Groupe ACT pour la vie

Séance 1

Co-animé par Thanh-Lan Ngô et Geneviève Ouellet

LES VALEURS

Les valeurs sont les désirs les plus profonds de votre cœur quant à la façon dont vous voulez vous comporter en tant qu'être humain. Elles décrivent comment vous voulez vous traiter, traiter les autres et le monde qui vous entoure. Elles ne concernent pas ce que vous voulez obtenir, avoir, atteindre ou accomplir. Elles décrivent comment vous voulez vous comporter maintenant et sur une base continue; comment vous voulez traiter les personnes avec qui vous interagissez; les qualités que vous souhaitez incarner dans vos propres actions.

Les valeurs peuvent concerner différents domaines de vie : la santé et la croissance personnelle, les relations, le travail et les études ainsi que les loisirs.

Pour certains aspects de votre vie, vos valeurs peuvent être déjà assez claires. Pour d’autres, vous devrez peut-être réfléchir un certain temps à ce qui vous tient vraiment à cœur et au genre de personne que vous souhaitez idéalement être.

Considérez vos valeurs comme des « guides comportementaux » que vous pouvez choisir pour chaque domaine de votre vie.

Rappelez-vous que les valeurs ne peuvent jamais être atteintes, elles sont donc plus générales que les objectifs et les actions mais elles permettent de nous guider dans la direction qu’on souhaite donner à notre vie.

Par exemple, le fait de vouloir être aimant dans nos relations est une valeur qui peut s’exprimer par toutes sortes d’actions (par exemple rendre service, dire je t’aime, etc.). Se marier est un objectif qui peut être atteint ou non, et qui ne garantit pas que la valeur d’être aimant soit incarnée.