir, et les valeurs que vous souhaitez garder vivantes.

EXERCICE 5

J'ai un secret

Objectif · Distinguer une action guidée par les valeurs d'une action guidée par la recherche d'approbation.

Durée · 10 à 15 minutes

Quand l'utiliser : Quand vous voulez sentir si une action compte encore pour vous, même si personne ne la voit.

Précaution · Choisissez une action simple, sûre et respectueuse. Il ne s'agit pas de vous priver de lien ou de reconnaissance, mais d'observer ce qui motive votre geste.

Étapes

- Choisissez une petite action qui exprime une valeur importante pour vous : générosité, compassion, soutien, justice, gratitude, présence, etc.
- Réalisez cette action de manière discrète ou anonyme, sans chercher à être vu, remercié ou reconnu.
- Observez ce que cela vous fait de poser cette action uniquement parce qu'elle compte pour vous.
- Le jour même, prenez **10 minutes** pour écrire sur l'expérience : Qu'avez-vous ressenti ? / Qu'est-ce que cela révèle sur vos valeurs ? / Qu'avez-vous remarqué sur votre besoin éventuel d'être reconnu ou approuvé ?
- Gardez pour vous ce que cet exercice vous a appris. L'objectif est de contacter ce qui compte, sans dépendre du regard des autres.
- Si l'exercice est difficile, commencez par une action très petite, puis répétez progressivement.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez exploré la différence entre agir pour être reconnu et agir parce qu'une valeur compte vraiment pour vous.

Le secret permet de retirer, temporairement, le regard des autres. Il aide à sentir plus clairement ce qui vous guide lorsque l'approbation, l'image de soi ou la récompense sociale ne sont pas au centre.

L'objectif n'est pas de se priver de reconnaissance, mais de vérifier que vos valeurs peuvent exister même sans témoin.

Cadre de sécurité

Ces exercices peuvent toucher des souvenirs, des émotions ou des questions personnelles sensibles. Ils se pratiquent avec douceur.

Ne forcez pas	Commencez par un domaine ou une expérience modérément difficile. Il n'est pas nécessaire de travailler d'emblée sur ce qui est le plus douloureux.
Restez dans la fenêtre de tolérance	Si vous vous sentez submergé, arrêtez l'exercice, revenez au corps, regardez autour de vous, respirez, et demandez du soutien si besoin.
Les valeurs ne sont pas des obligations	Une valeur donne une direction. Elle ne sert pas à vous juger, à vous comparer ou à vous imposer une perfection impossible.
Commencez petit	Une valeur se construit souvent par des gestes modestes, concrets et répétés. Un petit pas choisi suffit pour commencer.
Pas de réussite attendue	Une pratique est utile dès lors que vous observez quelque chose : un élan, une résistance, une émotion, une idée ou une direction.

Mes valeurs sont une direction. Je peux avancer vers ce qui compte, un geste après l'autre.