



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement,
l'InfoPSY vous offre des conseils et
des informations sur divers sujets
en lien avec le bien-être.



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Au cours du mois prochain, recherche de petites occasions à mettre en œuvre certaines de tes valeurs (p. ex. : Si l'une de tes valeurs est la bienveillance, tu pourrais emmener ton chien faire une promenade plus longue ce soir.)
- Lorsque tu t'engages dans cette activité, essaie de le faire en pleine conscience — apprécie le fait que tu agisses en accord avec l'une de tes valeurs.

CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé

506-737-5295

Université de Moncton

Local, A115-D

<https://www.umoncton.ca/umce-saee/node/45>

CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie

506-858-4007

Université de Moncton

Local, C-101, Centre étudiant

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie

[Suivez-nous sur Instagram!](#)

CAMPUS DE SHIPPAGAN

Service de santé

506-336-3400, poste 3459

Université de Moncton

Local, SIL 132

<https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante>

RESSOURCES D'URGENCE

<https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/32>

Valeurs et Objectifs

QUE SONT LES VALEURS ?

Nos valeurs personnelles sont les croyances que nous avons sur ce qui est le plus important dans notre vie. De manière importante, **nos valeurs peuvent être une source de satisfaction et de sens dans nos vies.**

Nos valeurs peuvent nous guider dans la manière dont nous aimerions agir dans différentes situations. Dans ce contexte, on peut considérer nos valeurs comme une sorte de « *boussole* » interne, dans le sens où **elles peuvent être utiles pour nous indiquer quelle direction prendre.**

Des exemples de valeurs seraient la *créativité*, la *flexibilité*, l'*honnêteté*, la *gentillesse*, l'*ouverture d'esprit*, etc. Ici, toute action réalisée en accord avec nos valeurs est pertinente. Peu importe la manière dont nous choisissons de nous engager dans une valeur, ce qui compte, c'est que nous agissions en accord avec nos valeurs.

COMMENT DÉCOUVRIR NOS VALEURS ?

Il y a de nombreuses listes de valeurs (<https://outils-psy.com/liste-de-valeurs-pdf/>) qui peuvent vous aider à identifier vos valeurs les plus importantes. Des exercices peuvent être réalisés pour nous aider à identifier nos valeurs les plus importantes, par exemple :

Imaginez que vos proches tiennent une soirée en votre honneur lors de votre 80e anniversaire. Qu'aimeriez-vous qu'ils disent de vous? Par exemple, « *Mireille est une personne sur laquelle on peut compter quand on a besoin d'aide, elle est bienveillante.* » ou « *Samuel est une personne qui adore l'aventure.* ».

Attention : Il n'y a pas de « *bonnes* » ou de « *mauvaises* » valeurs personnelles. Par contre, on risque parfois de choisir nos valeurs en fonction de leur valorisation sociale plutôt que de leur importance personnelle pour nous. Afin de distinguer nos valeurs personnelles des valeurs culturelles/familiales, on peut se demander « *Même si personne en n'entend parler, quel type de personne j'aimerais être? Quelles sont les qualités que je veux démontrer dans cette situation?* ».

VALEURS ET OBJECTIFS

Nos valeurs symbolisent la direction qui oriente notre vie, il ne s'agit pas d'un objectif en soi. Revenons à l'analogie de la boussole : si nous décidons d'aller vers l'est, nous pouvons continuer dans cette direction pour toujours, sans jamais atteindre un point final. Il en va de même pour nos valeurs. Il y aura toujours des actions que nous pourrions entreprendre pour agir en fonction de nos valeurs. En d'autres mots, **nos valeurs sont une source de satisfaction intrinsèque dont nous avons toujours accès.**

Un objectif, de son côté, est quelque chose que nous pouvons atteindre en avançant dans une certaine direction (c.-à-d., une *destination*). **Quand on oriente sa vie uniquement sur la base d'objectifs, on peut éprouver un sentiment de perte de direction après que celui-ci a été atteint.** Ceci n'implique pas que les objectifs ne sont pas importants. Dans ce sens, ils peuvent être utilisés pour nous garder sur la bonne voie ou en alignement avec nos valeurs.

Ici, il peut être utile de fixer un objectif à court terme, plus petit et plus réaliste, pour nous motiver à commencer, avant de fixer un objectif à plus long terme, plus éloigné dans le temps, pour nous aider à continuer à avancer dans cette direction.

Étapes pour fixer un objectif en fonction de nos valeurs :

1. Choisissez un domaine de vie sur lequel vous concentrer : vos études, votre santé, vos amis, votre famille, vos relations.
2. Choisissez quelques valeurs (1 à 3 valeurs) à mettre en œuvre dans ce domaine particulier.
3. Fixez un objectif SMART en accord avec vos valeurs (https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/sites/umcm-santepsychologie.prod.umoncton.ca/files/wf/vol. 5 no. 7 - objectifs_realistes.pdf)
4. Évaluez votre objectif : est-il réaliste ? Est-ce qu'il vous conduit dans la direction de la valeur que vous vous êtes fixée ?

À VENIR POUR LE PROCHAIN NUMÉRO:

UTILISATION RESPONSABLE DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DE SON CELLULAIRE