

Les valeurs

Définition : un idéal à atteindre, une cause à défendre, une référence ou une règle morale, sociale, spirituelle ou esthétique d'une personne ou d'un groupe à un moment donné. Les valeurs sont la représentation synthétique des convictions et des conduites qui sont considérées comme importantes.

Ex : le système de valeurs d'un parti politique, "nous n'avons pas les mêmes valeurs".

Vos valeurs sont issues de votre expérience et votre éducation. Peut-être même de vos gènes ; **vos valeurs sont vos repères**. Que vous en soyez conscient ou non, c'est en rapport avec elles que vous interagirez avec votre environnement. Lorsque vous êtes mal, c'est souvent qu'une de vos valeurs est touchée. Vous avez donc la possibilité de comprendre **POURQUOI** votre état change.

A quoi servent les valeurs?

Les valeurs sont-elles qqch d'**imposé** ou qqch que l'on **choisit** soi-même?

Pourquoi chacun a-t-il des **valeurs différentes**?

Donnez un exemple de valeurs qui sont importantes pour vous?

(tolérance,

Y-a-t-il une valeur que vous aimeriez défendre dans votre vie et qui vous manque ?

Si oui laquelle ?

Piocher une carte

Noter la valeur sur une feuille

Noter le/ les **contexte/s** dans le(s)quel(s) cette valeur est utile

(Les contextes sont-ils séparés ? Maison / école etc..)

Cette valeur est-elle **importante** pour vous?

Si cette valeur n'existait pas, quelles seraient les conséquences?

Dessinez ce que représente cette valeur pour vous.



Valeur	Contexte dans lequel cette valeur est importante	Est-elle importante pour vous ?	Si cette valeur n'existait pas, quelle serait la conséquence ?
		Oui non pas beaucoup	
		Oui non pas beaucoup	
		Oui non pas beaucoup	
		Oui non pas beaucoup	
		Oui non pas beaucoup	

Les valeurs

Citation :

"Faute de valeur supérieure qui oriente l'action, on se dirigera dans le sens de l'efficacité immédiate. Rien n'étant vrai ni faux, bon ou mauvais, la règle sera de se montrer le plus efficace, c'est-à-dire le plus fort. Le monde alors ne sera plus partagé en justes et en injustes, mais en maîtres et en esclaves."

Albert Camus - L'Homme Révolté, 1951

Connaître ses valeurs avec les 5 pourquoi

Les « 5 pourquoi » est une technique de questionnement visant à **définir la valeur ou le besoin** (lors d'un conflit) d'une personne. Il faut pour cela "aligner" 5 "pourquoi?" à la suite.

À quoi serviront vos valeurs?

Vos valeurs sont issues de votre expérience et votre éducation.

Vos valeurs sont vos repères. Que vous en soyez conscient ou non, c'est en rapport avec elles que vous interagirez avec votre environnement. Lorsque vous êtes mal, c'est souvent qu'une de vos valeurs est touchée. Vous avez donc la possibilité de comprendre POURQUOI votre état change.

En être conscient vous donne l'avantage de mieux comprendre quoi faire pour réparer ce "malaise". Certaines personnes n'y arrivent pas et ne savent tout simplement pas quoi mettre en place pour retrouver un état agréable.

Plus visible, **vos valeurs seront votre repère lorsqu'il faudra définir l'important.** Dans l'organisation de votre temps, vous devrez faire des choix en fonction de ce qui est important pour vous. Vous remémorez vos valeurs dans ces moments vous permet d'être plus serein lors de la prise de décision.

Vous vous direz: "*Oui, c'est ce qui est le plus important pour moi. Je fais le bon choix.*"

On peut faire cet exercice lorsqu'on sent un malaise et qu'on n'arrive pas à savoir d'où il vient.

Il est aussi intéressant de faire cet exercice une fois par an car **vos valeurs évoluent.** Le mouvement, c'est la vie. Il ne faut pas avoir peur **de changer de valeurs.**

Décrivez rapidement un conflit ou un événement qui vous a mis en colère ou vous a rendu triste :

Ce qui s'est passé :

Comment avez-vous réagi :

Pourquoi avez-vous réagi comme cela ?

J'ai réagi comme cela parce que :

- J'ai besoin de-----
- Je n'aime pas que-----
- Je suis en colère quand-----
- Je me sens bien quand-----
- Le plus important pour moi c'est-----

A partir de ces 5 causes, quelles valeurs se dégagent de mon comportement ?

Les valeurs du **mérite**

Les valeurs du **respect de la différence**, de la **tolérance**

Les valeurs liées au **respect de tout être vivant**

Les valeurs liées à l'**entr'aide**

Les valeurs liées au **respect de l'adulte**

Les valeurs liées au **respect de la parole donnée**

Les valeurs liées au **respect du droit de parole de chacun**

Les valeurs liées au **droit de réponse** lorsque quelqu'un nous agresse verbalement ou physiquement

Les valeurs liées au fait d'assumer ses **responsabilités**

Les valeurs liées à l'**intégrité et à l'absence de mensonge**.

Autres valeurs :

L'expression des émotions

- Que se passe-t-il si on n'exprime pas ses émotions ?

Quand on n'exprime pas ses émotions, cela peut provoquer : **des maladies, du stress, une grande tristesse, de la déprime, une colère permanente, de la violence, des conflits, etc...**

Les émotions ont un impact sur le **corps**, sur le **mental**, sur la **respiration**, sur **nos relations avec les autres**.

- Comment peut-on exprimer ses émotions ?

La communication non violente nous apprend que nous pouvons **exprimer notre ressenti et nos besoins** afin de ne pas tout garder en soi.

Exemples :

1/- Si je me laisse envahir par la **colère**, c'est que qqn a outrepassé mes limites, n'a pas respecté mes valeurs.

Que puis-je faire ?

Exprimer mon ressenti, et mon besoin

Exemple :

« Tu me dis que je suis trop lente à faire mes devoirs, mais cela ne m'aide pas à mieux travailler, au contraire, cela me ralentit encore plus. J'ai besoin d'être au calme et de ne pas être critiquée pour réussir à mieux travailler. »

2/- Si je me laisse envahir par la **tristesse ou la peur**, je peux faire du yoga, de la relaxation, du sport, marcher dans la nature ou dans la ville, dessiner, colorier, écrire, etc...

Quand je me sens envahir par des émotions trop forte pour arriver à les exprimer, je peux les **écrire**, laisser mon corps évacuer leur impact sur moi (qqch que l'on n'a pas exprimé peut faire une **boule à la gorge, un poids sur la poitrine**, me mettre de **mauvaise humeur**, créer de la colère, etc.) en faisant du **sport** ou du **yoga**.

Pour conclure, les émotions ont un impact sur le **corps**, sur le **mental**, sur la **respiration** et sur **mes relations avec les autres**.

Pour qu'elles ne fassent pas souffrir aucun des quatre, il faut trouver des activités physiques et mentales qui équilibrent le flux de mes émotions, et apprendre à exprimer ses émotions au fur et à mesure, sans attendre qu'elles s'accumulent.

Les activités qui agissent sur la **respiration** agissent aussi sur les émotions (**sport, relaxation, exercice de respiration**, etc.)



A quoi servent les émotions ?

Nos émotions sont précieuses. Elles sont là pour nous aider à avancer . Prendre conscience de ses émotions c'est progresser avec et réagir intelligemment. Toutes les émotions sont des **incitations à l'action**.

Une émotion ne dure pas dans le temps. C'est un état d'être spontané s'exprimant par le corps, comportant toujours une **manifestation physique : transpiration, rougeur, rythme cardiaque accéléré ou ralenti ...**

L'intelligence émotionnelle :

C'est « la capacité à **reconnaître nos propres émotions et celles des autres**, pour **se motiver soi même**, pour bien les gérer, et pour les **gérer en relation avec les autres** ».

Les 7 émotions de base sont : **joie, tristesse, colère, peur, surprise, anxiété, sérénité**, comme les couleurs, connaissent des nuances ou variances.

Les émotions peuvent être dangereuses surtout lorsqu'on n'arrive pas à les faire partir.

Différence entre émotion et sentiment

Les sentiments s'avèrent plus permanents que les émotions : dispositions affectives conscientisées, inclinations stables et durables à l'endroit d'objets spécifiques tels qu'une personne, un lieu, un animal : **sentiment d'appartenance, de solitude, d'amour, de haine...**

Quand on exprime un sentiment, on le renforce.

Quand on exprime une émotion complètement, on la relâche; c'est ce qui fait qu'on passe rapidement ensuite à un autre état, à une autre émotion

"Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement"

Jung

Y-a-t-il des émotions négatives que je ressens quotidiennement et qui ont une influence négative sur ma respiration, mon corps, mes relations avec les autres et la façon dont je vois la vie ?

Si oui, lesquelles ?

M'arrive-t-il de faire ou dire des choses que je regrette après à cause de ces émotions qui sont bloquées en moi ? Si oui, lesquelles ?

Est-ce que je ressens des douleurs ou sensations physiques à cause de ces émotions ?

Exemple : poids dans la poitrine, boule dans la gorge, mal de tête, tête serrée comme dans un étaux, contractures musculaires, etc.

Si oui, lesquelles ?

Dans les exercices de relaxation que l'on a fait, y-en-a-t-il qui m'ont soulagé ces sensations désagréables ?

Si oui, lesquels ?

Confiance en soi

