

Jeux des Valeurs



BILAN 5.3



JEU DES VALEURS

Le Jeu des Valeurs a pour but d'aider les gens à identifier leurs Valeurs profondes et à les inviter à réfléchir de quelles manières ils les intègrent dans leur vie quotidienne.

Ce jeu de plateau, proposé par l'École 5.3, inclut les 53 Cartes des Valeurs (ci-dessous à imprimer et découper). Il est directement inspiré de travaux menés au Département de Psychologie de l'Université du Nouveau Mexique, publiés en 2011 par l'équipe de William R. Miller.

Étape 1

On demande à la personne qui souhaite identifier ses Valeurs de tirer les 53 Cartes des Valeurs, une par une. À chaque nouvelle carte, la personne doit choisir instinctivement l'une des quatre piles du plateau, en fonction de l'importance qu'elle accorde à cette Valeur dans sa vie.

Pendant ce premier tour, la difficulté consiste à « équilibrer » les quatre piles du plateau, de façon à ce que chaque pile contienne entre 7 et 15 Valeurs (ni plus, ni moins).

Les quatre piles du plateau sont :

- Pas important pour moi (pile grise)
- Assez important pour moi (pile verte)
- Très important pour moi (pile bleue)
- Essentiel pour moi (pile violette)

Étape 2

À l'issue de ce premier tour, on compte les Cartes des Valeurs de la pile violette. L'objectif est de conserver seulement 10 Valeurs essentielles.

- Si la pile violette contient moins de 10 Cartes des Valeurs, la personne repasse sur la pile bleue (Très important pour moi) pour sélectionner les Valeurs qui compléteront la pile violette pour arriver à 10.
- Si la pile violette contient plus de 10 Cartes, la personne élimine les Valeurs qu'elle juge les moins essentielles pour n'en conserver que 10.

Étape 3

Lorsque les 10 Valeurs essentielles ont été sélectionnées, la personne est invitée à les classer de 1 à 10 par ordre d'importance, 1 étant la Valeur la plus importante. Chaque carte est numérotée pour faciliter l'archivage du classement effectué par la personne.

JEU DES VALEURS

Étape 4

Lorsque le classement est effectué, on peut en savoir plus sur les valeurs profondes de la personne dans le cadre d'un entretien dirigé. On va alors lui poser des questions ouvertes, tout en pratiquant l'écoute active.

Voici quelques exemples de questions à lui poser pour chacune des Valeurs retenues :

- Pourquoi avoir choisi cette Valeur ?
- Que signifie cette Valeur pour toi ?
- Quel moment ou quelle situation de ta vie cette Valeur t'évoque-t-elle immédiatement ?
- Comment montres-tu cette Valeur fondamentale dans ta vie quotidienne ?
- Que pourrais-tu faire pour être encore plus fidèle à cette Valeur ?

Ce questionnement va t'en apprendre beaucoup sur les principes de vie de la personne et il y a fort à parier que ce sera tout aussi vrai pour elle !

1

ACCOMPLISSEMENT

Atteindre ses objectifs et réaliser son potentiel.

2

BIEN-ÊTRE

Chercher le confort, l'équilibre et la satisfaction.

3

CROISSANCE

Poursuivre un développement personnel et professionnel.

4

EDUCATION

Transmettre des connaissances et des compétences.

5

HÉDONISME

Rechercher le plaisir des sens et les joies de la vie.

6

OPTIMISME

Voir le côté positif des choses et s'attendre au meilleur.

7

PLEINE-SANTÉ

Maintenir un état de santé complet et équilibré.

8

SÉCURITÉ

Chercher la protection contre les dangers et les risques.

9

SAGESSE

Faire preuve de recul, de réflexion et de compréhension.

10

TRADITION

Respecter les coutumes culturelles et les valeurs établies.

11

GLOIRE

Obtenir reconnaissance et honneur par des réalisations marquantes

12

HUMOUR

Valoriser la légèreté et savoir rire de soi.

13

LIBERTÉ

Chérir l'indépendance et la libre expression.

14

PAIX

Rechercher l'harmonie et la résolution des conflits.

15

PRUDENCE

Agir avec précaution et discernement.

16

TRAVAIL

Valoriser l'effort, l'efficacité et la persévérance.

17

PROSPÉRITÉ

Aspirer à l'abondance et au bien-être matériel.

18

AMBITION

Viser haut et chercher à réaliser ses rêves.

19

ENGAGEMENT

S'impliquer pleinement dans une cause ou une mission.

20

EXCELLENCE

Se dépasser pour donner le meilleur de soi.

21

LEADERSHIP

Guider et inspirer les autres vers un objectif commun.

22

POUVOIR

Exercer une influence ou un contrôle sur un groupe d'individus.

23

RÉSILIENCE

Surmonter les épreuves et trouver les ressources pour rebondir.

24

AUTONOMIE

Favoriser l'indépendance et l'autodétermination.

25

COURAGE

Affronter ses peurs et oser prendre des risques.

26

CRÉATIVITÉ

Exprimer son originalité et son imagination.

27

DISCIPLINE

Respecter les règles et adhérer à une routine.

28

HUMILITÉ

Rester modeste et reconnaître ses limites.

29

PATIENCE

Attendre son heure dans le calme avant d'agir.

30

PERSÉVÉRANCE

S'accrocher pour franchir les obstacles et relever les défis.

31

SPIRITUALITÉ

Chercher une connexion profonde avec le divin.

32

AVENTURE

Partir vers l'inconnu pour trouver l'excitation.

33

EMERVEILLEMENT

Célébrer la beauté en conservant des yeux d'enfant.

34

NATURE

Apprécier et défendre les merveilles du monde.

35

OUVERTURE D'ESPRIT

Accueillir avec bienveillance les nouvelles idées et perspectives.

36

TOLÉRANCE

Accepter et respecter les différences.

37

PARDON

Offrir son pardon avec sincérité pour avancer dans la vie.

38

ÉQUITÉ

Traiter les autres sans parti pris en recherchant l'égalité.

39

HONNEUR

Valoriser le respect de soi et inspirer celui d'autrui.

40

INTÉGRITÉ

Agir avec honnêteté, éthique et morale.

41

JUSTICE

Respecter les droits et les mérites de chacun.

42

AUTHENTICITÉ

Rester vrai, sincère et transparent.

43

RESPECT

Honorer et valoriser autrui.

44

RESPONSABILITÉ

Assumer ses actions et leurs conséquences.

45

TEMPÉRANCE

Pratiquer la modération et garder la maîtrise de soi.

46

ALTRUISME

S'intéresser et se dévouer à autrui.

47

AMITIÉ

Entretenir un lien d'affection et de confiance réciproque avec autrui.

48

AMOUR

Nourrir son envie de faire plaisir à l'autre et de lui apporter du bien-être.

49

FAMILLE

Prendre soin de ses proches et valoriser les liens du sang.

50

GRATITUDE

Exprimer sa reconnaissance et son appréciation.

51

LOYAUTÉ

Rester fidèle à sa parole et tenir ses engagements.

52

SOLIDARITÉ

S'unir aux autres au service d'une cause commune.

53

GÉNÉROSITÉ

Donner sans attendre en retour.



PAS IMPORTANT POUR MOI



ASSEZ IMPORTANT POUR MOI



TRÈS IMPORTANT POUR MOI



ESSENTIEL POUR MOI

PAS IMPORTANT POUR MOI

ASSEZ IMPORTANT POUR MOI

TRÈS IMPORTANT POUR MOI

ESSENTIEL POUR MOI

