

La beauté dans la diversité

Quelles sont mes valeurs ?

Le but de cet exercice est d'apprendre à faire confiance à ton ressenti et d'apprendre à mieux te connaître.

MATÉRIEL

- La liste des valeurs
- Le tableau pour identifier tes valeurs
- Un crayon à la mine ou à l'encre
- Un ou des surligneur(s) ou des crayons de couleur (facultatif)

INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ

Il peut t'arriver parfois de te définir en fonction des commentaires que d'autres personnes te font que ce soit par rapport à ton apparence physique, à tes qualités, tes défauts, tes activités ou parfois même par rapport au trouble alimentaire. Pour bien comprendre ce que sont les valeurs, dis-toi qu'elles sont des croyances solidement ancrées qui t'influencent, te motivent, te guident dans la compréhension de tes besoins. Elles orientent donc constamment tes choix de vie, tes comportements, tout comme tes actions. La diversité est une valeur, tout comme le sont l'équité et l'inclusion. Par cette activité, nous espérons que tu découvriras quelles sont tes vraies motivations et tes propres valeurs.

CONSIGNES

1. Je t'invite à parcourir la liste que nous t'avons fournie (en annexe) et à encercler ou souligner les 10 que tu préfères. Ce peut être celles que tu trouves les plus importantes, ou celles qui te tiennent le plus à cœur. Porte attention à bien sélectionner tes valeurs personnelles et non pas celles qui sont valorisées autour de toi ou que l'on aimerait que tu aies.
2. Ensuite, reprends ta liste et à côté de chacune de tes valeurs, note si elle est très importante, moyennement importante ou un peu importante dans ta vie. Tu peux aussi mettre un chiffre (1 = très importante, 2 = moyennement importante, 3 = un peu importante).
3. Identifie et garde uniquement les 5 valeurs qui sont très importantes dans ta vie.



La beauté dans la diversité

Quelles sont mes valeurs ?

Le but de cet exercice est d'apprendre à faire confiance à ton ressenti et d'apprendre à mieux te connaître.

Sur le petit tableau, en annexe, soit le tableau pour déterminer mes valeurs :

1ère colonne : liste les cinq valeurs que tu as choisies en les plaçant dans l'ordre de priorité que tu as déterminé.

2ème colonne : écris à côté de tes valeurs en quelques mots ce que cette valeur signifie pour toi.

3ème colonne : tu peux commencer à trouver deux ou trois idées d'actions pour mettre davantage cette valeur au cœur de ta vie. Si tu le souhaites, tu peux dessiner cette idée d'action. Il y a mille et une façons de mettre en avant tes valeurs et de donner un sens à ta vie!

Conclusion : Tes valeurs te définissent en tant que personne et font de toi quelqu'un d'unique. Il n'y a pas de moins bonne ou de meilleure valeur qu'une autre : voilà la beauté de la diversité humaine !

Acceptation	Conformité	Diversité
Accomplissement	Coopération	Écoute
Adaptabilité	Courage	Égalité
Altruisme	Créativité	Empathie
Ambition	Délicatesse	Engagement
Auto-discipline	Détermination	Équité
Autonomie	Dignité	Famille
Bienveillance	Discernement	Fiabilité
Compassion	Paix	Fidélité
Flexibilité	Patience	Rigueur
Générosité	Partage	Sagesse
Gentillesse	Plaisir	Simplicité
Gratitude	Politesse	Sincérité
Honnêteté	Proactivité	Solidarité
Humilité	Prudence	Spontanéité
Intégrité	Réciprocité	Succès
Liberté	Respect	Ténacité
Ordre social	Retenue	Travail d'équipe
Compétence	Discrétion	Utilité
Compréhension	Disponibilité	Volonté



La beauté dans la diversité

Quelles sont mes valeurs ?

Le but de cet exercice est d'apprendre à faire confiance à ton ressenti et d'apprendre à mieux te connaître.

VALEURS	SIGNIFICATION	ACTION

