

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B2 : Rédiger des textes continus
- B1 : Interagir avec les autres

Tâche 6

Définir 3 à 5 valeurs personnelles puis en discuter pour faire le lien avec la maturité.*
(Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Adaptation d'une tâche du module *Intégrité

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes discutent de la définition d'une valeur et réfléchissent à leurs valeurs personnelles. Elles font le lien entre la maturité et leurs valeurs.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir la stratégie 11 de l'Annexe 4, *Sois humble, courtois et intègre*. Préciser ce que veut dire *agir selon ses valeurs* en revoyant ou en présentant la définition d'une valeur : **un grand principe ou une croyance qui guide notre vie**. Par exemple, croire en l'importance de maintenir sa francophonie dans une province anglophone peut être considéré comme une valeur. De même, un organisme ou une entreprise peut avoir inscrit l'intégrité dans sa charte et évaluer tous ses employés, entre autres, en fonction de cette valeur.
- Revoir les traits de caractère d'une personne mature définis à la tâche 3 et souligner que ces traits sont étroitement liés aux valeurs que possède la personne. Par exemple, une personne compatissante ressent le besoin d'aider les autres; la compassion peut faire partie de son système de valeurs. Un autre exemple est l'intégrité et le fait de ne jamais colporter de rumeurs car elles causent trop souvent un tort irréparable. Préciser qu'une personne mature connaît ses valeurs et agit de façon à toujours les respecter.
- Ensuite, inviter les personnes apprenantes à faire un premier bilan de leurs valeurs personnelles. Il est bon de souligner que cela n'est pas une activité facile, mais qu'il est utile de réfléchir à ses valeurs. Lire une à la fois les questions de l'Annexe 5, *Quelles sont mes valeurs personnelles?* Ne pas donner d'exemples, pour ne pas influencer les personnes apprenantes, et leur souligner de ne pas se décourager si elles ne trouvent pas les mots pour décrire leurs valeurs. Demander à tous d'écrire leurs réponses dans leur cahier de travail personnel et leur dire de ne pas s'inquiéter si elles n'y arrivent pas tout de suite. Avoir en main le tableau des valeurs possibles pour les aider dans leur réflexion. Les inviter toutefois à ne pas se limiter aux valeurs inscrites dans ce tableau et à en trouver d'autres.
- Demander aux personnes apprenantes de noter dans leur cahier 3 à 5 valeurs prioritaires pour elles.

- Les inviter à discuter des valeurs notées qu'elles sont à l'aise de partager avec le groupe et à faire le lien avec la maturité. S'assurer qu'elles comprennent bien qu'une valeur fait partie de la vie de tous les jours, que ce soit au travail ou à la maison.

Note : Cette discussion peut s'avérer très intéressante. S'assurer qu'elle n'est pas moralisatrice.

Réponses possibles aux questions de l'Annexe 5 (ces exemples ne sont fournis qu'à titre d'indications pour la formatrice).

1. **Quelles sont les choses qui sont très importantes pour toi?** Par exemple, ton mari et tes enfants. Donc, la famille ou la sécurité que procure la famille est une valeur importante pour toi. Si tu es mature, tu vas donc placer tes enfants et ton mari en premier, avant toi-même, en tout temps.
2. **Combien de tes actions journalières se rapportent à ces choses?** Par exemple, tu passes beaucoup de temps avec les membres de ta famille. Tu aimes faire des choses pour eux et avec eux. Donc, tu priorises les valeurs auxquelles tu attaches vraiment de l'importance plutôt que celles que tu devrais avoir selon d'autres personnes. Une personne mature va toujours tenir compte de ses valeurs dans sa façon de penser, d'analyser et de prendre des décisions. Puisque la famille est une valeur importante pour toi, tu tiens compte de l'impact que tes décisions auront sur celle-ci (avant, par exemple, de décider de partir en randonnée quelques jours avec les copains).
3. **Quelles sont tes croyances à ce sujet? Quels sont les bénéfiques que tu en retires?** Par exemple, tu crois que la famille est un réseau où tu te sens en sécurité et appuyé en cas de difficulté. Rien ne peut remplacer la sécurité et l'appui que t'assure la famille. Une personne mature a des croyances solides; ses pensées et ses décisions sont basées sur ces croyances. Tu ne t'engages donc pas dans des activités dangereuses telles des courses en voiture pour montrer que ta voiture a un moteur puissant, car cela pourrait mettre ta vie en danger, ce qui aurait un effet désastreux sur ta famille.
4. **Comment est-ce que je te sens si tu fais quelque chose qui va à l'encontre de ce que tu penses ou ressens à ce sujet?** Par exemple, si tu fais quelque chose qui déçoit ta famille, tu ressens de la culpabilité et tu es malheureux. Cela veut dire que c'est une valeur importante pour toi et c'est un signe, selon toi, que tu as une certaine maturité. Comme dans l'exemple précédent, tu ne t'engages pas dans des activités dangereuses comme faire des courses en voiture pour montrer que ta voiture a un moteur puissant, car cela pourrait mettre ta vie en danger, ce qui aurait un effet désastreux sur ta famille. Tu prends toutes tes décisions en ayant à l'esprit cette valeur qui est importante pour toi, la famille.

Note : Au besoin, discuter en groupe du trait de caractère que les personnes apprenantes ont choisi de mettre en pratique à la tâche 4 et des progrès réalisés depuis.

Annexe 4

Stratégies pour accroître sa maturité

1. **Sois attentif au monde autour de toi.** Sois conscient des personnes qui t'entourent et de leurs besoins. Remarque les petits détails autour de toi.
2. **Informe-toi.** C'est bon de voir et de comprendre différentes perspectives.
3. **Sors de ta zone de confort pour essayer des nouvelles choses régulièrement.** C'est une façon d'ajouter à ton bagage de connaissances.
4. **N'aie pas peur de faire des erreurs.** Vois celles-ci comme des occasions de grandir et d'apprendre.
5. **Analyse les situations journalières** pour tenter de découvrir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans ta façon de résoudre des problèmes.
6. **Réfléchis avant de prendre des décisions.** Ne sois pas impulsif; prends le temps d'examiner différents points de vue et l'impact de tes choix.
7. **Sois responsable.** Prends tes responsabilités; c'est un signe de maturité.
8. **Contrôle tes émotions.** Une personne mature a une intelligence émotionnelle élevée. Elle connaît ses stimuli déclencheurs et est capable d'atténuer ses émotions fortes. (Voir le module *Intelligence émotionnelle* pour plus de détails.)
9. **Finis ce que tu commences.** Tiens tes promesses.
10. **Sois bien dans ta peau.** Ne cherche pas toujours à être le centre d'attention et ne te prends pas pour quelqu'un d'autre.
11. **Sois humble, courtois et intègre.** Respecte les autres et respecte-toi. Prends des décisions qui reposent sur tes valeurs.
12. **Reconnais que tu contrôles tes choix et que tu es responsable de tes actes.** Ne blâme pas les autres pour ta situation. Ne trouve pas d'excuses pour te justifier.
13. **Si tu es responsable, admetts-le et remédie à la situation quand c'est possible.** Sois capable de t'excuser.
14. **N'encourage pas les rumeurs.** Si quelqu'un veut te faire part d'une rumeur, dis-lui poliment que ça ne t'intéresse pas. Pratique la stratégie des 3 passoires. (Voir la tâche 7.)

Annexe 5

Quelles sont mes valeurs personnelles?

En répondant aux questions suivantes, détermine tes 3 à 5 valeurs les plus importantes.

1. Quelles sont les choses qui sont très importantes pour toi?
2. Combien de tes actions journalières se rapportent à ces choses?
3. Quelles sont tes croyances à ce sujet? Quels sont les bénéfices que tu en retires?
4. Comment te sens-tu si tu fais quelque chose qui va à l'encontre de ce que tu penses ou ressens à ce sujet?

Valeurs possibles (Ce tableau est loin d'être exhaustif.)				
aide	ambition	amour	apparence	argent
autonomie	avancement	aventure	beauté	célébrité
compassion	confort	conscience écologique	courage	créativité
développement personnel	diriger les autres	disponibilité	éducation	engagement
équité	esthétique	éthique	expertise	famille
gain financier	générosité	harmonie	honnêteté	indépendance
influence	justice	liberté	loyauté	reconnaissance
réputation	respect des autres	sagesse	santé	santé et sécurité
sécurité	sincérité	stabilité	tolérance	travail d'équipe