****

***Table des matières***

Introduction 2

Valeurs professionnelles, Étape 1 – Faire le point sur l’expérience professionnelle 4

Valeurs professionnelles, Étape 2 – Remue-méninges 6

Valeurs professionnelles, Étape 3 – Révision et récapitulation 7

Valeurs professionnelles, Étape 4 – Hiérarchisation 9

Valeurs professionnelles, Étape 5 – Révision et synthèse 11

## Introduction

Le présent cahier d’exercices vous aide à déterminer vos valeurs professionnelles – ce qui revêt la plus grande importance pour vous dans votre vie professionnelle. Une définition simple de l’épanouissement serait « vivre selon vos valeurs ». Il est donc judicieux de nous assurer que notre travail correspond à nos valeurs également, pour nous sentir épanouis dans notre travail.

**Pourquoi la réalisation de ces exercices est-elle importante?** En effet, connaître vos valeurs professionnelles vous permet de comprendre ce qui vous inspire et vous motive au travail. Cela vous aide également à déceler ce que vous devriez éviter sur le lieu de travail. Et une fois que vous aurez bien connu vos valeurs professionnelles (que vous cherchiez une nouvelle fonction, un changement de carrière ou simplement des moyens d’améliorer votre situation actuelle), vous pourrez le faire de manière éclairée : connaître vos valeurs professionnelles vous permettra de choisir des fonctions, des carrières et des activités au travail qui soutiennent et consolident vos valeurs – et vous fera éviter celles qui n’y vont pas de pair.

**Remarque :** vos valeurs professionnelles évoluent avec le temps (tout comme vos valeurs personnelles). Elles évoluent à mesure que vous acquérez une meilleure connaissance de vous-même et que vos priorités dans la vie changent elles aussi. Les valeurs sont en constante évolution, et c’est pourquoi il nous arrive parfois de « surpasser » un emploi ou une fonction qui nous convenait au début.

**Dernier conseil :** plus vous passez de temps et déployez d’efforts, plus ces exercices sur les valeurs seront efficaces.

Avant de commencer, **précisez ci-dessous ce que vous attendez *en particulier* de ces exercices** :

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

*Si vous avez des questions, n’hésitez pas à me les poser!* ***Il est maintenant temps de commencer; amusez-vous à réaliser ces exercices!***

##  Valeurs professionnelles, Étape 1 – Faire le point sur l’expérience professionnelle

Ce premier exercice vise simplement à vous amener à réfléchir à votre expérience professionnelle et à l’utiliser pour dégager des idées se rapportant aux valeurs initiales.

1. Dans les cases ci-dessous, écrivez une liste d’aspects que vous aimez, appréciez, tolérez et détestez dans votre travail actuel et passé.
2. Peu importe l’ampleur, la petitesse, la nature personnelle ou même la futilité de chaque élément, il s’agit de faire part de votre SENTIMENT et de **ce qui a eu une incidence sur votre EXPÉRIENCE professionnelle**. Vous pouvez poursuivre la rédaction sur une feuille distincte si vous le souhaitez.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AIMER** | **APPRÉCIER** | **TOLÉRER** | **NE PAS AIMER ou DÉTESTER** |
| **Travail actuel (ou le plus récent)** | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 |
| **Travail précédent** | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 |
| **Travail précédent** | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 |
| **Travail précédent** | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 |
| **Travail précédent** | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 | *
*
*
 |

Alors, quelles valeurs et quels thèmes en commun remarquez-vous? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Si les aspects que vous tolérez ou n’aimez pas NE correspondent PAS aux valeurs auxquelles vous croyez, quelles valeurs pourriez-vous représenter?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Valeurs professionnelles, Étape 2 – Remue-méninges

Vous avez fait le point sur votre expérience professionnelle jusqu’à aujourd’hui et il est maintenant temps de procéder à un remue-méninges plus approfondi sur les valeurs que vous pourriez représenter. Cet exercice de remue-méninges vous permettra d’en apprendre davantage sur votre VRAI caractère, accordez donc 30 minutes pour commencer à brosser votre portrait.

1. Établissez une liste de 30 à 50 éléments de réponse qui répondent à la question **« Qu’est-ce qui est le plus important pour moi dans ma vie professionnelle? »**
2. Réexaminez votre liste après au moins 24 heures et notez tout ce qui vous vient à l’esprit.

**À ÉVITER :**

* Ne vous inquiétez pas pour le moment si le mot utilisé renvoie à une « valeur », utilisez simplement les mots ou les expressions qui vous viennent à l’esprit!
* Évaluez vos réponses, ou réfléchissez à propos des valeurs que vous pensez *devoir* adopter!

**À FAIRE :**

* Pensez à des moments où vous êtes en colère ou contrarié(e) (il s’agit le plus souvent d’une valeur qui N’est PAS acquise).
* Pensez aux moments où vous avez été vraiment heureux/heureuse ou éprouviez du plaisir au travail (il s’agit souvent d’une valeur acquise).
* Pensez aux mots ou thèmes qui reviennent souvent au travail, ils peuvent être clés!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. …………………………………
2. …………………………………
3. …………………………………
4. …………………………………
5. …………………………………
6. …………………………………
7. …………………………………
8. …………………………………
9. …………………………………
10. …………………………………
11. …………………………………
12. …………………………………
13. …………………………………
14. …………………………………
15. …………………………………
16. …………………………………
17. …………………………………
 | 1. …………………………………
2. …………………………………
3. …………………………………
4. …………………………………
5. …………………………………
6. …………………………………
7. …………………………………
8. …………………………………
9. …………………………………
10. …………………………………
11. …………………………………
12. …………………………………
13. …………………………………
14. …………………………………
15. …………………………………
16. …………………………………
17. …………………………………
 | 1. …………………………………
2. …………………………………
3. …………………………………
4. …………………………………
5. …………………………………
6. …………………………………
7. …………………………………
8. …………………………………
9. …………………………………
10. …………………………………
11. …………………………………
12. …………………………………
13. …………………………………
14. …………………………………
15. …………………………………
16. …………………………………
17. …………………………………
 |

***Valeurs professionnelles, Étape 2b – Remue-méninges (synthèse)***

Pour faire la synthèse de votre remue-méninges, effectuez les actions finales suivantes, AU MOINS une semaine après avoir réalisé l’étape 2 :

* Passez en revue votre liste de remue-méninges établie lors de l’étape 2 et **ajoutez tout nouvel élément** ayant surgi depuis.
* Tout ce que vous pouvez FAIRE ou AVOIR n’est pas forcément une valeur : Passez en revue les éléments que le remue-méninges a fait ressortir et vérifiez si c’est **quelque chose que vous pouvez faire ou demander, posez-vous la question « Qu’est-ce que cela m’apportera? » jusqu’à ce que vous déterminiez la valeur sous-jacente.** Par exemple, le voyage peut être de l’aventure ou une occasion pour apprendre, le travail d’équipe peut être une occasion pour s’amuser ou apprendre à vivre en communauté, l’écriture peut être un exercice de créativité. Barrez l’ancien mot et écrivez au même endroit le nouveau mot qui représente une « valeur ».

## Valeurs professionnelles, Étape 3 – Révision et récapitulation

Dans la présente étape, nous allons revoir et faire un récapitulatif des valeurs, des idées et des mots que vous avez cités jusqu’à présent – à environ 10 facteurs ou valeurs clés qui vous seront une sorte de repère dans votre travail à l’avenir.

1. **Recherchez et regroupez les éléments similaires.**
2. Pour terminer, **choisissez le mot ayant le plus d’importance** pour vous dans chaque groupe, puis écrivez-le tout en haut et placez tous les éléments similaires en bas de ce mot, en séparant chaque élément par une barre oblique « / » et en les énumérant ci-dessous.

**Par exemple :** si l’intégrité était votre mot qui a le plus d’importance, alors l’honnêteté, la confiance et la franchise pourraient être énumérées comme suit : **Intégrité**/honnêteté/confiance/franchise

**REMARQUE :** ce n’est pas grave de classer vos 10 meilleurs éléments par ordre de priorité; nous procéderons ensuite à la hiérarchisation, à l’étape 4.



**Mes 10 meilleures valeurs**

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
6. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
7. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
8. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
9. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
10. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

## Valeurs professionnelles, Étape 4 – Hiérarchisation

La présente partie, intitulée « la hiérarchisation », demande un peu de réflexion. Et ça en vaut vraiment la peine, parce que c’est dans cette partie que vous allez découvrir ce qui est VRAIMENT important pour vous. Vous serez peut-être surpris(e) par vos dernières priorités en matière de valeurs. Si tel est le cas, tant mieux, parce que vous aurez maintenant un nouveau moyen plus réfléchi d’envisager votre vie professionnelle et personnelle.

1. À l’aide du premier mot seulement de votre liste des 10 meilleurs éléments établie lors de l’étape 3, hiérarchisez approximativement les éléments de votre liste dans la colonne de gauche ci-dessous (RAPIDEMENT – cela ne devrait vous prendre qu’une minute!).
2. Maintenant, prenez la première valeur (A) de votre liste ci-dessous et comparez-la au deuxième élément (B). Pour ce faire, répondez à la question suivante :

**« Si j’avais à choisir entre (A) et NON (B),
OU avoir (B) et NON (A) *pour le reste de ma vie*, laquelle choisirais-je? »**

Réfléchissez bien : vous allez renoncer définitivement à l’une d’entre elles, alors **fiez-vous à votre cœur pour faire un choix judicieux**.

1. Si vous choisissez (A), comparez-la à l’élément suivant (C) de votre liste. Posez-vous la même question : « Devrais-je avoir (A) et NON (C), ou (C) et NON (A) *pour le reste de ma vie*? »
2. Continuez en choisissant à chaque fois l’élément suivant dans la liste jusqu’à ce qu’un élément prévale contre A.
3. Si vous arrivez au bas de votre liste et qu’aucun élément n’a prévalu contre (A), alors (A) est votre valeur principale : inscrivez (A) à côté du chiffre (1) dans la colonne de droite, et (B) à côté de (2).
4. Si un élément, disons (E) prévaut contre (A), poursuivez simplement le processus de questionnement pour les éléments en bas de la liste en utilisant cette fois la nouvelle valeur « la plus importante », à savoir (E). Poursuivez l’exercice depuis le nouveau classement de (A). Si (A) prévaut contre tous les éléments en dessus, ce sera également le cas de (E)!
– Si vous arrivez au bas de la liste et qu’aucun élément n’a prévalu contre (E), alors (E) est votre valeur principale : inscrivez (E) à côté du chiffre (1) dans la colonne de droite.
– Revenez ensuite à (A) et répétez le processus vers le bas de la liste [de (F) aux autres éléments] pour voir s’il y a d’autres éléments qui prévaudront contre (A).
– Si (A) prévaut maintenant contre toutes vos autres valeurs, il s’agit de votre deuxième valeur la plus importante : inscrivez-la à côté du chiffre (2).
5. Répétez ce processus jusqu’à obtenir un classement hiérarchisé de vos valeurs.

REMARQUE : cela peut sembler compliqué, mais c’est beaucoup plus facile à faire qu’à décrire, alors commencez!

**Classement initial des 10 meilleures valeurs professionnelles Classement final des 10 meilleures valeurs professionnelles**

1. A.……………………………………………………… 1. ……………………………………………………………
2. B.……………………………………………………… 2. ……………………………………………………………
3. C.……………………………………………………… 3. ……………………………………………………………
4. D.……………………………………………………… 4. ……………………………………………………………
5. E.……………………………………………………… 5. ……………………………………………………………
6. F.……………………………………………………… 6. ……………………………………………………………
7. G.……………………………………………………… 7. ……………………………………………………………
8. H.……………………………………………………… 8. ……………………………………………………………
9. I.……………………………………………………… 9. ……………………………………………………………
10. J.……………………………………………………… 10. ……………………………………………………………

## officeMC900436368Valeurs professionnelles, Étape 5 – Révision et synthèse

Félicitations! Vous disposez maintenant d’un classement hiérarchisé de vos 10 meilleures valeurs professionnelles! Voici quelques dernières questions pour vous aider à améliorer la qualité de votre vie au travail et à tirer le maximum de ce cahier d’exercices.

1. Qu’avez-vous **appris sur vous-même** en réalisant ces exercices? ………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2. Quelles étaient vos plus grandes **surprises**? ………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

3. De quelle façon différente agiriez-vous au travail pour que votre vie professionnelle corresponde (encore) davantage aux valeurs auxquelles vous croyez?

* Que pourriez-vous **cesser** de faire? ……………………………………………………………………………………
* Que pourriez-vous **faire de moins**? ……………………………………………………………………………………
* Que pourriez-vous faire **de plus**? ……………………………………………………………………………………
* Que pourriez-vous **continuer** de faire? ………………………………………………………………………………
* Que pourriez-vous **commencer** à faire? ……………………………………………………………………………

4. Qu’est-ce qui est **PRIMORDIAL** dans votre travail? ………………………………………………………………………

5. Que faut-il impérativement **ÉVITER** dans mon travail? …………………………………………………………………

6. Enfin, pourriez-vous nous dire ce qui s’est passé au cours de **ces trois dernières années** pour que votre vie professionnelle soit un vrai succès et pour que vous vous sentiez aussi bien au travail? …………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

***Félicitations, vous avez terminé!***

Veuillez utiliser l’espace ci-dessous pour faire un remue-méninges ou rédiger quelques remarques :

**Rappelez-vous** que vos valeurs évoluent avec le temps, tout comme vous!
N’hésitez donc pas à revenir à ce cahier à tout moment pour refaire les exercices ou simplement revoir vos valeurs.
Revenez surtout lorsque vous recherchez des idées ou vous vous sentez ennuyé(e), fatigué(e), lassé(e) ou contrarié(e) au travail!