

EXERCICE : VALEURS = CROYANCES + COMPORTEMENTS

L'exercice suivant vous aide à explorer et à clarifier vos valeurs, tout en vous permettant de mieux comprendre la différence entre valeurs, croyances et comportements. Il est très puissant lorsqu'il est réalisé avec les membres de votre famille ou avec les personnes qui travaillent dans votre équipe.

Prenez un crayon et dessinez une matrice de trois lignes et trois colonnes sur une feuille. Dans la première colonne, écrivez trois valeurs qui sont importantes pour vous. Choisissez des mots simples tels que « famille », « éducation » ou « respect ». Dans la deuxième colonne, expliquez pour chacune des valeurs de la première colonne pourquoi elles sont importantes pour vous, Cela représente les croyances que vous avez à propos de vos valeurs. Dans la dernière colonne, décrivez les comportements que vous montrez lorsque vous vivez les valeurs que vous avez listées dans la première colonne.

Le tableau suivant illustre un exemple de cet exercice que j'ai réalisé pour moi¹.

<i>Mes trois principales valeurs</i>	<i>Mes croyances concernant ces valeurs</i>	<i>Les comportements que je montre</i>
Clarté	La clarté apporte de la précision à ma prise de décision.	Je recherche beaucoup d'éléments de données, je cherche des modèles et j'analyse ce qui est commun et ce qui est différent.
Amitié	L'amitié me donne un sentiment d'appartenance, je me sens ainsi en lien avec les personnes.	Je cherche des personnes avec qui je suis en résonance, des personnes avec qui je peux avoir des conversations pleines de sens sur des sujets qui sont importants pour moi.
Créativité	Ma créativité m'aide à offrir mes dons au monde.	J'organise ma vie et je priorise mon travail de manière à pouvoir consacrer autant de temps que possible à la pensée et à l'écriture.

La clarté est importante pour moi car elle apporte de la précision à ma prise de décision. Pour trouver la clarté, je recherche beaucoup d'éléments de données, je cherche des modèles et j'analyse ce qui est commun et ce qui est différent. L'amitié est importante pour moi car elle me donne un sentiment d'appartenance, je me sens ainsi en lien avec les gens. Pour créer des relations d'amitié, je cherche des personnes avec qui je suis en résonance, des personnes avec qui je peux avoir des conversations pleines de sens sur des sujets qui sont importants pour moi. La créativité est importante pour moi car elle m'aide à offrir mes dons au monde. Pour vivre et mettre en œuvre cette créativité, j'organise ma vie et je priorise mon travail de manière à pouvoir consacrer autant de temps que possible à la pensée et à l'écriture.

Notre expérience : cet exercice est très puissant car il nous fait raisonner à partir de nos motivations les plus profondes. À chaque fois une énergie particulière se dégage dans l'assistance. Par ailleurs, c'est un exercice très utile pour s'approprier des valeurs qui ne sont pas forcément les nôtres (imposées par l'entreprise ou un groupe par exemple)

¹ Exercice extrait du livre *L'organisation inspirée par les valeurs* de Richard Barrett, traduit par Christophe Morin