Barrett Values Centre

Qu’est ce qui compte dans ma famille ?

Exercice sur les valeurs dans notre famille.

But

Cette activité va vous aider à comprendre ce qui compte le plus dans votre famille et pour chacun de ses membres. Nous appelons cela **« valeurs »**. Parler ensemble de vos valeurs, de ce qui compte pour vous, vous aidera à mieux vous comprendre, à mieux vous entendre.

Pourquoi les valeurs sont importantes.

Nos valeurs sont des convictions profondes sur ce que nous pensons important et bien. Elles proviennent de plusieurs sources : nos parents, l’école, nos pairs, les personnes que nous admirons, notre culture, notre religion… De nombreuses valeurs remontent à notre enfance, d’autres sont apparues à l’âge adulte.

Comme pour tout modèle mental, il y a une différence entre les valeurs que nous prônons, que nous déclarons importantes à mettre en œuvre, et les valeurs que nous mettons en action, celles qui guident de fait nos comportements quotidiens. Ces valeurs-là sont d’une certaine manière, inscrites en profondeur dans nos routines cérébrales et nous n’en avons plus toujours conscience. Nous ne les ramenons pas souvent à notre conscience pour les questionner. Ce sont ces valeurs-là qui peuvent créer de la dissonance.

Parler de nos valeurs ensemble en famille peut nous aider à comprendre les motivations profondes qui sous-tendent nos actions quotidiennes.

Comment faire.

- Prenez le temps de réfléchir aux valeurs qui comptent vraiment pour vous et à ce qu’elles représentent pour vous personnellement. Appuyez-vous sur vos sentiments, sur vos émotions, réfléchissez aussi avec votre cœur.
- Ecoutez et posez des questions quand vous discuterez de ce sujet en famille. L’objectif est de comprendre ce qui compte pour chacun des membres de votre famille, et non d’imposer vos propres valeurs.
- A la fin, prenez le temps de réfléchir à ce qui a été le plus important dans ce dialogue.

Etape 1. Dans la liste ci-dessous, choisissez dix mots ou expressions qui reflètent le mieux ce qui est important pour vous. Et n'hésitez pas à ajouter vos propres mots, si vous ne les trouvez pas dans la liste.

Etape 2. Maintenant, réfléchissez à ce qui ce qui compte vraiment pour vous, et retenez trois mots ou expressions. Entourez la valeur qui est la plus importante.

Les mots et expressions pour les parents	**Les mots ou expressions pour les enfants**
Accomplissement, résultat, exploit	Atteindre ses objectifs
Amitié	Avoir des amis
Apprentissage continu	Toujours continuer à apprendre
Autodiscipline	Contrôler ses comportements
Communication ouverte	Parler ouvertement et librement avec les autres
Compassion	Etre gentil et compréhensif
Compétence	Etre bon dans ce que l'on fait
Confiance	Faire confiance aux autres
Coopération	Travailler bien avec les autres
Courage	Etre courageux
Créativité	Faire preuve d'imagination
Créer une différence	Rendre la vie meilleure pour les autres
Développement personnel	S'améliorer personnellement
Efficacité	Bien gérer son temps
Engagement	Travailler à fond pour ce que l'on pense important
Enthousiasme	Etre enthousiaste et confiant
Epanouissement	Avoir une vie heureuse et épanouie
Equilibre Maison/Travail	Equilibrer le temps consacré à l'école et celui consacré à jouer
Equité	Etre équitable
Ethique	Faire ce qui est bien
Excellence	Etre excellent à l'école, en sport
Famille	Famille
Fiabilité	Faire ce que l'on dit
Générations futures	Faire attention aux enfants des futures générations
Honnêteté	Dire la vérité
Humour/Plaisir	Rire et s'amuser
Indépendance	Faire les choses soi-même
Initiative	Pouvoir prendre des décisions par soi-même
Intégrité	Etre honnête et digne de confiance
Ouverture	Partager avec les autres ses pensées et sentiments
Prise de risque	Avoir le courage d'essayer des choses nouvelles
Respect	Faire preuve de respect
Responsabilité	Etre responsable de ce que l'on fait
Sagesse	Faire preuve de sagesse
Santé	Etre en bonne santé
Stabilité financière	Avoir suffisamment d'argent
Succès	Avoir du succès, réussir ce que l'on fait

Etape 3. Maintenant que vous avez identifié trois valeurs qui comptent pour vous, vous pouvez compléter le tableau de la page suivante.

Ecrivez le nom des trois valeurs qui comptent le plus pour vous.	**Pourquoi ces valeurs sont-elles importantes pour vous ?**	**Que faites-vous pour mettre en œuvre cette valeur ? Quels sont les comportements que vous adoptez ?** Pensez à des situations que vous avez vécues.
1.		
2.		
3.		

Etape 4. Prenez une ou deux heures pour partager en famille les réponses aux questions sur vos valeurs. Retrouvez et partagez des anecdotes, des moments où vous avez vu les autres membres de votre famille mettre en œuvre les valeurs qu'ils sont choisies. Prenez le temps d'en parler vraiment, simplement et tranquillement. C'est dans ces moments où vous vous consacrez pleinement à votre famille, en vous connectant à chacun de ses membres, en écoutant avec votre tête et votre cœur, que vous en apprendrez le plus ce qui anime et rassemble votre famille.

Etape 5. Prenez quelques minutes pour écrire ce que vous appris de ce dialogue. Qu'est ce que vous en retenez ?