

Mieux se connaître pour mieux choisir

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE CONNAÎTRE SES VALEURS ?



As-tu déjà essayé de te rendre à une nouvelle destination sans entrer d'adresse dans ton GPS ? C'est un peu la même chose que lorsque tu prends des décisions sans connaître réellement tes valeurs.

Une valeur, c'est ce qui est important pour toi, ce qui te rend heureux (se). Comme l'adresse que tu entres dans ton GPS, tes valeurs guident tes pensées, actions et décisions. Découvrir tes valeurs te permettra de mieux saisir qui tu es, en plus de t'aider à faire de meilleurs choix, tant au plan personnel que professionnel.

T'est-il déjà arrivé d'être insatisfait (e) par rapport à une décision ? Ressentir de la frustration concernant une situation ? Devoir faire quelque chose qui ne fait pas de sens pour toi ? Alerte ! Ton GPS intérieur t'indique que tes valeurs personnelles sont en jeu.

Quand tu agis en fonction de tes valeurs, tu te sens bien et motivé (e). Quand tu es confronté (e) à une situation qui va à l'encontre de tes valeurs, tu peux vivre de la frustration, de l'insatisfaction, de la colère, des tensions...Un conseil : si tu veux identifier tes valeurs, sois à l'écoute de tes émotions et de ton corps !

D'OÙ PROVIENNENT TES VALEURS ?

Tes valeurs personnelles sont directement reliées à ton éducation, à ta culture et à tes expériences de vie. Elles sont appelées à évoluer et à changer avec le temps. Ce qui était important pour toi au secondaire n'est peut-être plus la même chose aujourd'hui. Habituellement, une valeur est toujours en lien avec un besoin et s'illustre dans tes gestes au quotidien. En voici quelques exemples :

Pour être heureux (se), j'ai besoin de...	Valeur en jeu	Exemples de mon quotidien
Réaliser les choses par moi-même, avoir de la liberté dans mes actions.	Autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Je suis efficace quand on me laisse décider de la façon dont je veux faire mes choses.• J'aime que l'on me fasse confiance dans mes décisions.
Contribuer au bien-être d'un groupe ou d'une communauté.	Altruisme	<ul style="list-style-type: none">• Je m'implique dans du bénévolat.• J'aime rendre service sans attendre en retour.
Être reconnu (e) par mes collègues ou mon patron.	Reconnaissance	<ul style="list-style-type: none">• Je souligne les bons coups de mes collègues.• Je me sens bien quand mon opinion est considérée.
Contribuer au bien-être de la planète.	Environnement	<ul style="list-style-type: none">• J'utilise le transport en commun pour me déplacer.• J'encourage les entreprises écoresponsables.
Croire en l'égalité des possibilités pour tous.	Justice	<ul style="list-style-type: none">• Je suis toujours prêt(e) à défendre les gens vulnérables.• Je connais mes droits.

COMMENT DÉCOUVRIR TES VALEURS ?

Dans un premier temps, tu peux réfléchir aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qui te rend heureux (se) ?
- Quel est le genre de personne qui clique bien avec toi ?
- Quels sont les éléments dont tu as besoin pour te sentir bien ?

En panne d'inspiration ? Je te propose un exercice [ici](#) pour t'aider.

N'oublie pas qu'une valeur importante pour toi est présente dans ton quotidien, donc n'hésite pas à répertorier des exemples concrets pour chaque valeur. De plus, rien ne sert d'identifier une tonne de valeurs, concentre-toi plutôt sur une courte liste (maximum 10), qui sont les plus importantes pour toi.

L'IMPORTANCE DE BIEN CHOISIR SES VALEURS

Il est bon de faire le ménage régulièrement dans ton GPS intérieur. Il se peut que certaines valeurs fassent moins de sens à certains moments de ta vie. Il se peut aussi que des valeurs en provenance de ton bagage familial ne te rendent pas heureux (se). Par exemple, il se peut que tes parents misent sur la stabilité, alors que tu rêves d'aventure et que tu t'empêches de passer à l'action pour éviter leur désapprobation.

Bien choisir tes valeurs est essentiel si tu veux les assumer à 100%. Si tes gestes, actions et décisions ne sont pas en lien avec les valeurs que tu as choisies, c'est qu'elles ne sont pas réellement importantes pour toi. Une fois que tu as bien choisi tes valeurs, le grand défi est de demeurer fidèle à tes convictions !

Ton GPS intérieur n'attend que toi pour atteindre ta destination de rêve.

Cette lecture suscite des réflexions chez toi ? Tu as le goût d'en discuter ? Viens nous voir. On est là pour toi.

L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep