



La boussole des valeurs

Vos valeurs et vos décisions

À utiliser avec la leçon du guide

Environ vingt minutes, puis un point avant ou après une décision.

1 L'outil en bref

Une valeur est un repère important pour vous : liberté, respect, entraide, honnêteté... Un même mot peut avoir des sens différents selon les personnes. Je vous invite à préciser les vôtres à partir de situations vécues.

Cette boussole vous aide à examiner une décision et ses compromis. Deux valeurs peuvent entrer en tension ; vos besoins, vos moyens et vos engagements comptent aussi. Le but est de comprendre votre arbitrage, pas de trouver une décision parfaitement alignée sur tout.

2 Comment l'utiliser

- Repensez à trois décisions dont vous êtes satisfait et à trois qui vous ont laissé un malaise. Vous pouvez commencer par une de chaque.
- Notez ce qui comptait dans ces situations. Retenez jusqu'à cinq valeurs pour cette fiche et définissez-les avec vos propres mots.
- Examinez une décision actuelle : quelle valeur trouve une place ? Quelle valeur est moins respectée ?
- Nommez les contraintes et les autres priorités. Choisissez ce que vous maintenez, ajustez ou souhaitez encore explorer.

3 Les points d'attention

- Choisir les mots qui semblent valorisants plutôt que ceux qui vous parlent.
- Confondre une valeur et une règle unique : le respect peut se traduire de plusieurs façons.
- Vous reprocher un compromis : cherchez plutôt s'il est choisi, nécessaire ou à revisiter.

Un pas de côté

Le malaise vient-il d'une valeur bousculée, de deux valeurs en tension ou d'une contrainte que je ne peux pas encore modifier ?



Votre espace d'exploration

La boussole des valeurs

Mes décisions satisfaisantes ou inconfortables, et ce qui comptait pour moi :

Jusqu'à cinq valeurs	Ce qu'elles signifient pour moi

La décision que j'examine :

Les valeurs qui trouvent une place et celles qui sont bousculées :

Les contraintes ou autres priorités ; ce que je maintiens, ajuste ou explore :
