

1.01 MES VALEURS

"Les valeurs ne sont pas de simples mots, elles définissent qui nous sommes."

— Barack Obama

INDICATIONS & BÉNÉFICES ATTENDUS



Qu'est-ce qu'une valeur ?

Une valeur m'anime, me motive et donne du sens à mes actions au quotidien. C'est un **principe fondamental, un repère intérieur non négociable** qui soutient mon bien-être et mon épanouissement.

Lorsque mes valeurs sont respectées, je ressens de la cohérence et de l'énergie.

Lorsqu'elles sont bafouées, j'éprouve de la frustration, de la colère ou du découragement.

Pourquoi identifier mes valeurs ?

Connaître mes valeurs me permet d'**être aligné·e**, de faire des choix cohérents et d'agir avec sens.

Cela facilite la **prise de décision**, la **gestion des émotions** et améliore la **qualité de mes relations professionnelles**.

En étant conscient·e de mes valeurs, je peux adapter mon environnement de travail, mieux communiquer et renforcer mon **leadership authentique**.



FRÉQUENCE & DURÉE

Quand l'utiliser ?

- Lors de la prise d'un poste, d'un changement professionnel ou personnel.
- Quand je ressens une perte de sens ou un désalignement.
- Pour me réancrer et clarifier mes priorités.

Durée indicative :

- 30 à 45 minutes en autonomie.



POSOLOGIE / COMMENT L'UTILISER ?

1. IDENTIFIER mes valeurs

Je peux utiliser (à télécharger page suivante) :

- Le **jeu de cartes des valeurs**.
- Le **détecteur de valeurs**.
- Ou simplement noter spontanément les mots qui résonnent pour moi.

2. TESTER mes valeurs

J'applique le test des **trois passoires d'Esther Taillifet** :

- Est-ce que cette valeur me semble belle ?
- Me rend-elle fier·ère ?
- Est-ce que cette valeur est fondamentale dans ma vie ?

Une **valeur fondamentale** obtient un grand "oui" à ces trois questions.

3. HIÉRARCHISER et DONNER du sens

Je **classe mes valeurs** de la plus importante à la moins importante.

Je **définis ce que chacune signifie pour moi**, dans ma vie et dans mon travail.

4. OBSERVER les contextes d'expression

Je repère :

- Les **situations** ou **environnements**, les **personnes** avec qui mes valeurs s'expriment pleinement.
- Et celles ou ceux avec qui elles sont contrariées.

5. ALIGNER mes choix

Je relis mes décisions et mes comportements à mes valeurs fondamentales.

Quand je suis aligné·e, mes décisions sont plus justes et plus sereines.



EFFETS SOUHAITÉS

Cet outil me permet :

- De clarifier ce qui est essentiel pour moi.
- De comprendre mes motivations profondes.
- D'agir en cohérence avec mes convictions.
- De renforcer ma confiance et mon impact managérial.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Quelques pistes d'action :

- Identifier mes 5 valeurs fondamentales dès aujourd'hui.
- Relire une décision récente à la lumière de mes valeurs : était-elle alignée ?
- Définir une action concrète pour incarner une de mes valeurs cette semaine, ce mois, ce trimestre, ce semestre, cette année.
- Échanger avec un-e collègue sur nos valeurs respectives.
- Afficher mes valeurs clés dans mon espace de travail.
- Observer comment mes valeurs influencent mon leadership.
- Tester l'exercice en équipe et comparer nos priorités de valeurs.
- Redéfinir ma vision du succès en cohérence avec mes valeurs profondes.



EN SYNTHÈSE

OBJECTIF CLÉ :

Identifier mes valeurs pour agir avec sens et cohérence.

À RETENIR :

Quand mes valeurs guident mes actions, je deviens un-e leader aligné-e.



À TÉLÉCHARGER



DÉTECTEUR DE VALEURS

Un outil efficace pour détecter mes valeurs.



JEU DE CARTES DES VALEURS

60 cartes illustrées pour identifier mes valeurs.



SCANNER

Pour visionner la vidéo de notre expert.

TÉMOIGNAGE

“Grâce aux cartes et au test des valeurs, j’ai découvert que mes piliers étaient la liberté, la transmission et la bienveillance. Depuis, je prends mes décisions avec plus de sérénité. Cela a transformé ma façon de manager.”

Justine - Directrice d'établissement