

# Les valeurs, c'est quoi ?

## LES VALEURS SONT DE L'ÉNERGIE

Nous avons trouvé une manière commode de travailler avec les valeurs, qui est de les considérer comme une forme d'énergie. Nous vivons les choses importantes pour nous en termes d'énergie. Cette énergie peut être mentale, physique, émotionnelle ou spirituelle. Le moindre mot que l'on lit ou que l'on entend peut porter une charge énergétique substantielle, positive (« Super ! ») ou négative (« Beurk ! » « Quelle idée ! »). L'énergie positive des valeurs – le sentiment de partager les mêmes valeurs qu'une personne ou qu'une situation – m'attire vers elle. L'énergie négative des valeurs – le sentiment que quelqu'un ne partage pas les mêmes valeurs ou que nos valeurs sont en conflits – va vraisemblablement me rendre indifférent, voire m'éloigner de lui. Les valeurs auxquelles nous tenons agissent comme des motivateurs qui nous encouragent à diriger notre énergie dans telle ou telle direction. Si la valeur Communauté est importante pour moi, je vais rechercher des occasions de m'impliquer et de promouvoir ce que je définis comme étant ma communauté. Lorsque je dirige ainsi mon attention, je me sens plein d'énergie. De fait, si une valeur a suffisamment d'importance, on peut avoir l'impression qu'elle est une force en soi.

Qui dit énergie dit action. Il ne s'agit pas forcément faire le parallèle avec, par exemple, la force que l'on exerce sur une boule de billard pour la faire se déplacer selon une direction physique donnée. Cependant, certaines valeurs agissent ainsi. Disons que je valorise l'Honnêteté ; si je ne valorise pas tout autant l'Harmonie, il se peut que mon Honnêteté recèle une énergie qui heurte littéralement les gens. D'un autre côté, les gens peuvent être certains que je leur dirai toujours la vérité et qu'ils n'ont pas à s'inquiéter lorsqu'ils ne savent pas ce que je pense. En revanche, valoriser une valeur, le Respect, par exemple, ne veut pas dire nécessairement que je suis capable d'agir en conséquence ni d'avoir un comportement que les autres vont interpréter comme étant du respect. Je manque peut-être tout simplement de compétence pour la mettre en pratique. Cependant, si le Respect est important pour moi, je vais essayer d'agir en accord avec ma définition de cette valeur. Je vais orienter mon énergie vers la concrétisation de cette valeur par ma façon d'interagir avec les gens, en m'entraînant éventuellement à avoir des relations plus harmonieuses, de sorte que les gens se sentent respectés et m'offrent à leur tour leur respect.

D'autres valeurs encore représentent mes aspirations. Par exemple, la Collaboration est importante pour moi et j'ai envie de participer à un effort collectif d'équipe. Je vais alors rechercher des occasions de le faire. Peut-être que j'ai essayé dans le passé de collaborer avec des équipes qui ne savaient pas le faire ; peut-être que moi-même, je ne savais pas m'y prendre. Mais je sais qu'il est important pour moi de collaborer et j'aime bien en parler avec d'autres personnes qui en ont envie, elles aussi. Je vais chercher à me former au travail collaboratif, cela me stimule, je me sens plein d'énergie.

## LES VALEURS SONT DES CHOIX

Certains croient que les valeurs font partie de l'essence de la personne et qu'elles ne peuvent pas changer. Il est fort possible qu'une partie de notre système de valeurs soit gravé au plus profond de ce que nous sommes et que nous restions profondément attachés à certaines valeurs toute notre vie. Pourtant, tout comme nous pouvons changer en fonction de nos expériences et de nos apprentissages, nos valeurs peuvent elles aussi changer. Voici la clé : une fois que nous avons pris conscience de nos valeurs, nous pouvons les changer. Elles résultent de choix individuels. Comprendre comment les valeurs fonctionnent pour vous pour motiver vos rêves, vos décisions et vos actes vous aidera à choisir des valeurs de manière plus consciente dans votre vie et au travail.

Nous avons dit que beaucoup de choix sont influencés par des facteurs généralement inconscients. Ces facteurs – tels que notre éducation ou l'environnement culturel dans lequel nous avons grandi – ont contribué à créer nos valeurs. Nous sommes conscients de certaines valeurs ; en ce qui concerne les autres, nous ne savons pas qu'elles influencent notre vie. Certaines valeurs, comme l'Appartenance à un groupe ou la Reconnaissance pour nos succès, sont en place depuis si longtemps qu'elles opèrent en dessous du seuil de conscience et nous ne savons même pas qu'elles fonctionnent et qu'elles nous donnent de l'énergie – ou qu'elles nous épuisent. Le fait que l'on nous pose une simple question, par exemple si notre patron prend le temps de nous demander comment nous souhaiterions être récompensés pour notre réussite, peut faire remonter cette valeur à la conscience. De plus, à la lumière de notre attention, nous pouvons en profiter pour réfléchir à ce que la Reconnaissance signifie pour nous (Une récompense monétaire ? Être mis en valeur lors d'une réunion ? Être invité à dîner par son patron et s'entendre louer sa contribution au travail de l'équipe devant son époux?). Quand une valeur devient l'objet conscient de notre attention à la suite d'un choix ou d'une circonstance, il est très important que nous prenions le temps de comprendre exactement ce que cette valeur signifie pour nous.

Certaines valeurs peuvent nous être proposées par nécessité. Les adultes ne recherchent généralement pas de nouvelles compétences sans raison. Il arrive que nous nous trouvions dans des situations où quelque chose d'autre que ce qui est important pour nous passe au premier plan. Par exemple, je n'avais pas tellement réfléchi aux questions de sécurité dans le travail avant d'avoir été nommé au poste de responsable sécurité d'une équipe. Je me retrouve rapidement à découvrir des aspects de la sécurité que je ne connaissais pas et la valeur Sécurité prend une importance profonde au fur et à mesure que je consacre du temps et de l'énergie à la comprendre dans toutes ses dimensions. Ce n'est pas que la sécurité n'était pas importante pour moi, peut-être qu'elle était en place depuis mon enfance. Elle était internalisée et peu présente à ma conscience. Mais à présent, elle acquiert une plus haute priorité. Dans mon nouveau rôle, je peux également décider de mettre plus d'énergie sur la valeur qui consiste à Informer les autres parce que je prends conscience maintenant qu'une bonne diffusion de l'information contribue à la sécurité au travail. Les circonstances de la vie changent et nous pouvons découvrir une nouvelle valeur ; nous pouvons mettre en avant une valeur lorsque nous cherchons à développer les compétences qui lui sont associées.

Nous pouvons être influencés par un événement ou par une personne qui donne de la valeur à une chose à laquelle nous n'avions jamais pensé auparavant. L'adolescence et les débuts de l'âge adulte sont des périodes où ce qui a de la valeur pour nous peut changer de manière significative. Pensez par exemple à la manière dont les étudiants ont souvent des valeurs très ambitieuses et idéalistes lorsque leur compréhension du monde commence à se déployer grâce à leurs études ou à l'élargissement de leur sphère d'expérience. Ces nouvelles valeurs peuvent rester importantes pour le reste de leur vie. Avoir une famille amène souvent un repositionnement des valeurs, conduisant généralement à mettre plus d'attention sur les finances et la sécurité, la stabilité et la santé, sur des choses que, sans enfants, nous n'aurions pas spécialement mises en avant. Le tournant de la cinquantaine peut également être un bon moment pour réévaluer ses valeurs et en embarquer de nouvelles. Entrer dans la vie active, créer une famille, changer de travail, passer le cap du milieu de vie, devenir célibataire ou tout autre changement de statut relationnel, entrer dans la vieillesse, tout ceci sont des occasions que la vie nous propose pour adopter de nouvelles perspectives et choisir des valeurs différentes.

À tout moment, nous pouvons nous retrouver dans une situation dont les éléments nous forcent à penser et à agir d'une manière qui n'est pas en alignement avec ce que nous tenons pour être nos valeurs. Nous pouvons alors nous sentir plus anxieux, stressés ou inconfortables qu'à l'ordinaire. Ces éléments peuvent être intérieurs ou extérieurs, conscients ou inconscients, et nous nous posons alors la question : « Pourquoi je fais ça ? » Une telle question peut nous mener à reconsidérer nos propres valeurs et, parfois, à en changer volontairement certaines. Certaines personnes se posent cette question régulièrement pour eux-mêmes afin d'entretenir une saine habitude d'introspection périodique. Mais souvent, ce sont les événements de la vie qui nous plongent dans cette introspection. Dans ces moments-là, nos valeurs ont de grandes chances de changer.

Bien sûr, il n'y a pas de loi de la nature qui dise que les valeurs *doivent* changer, ni qu'un système de valeur est plus ou moins valable qu'un autre. Si nous avons quelques connaissances sur la manière dont les valeurs fonctionnent et si nous connaissons nos propres valeurs, nous pouvons réorganiser nos priorités et adopter de nouvelles valeurs si nous le souhaitons. Ce sont *nos* valeurs, cela ne tient qu'à nous !

## **LES VALEURS SONT DES PRIORITÉS**

Une valeur est une qualité humaine à laquelle nous attribuons de l'importance. De là découle le fait que toutes les valeurs ne peuvent pas avoir la même importance pour une personne donnée. Nous pouvons choisir n'importe quelle valeur parmi des milliers de valeurs humaines possibles et lui donner plus ou moins d'importance, mais en général, nous nous concentrons sur un nombre relativement petit de valeurs à un instant T de notre vie. Les valeurs que nous mettons en haut de notre liste de priorité sont celles qui donneront le plus d'énergie à nos pensées et à nos actions, celles que les autres discernent le mieux à travers nos mots et nos comportements. Ces valeurs sont comme les points cardinaux d'une boussole et nous nous en servons pour maintenir notre cap. Si tant est que nous en soyons conscients, ces valeurs nous serviront de chiens de garde pour guider notre vie.

Nos valeurs principales par ordre de priorité sont actives tout le temps à un certain degré. Pensons aux valeurs en termes de paquets d'énergie : les valeurs les plus prioritaires contiennent le plus d'énergie ; nous les sentons, les autres perçoivent également cette énergie. De plus, si ma plus haute valeur est l'Intégrité, par exemple, il est fort probable qu'elle va influencer mes autres valeurs prioritaires. Si j'ai comme valeur la Résolution de problèmes, il y a de fortes chances pour que ma manière de résoudre les problèmes reflète le fait que l'Intégrité ait autant d'importance pour moi. Je ne vais pas me mettre à lésiner ni à sacrifier ce qui est important selon ma définition de l'intégrité. Les autres me percevront vraisemblablement comme quelqu'un d'intègre, si tant est que je sois capable de concrétiser cette valeur de manière permanente à travers mes mots et mes actes.

L'ordre de priorité de nos valeurs est aussi dynamique. Même au cours d'une journée ordinaire, certaines valeurs peuvent être mises en avant tandis que d'autres s'effacent, au fur et à mesure des événements et des défis qui se présentent. Il arrive parfois que, parmi notre système de valeurs prioritaires, celles qui nous concernent au quotidien, nous soyons obligés de modifier l'ordre d'importance ou d'en adopter une nouvelle, compte tenu de la situation. Par exemple, ma valeur Succès matériel peut surgir au premier plan lors d'une négociation commerciale. Une heure plus tard, je peux suivre la voie de ma valeur Empathie dans le cadre d'une décision difficile à prendre concernant un employé, et le Succès matériel passera au deuxième, voire au troisième plan. Mais ce sont des valeurs qui sont déjà prioritaires pour moi. Si j'étais une autre personne, j'en appellerais peut-être aux valeurs Honnêteté et Être juste dans la même situation.

Un des mécanismes du travail avec les valeurs est que je peux me retrouver à devoir mettre en œuvre une valeur qui n'a pas une haute priorité pour moi. Comme dans l'exemple ci-dessus, une personne dont les valeurs les plus hautes sont Intégrité et Résolution de problèmes peut être amenée à valoriser prioritairement la valeur Stratégie afin de développer le business. Même si j'apprends à faire de la stratégie et qu'elle prend plus de place parmi mes valeurs, je continuerai à valoriser l'Intégrité et cette valeur continuera à influencer ce que je pense, dis et fais, et ma capacité comme stratège sera caractérisée par ma valeur Intégrité. De même, je continuerai à valoriser la Résolution de problème et cela aussi influencera ma valeur Stratégie.

Il arrive aussi que ma valeur principale cède la place à une nouvelle valeur. En tant que nouveau parent, je peux me rendre compte que j'ai besoin de donner plus de valeur à Sacrifice de soi qu'à Succès matériel. Cela signifie que je vais devoir trouver une autre manière de réfléchir en termes de réussite, de définir et de satisfaire cette valeur. Si le Sacrifice de soi n'était pas important pour moi avant, je vais devoir apprendre à réfléchir d'une manière nouvelle et à me comporter à travers le prisme de cette valeur afin de pouvoir accomplir ce que je considère désormais comme étant le plus important.

# Les valeurs, ça marche comment ?

## **AU COMMENCEMENT ETAIT L'ENERGIE**

Les valeurs sont des réservoirs d'énergie généralement désignés par un mot ou par une expression et représentés par des comportements. Lorsque nous utilisons le langage des valeurs, nous stimulons cette énergie, en nous-mêmes et chez les autres. Parfois cette énergie est de nature positive, parfois elle est négative. Quand elle est positive, nous l'appelons en général motivation. Quand elle est négative, nous l'appelons plutôt manque de respect. Dans les deux cas, elle peut nous surprendre par sa puissance.

## **NOUS CHOISSONS NOS VALEURS**

Les valeurs ne sont pas comme l'information génétique avec laquelle nous naissons. On nous enseigne ce qui est important, ce qui a de la valeur et comment nous comporter pour illustrer ces valeurs. Mais lorsque nous nous trouvons dans un environnement nouveau, nous modifions souvent non seulement notre manière de nous comporter, mais parfois aussi nous réorganisons nos priorités en termes de ce qui a le plus d'importance. Ceci se voit également lorsque nous comparons nos vies privées et nos vies publiques ou professionnelles. Cela ne veut pas dire que nous manquons d'intégrité en adoptant des valeurs différentes au travail, par exemple, mais simplement que nous mettons en priorité d'autres valeurs en fonction des situations que nous vivons. Nous nous adaptons à ces changements avec succès parce que les valeurs peuvent être choisies et classées volontairement. Bien qu'il existe des milliers de valeurs humaines, nous avons tendance à nous concentrer sur un petit nombre d'entre elles.

## **NOS VALEURS NOUS MOTIVENT**

Les valeurs motivent nos comportements, mais elles ne sont pas une garantie de compétence ni de savoir-faire. Par exemple, nous pensons que la valeur Succès financier est extrêmement important, mais nous manquons peut-être de compétences pour atteindre ce succès et nous nous rendons compte que nous avons besoin d'une formation en management financier. Lorsque, nous manquons de savoir-faire pour exprimer une valeur qui est vraiment importante pour nous, elle agit comme un objectif à atteindre, une aspiration. Elle fait peut-être partie de la vision d'avenir que nous avons de nous-mêmes.

## **NOS VALEURS SONT TRÈS PERSONNELLES**

Les mots qui désignent les valeurs sont très ambigus. La signification d'un mot comme « Honnêteté » peut nous sembler simple et évidente et nous sommes souvent surpris de découvrir que d'autres personnes définissent cette valeur différemment et se comportent différemment par rapport à elle. De plus, cette valeur peut être instrumentalisée et pervertie, ce que les politiciens et les publicitaires font depuis longtemps. Ainsi, pour éviter d'accroître la confusion, nous devrions, d'une manière générale poser cette question : « Qu'entends-tu par telle ou telle valeur ? » d'une manière amicale. Sinon, les risques de mauvaise communication sont élevés.

## **LES VALEURS SE RELIENT ENTRE ELLES**

Les gens ne tiennent pas juste à une seule valeur à un instant donné. Toute valeur est naturellement toujours connectée à d'autres. Les valeurs peuvent se regrouper ou se relier de diverses manières. Ces réseaux peuvent se constituer autour de thèmes ou former une suite progressive de valeurs qui se renforcent mutuellement : une première valeur apporte l'ouverture et les savoir-faire nécessaires à une deuxième, puis elle ouvrent sur une troisième, formant en chaîne. Une autre manière qu'elles ont de se regrouper est par vision du monde, ou par points de vue, ce que nous appelons par « Perspective ».