



Mots-clés : connaissance de soi, réflexion, valeurs, besoins, personnalité



Type d'activité : Exploration de soi



Objectif de l'activité : Amener l'élève à réfléchir sur ses valeurs, à identifier les plus importantes pour sa vie personnelle et professionnelle et à construire sa boussole intérieure.



Public cible : 5^{ème}



Nombre d'enseignant(s) par élèves : un enseignant par groupe classe



Lieux et durée de l'activité :

En classe :

- Préparation : ½ période
- Débriefing : 1 période

A domicile : 30 minutes



Partenaires extérieurs : Cette activité touche à la connaissance de soi. Aussi, pour en assurer la conduite objective et éviter d'influencer l'élève dans sa réflexion personnelle, elle devrait idéalement être menée en collaboration avec un agent d'un centre **PMS** ou un enseignant d'une autre classe.



Matériel nécessaire :

Un tableau

4 documents « élève » à photocopier :

- [Je découvre la notion de valeur](#)
- [J'explore mes valeurs pour créer ma boussole intérieure](#)
- [Exploration de mes valeurs : Le point sur moi](#)
- [Exploration de mes valeurs : Ce que je retiens pour ma vie professionnelle](#)



Contenu de l'activité :

(Détails disponibles dans le document « [Exploration de ses valeurs : Détails du déroulement de l'activité](#) ») :

Préparation

Étape 1 : Quelle est ma représentation d'une valeur ?

À l'aide de la première question du document « [Je découvre la notion de valeur](#) », l'enseignant invite les élèves à réfléchir individuellement à ce qu'est une valeur. Une mise en commun au tableau est ensuite organisée.

Étape 2 : Qu'est-ce qu'une valeur ?

La suite du document « [Je découvre la notion de valeur](#) », permet à l'enseignant de clarifier la notion de valeur et d'expliquer les dix valeurs fondamentales décrites dans la théorie de Schwartz. Sur base de ces explications, chaque élève sélectionne ses trois valeurs « coups de cœur ».

Étape 3 : Comment construire ma boussole intérieure ?

L'enseignant présente le test à réaliser à domicile pour construire sa boussole intérieure.

Activité

À domicile, les élèves répondent au questionnaire « **J'explore mes valeurs pour créer ma boussole intérieure** » et créent leur boussole intérieure.

Débriefing

Les élèves complètent individuellement le document « **Exploration de mes valeurs : Le point sur moi** ». Par groupes de 3-4, ils échangent autour de leurs réponses. Un retour en grand groupe est ensuite proposé pour mettre en avant certaines réflexions par rapport aux valeurs. Enfin, chaque élève est invité à compléter individuellement le document « **Exploration de mes valeurs : Ce que je retiens pour ma vie professionnelle** » pour faire le point personnellement sur ce qu'il a appris de lui-même.



Mises en garde, points d'attention, conseils :

Selon le degré d'autonomie et d'avancement des élèves dans leur cheminement, il semble opportun de donner une suite au test sous la supervision de l'enseignant afin de s'assurer que la réflexion est poursuivie et que des liens sont établis avec des activités (éventuellement) déjà réalisées et le choix d'orientation (pré)défini.

L'élève pourrait être totalement désarçonné par l'inadéquation entre ses valeurs et ses choix, d'où l'importance du débriefing après le test.



Prolongements de l'activité :

Les valeurs identifiées par l'élève peuvent être indiquées dans le puzzle « **Le point sur moi** » de l'activité **Planification et synthèse des activités d'orientation** (Fiche 1) si celle-ci est mise en place avec la classe.

Au fil des démarches que l'élève entreprend, il est important qu'il confronte ce qu'il découvre avec ses valeurs.



Variante de l'activité :

Le questionnaire peut être complété par les élèves en classe plutôt qu'à domicile.

Si l'établissement scolaire dispose d'un local informatique, l'enseignant peut proposer à ses élèves de réaliser le questionnaire en ligne à l'école. Cependant, le site internet contenant le test comporte de nombreuses publicités.

L'activité peut également être (re)proposée en fin de processus (fin de la 6^{ème} année) pour confirmer et remettre les pistes d'orientation en lien avec les valeurs.



Références :

1. FCPPF édition (2017), *L'expression des besoins*. Jeu de cartes.
2. Formation ReBOND (2023). *Comprendre mes valeurs et mes contre-valeurs* [notes de cours en ligne].
3. Psychomedia. *Questionnaire des valeurs par portraits - révisé*.
<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-des-valeurs-par-portraits-revise>
4. Leyrit, H. (2013). L'inventaire des valeurs de Schwartz: Un outil pédagogique pour l'orientation. *Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur*, 323. <https://www.innovation-pedagogique.fr/article251.html>.
5. Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*. Traduction libre et adaptation de Psychomédia.

Préparation

Étape 1 : Quelle est ma représentation d'une valeur ?

À l'aide de la première question du document « **Je découvre la notion de valeur** », l'enseignant invite les élèves à réfléchir individuellement à ce qu'est une valeur. L'enseignant peut découper la feuille proposée en quatre pour fournir un support sur lequel l'élève peut garder une trace de sa préconception de la notion de valeur.

Récolter ensuite les réponses de la classe en organisant un tour de table et les retranscrire au tableau. La synthèse des échanges au tableau peut se faire, par exemple, via un nuage de mots ou une carte mentale permettant de faire des liens entre certaines réponses.

Étape 2 : Qu'est-ce qu'une valeur ?

Dans un second temps, l'enseignant clarifie la notion de valeur à l'aide de la suite du document "Je découvre la notion de valeur", distribué aux élèves. Il explique chacune des dix valeurs fondamentales de la théorie de Schwartz. Il invite ensuite les élèves à sélectionner leurs trois valeurs « coups de cœur » dans ce même document.

Étape 3 : Comment construire ma boussole intérieure ?

L'enseignant présente le test à réaliser à domicile pour construire sa boussole intérieure et indique les consignes suivantes :

- Le questionnaire est à réaliser seul, à domicile et au calme.
- Il faut compter environ 20 minutes pour compléter le questionnaire.
- Pour chaque item, l'élève doit se positionner sur une échelle allant de 0 à 5 :
 - 0 : Pas du tout comme moi
 - 1 : Pas comme moi
 - 2 : Un petit peu comme moi
 - 3 : Un peu comme moi
 - 4 : Comme moi
 - 5 : Tout à fait comme moi
- Pour obtenir le résultat, l'élève transfère les notes du questionnaire dans la grille prévue à cet effet, calcule le total de chacune des colonnes et divise la somme de chaque colonne par la valeur indiquée.
- L'élève retranscrit enfin ses résultats dans sa boussole en coloriant proportionnellement chaque partie en fonction de ses résultats. Il répond ensuite aux deux questions reliées à la boussole.
- Les élèves amènent les documents complétés pour le jour du débriefing qui aura lieu au plus tard une semaine après la préparation.

Activité

À domicile, les élèves répondent au questionnaire « **J'explore mes valeurs pour créer ma boussole intérieure** » et créent leur boussole intérieure en suivant les consignes annoncées par l'enseignant.

Débriefing

Les élèves complètent individuellement le document « **Exploration de mes valeurs : Le point sur moi** ». Cette étape permet de les remettre en réflexion par rapport à la thématique des valeurs (10 minutes).

Les élèves se regroupent par 3-4 pour échanger autour de leurs réponses. Plus spécifiquement, il est intéressant de les faire réfléchir collectivement sur les questions 2 et 3 du document « **Exploration de mes valeurs : Le point sur moi** ». L'objectif étant de confronter leurs valeurs, inviter les élèves à réagir et à débattre sur la cohérence entre les valeurs ciblées par le questionnaire et ce qu'ils mettent réellement en place dans leur quotidien par rapport à celles-ci. L'enseignant tourne dans les groupes pour s'assurer du bon fonctionnement du débriefing (15 minutes).

L'enseignant invite ensuite les élèves à échanger en grand groupe pour partager les réflexions développées et les éléments débattus par rapport aux valeurs en sous-groupes. L'enseignant propose des relances en fonction de ce qui est abordé (15 minutes).

Enfin, chaque élève est invité à compléter individuellement le document « **Exploration de mes valeurs : Ce que je retiens pour ma vie professionnelle** » pour faire le point personnellement sur ce qu'il a appris de lui-même.

1. Pour moi, une valeur c'est :



1. Pour moi, une valeur c'est :



1. Pour moi, une valeur c'est :



1. Pour moi, une valeur c'est :

Une valeur est une manière d'être ou d'agir qu'une personne ou un groupe de personnes reconnaissent comme importante et qui rend désirables ou estimables les personnes qui la possèdent.

Le concept de « valeur » désigne ce qui est important pour nous, en toutes circonstances et dans tous les aspects de notre vie : vie d'étudiant, vie affective, vie sociale, ... Elles renvoient à un idéal de vie, à ce qu'est fondamentalement une vie réussie pour nous personnellement : être riche (**argent**), construire une **famille**, apporter de l'**aide aux autres**, contribuer à la **justice** dans le monde, vivre une vie d'**aventure**, vivre une vie de **plaisirs**, adopter un mode de vie respectueux de l'environnement (**écologie**), rester proche de ses amis (**amitié**), être quelqu'un de reconnu (**reconnaissance sociale**), s'investir à fond dans son travail (**la réalisation professionnelle**), ...

La valeur constitue une obsession, elle se réalise sans effort, c'est notre mode de fonctionnement. Elle est beaucoup plus puissante et déterminante que nos qualités et nos dons qui s'expriment de temps en temps, dans certains contextes et qui ne constituent pas des automatismes. Les valeurs sont des idéaux qui vont guider nos actions et nos décisions dans la vie de tous les jours, le plus souvent de manière inconsciente. C'est ce qui nous donne de l'énergie, de la motivation dans nos actions au quotidien.

Par exemples :

- Quand un élève trouve un portefeuille perdu dans l'école et le rapporte immédiatement au bureau des objets trouvés, sans prendre l'argent à l'intérieur, cela démontre la valeur de l'honnêteté, car l'élève fait preuve d'intégrité et de respect pour les biens d'autrui.
- Quand un élève oublie de faire ses devoirs mais décide d'en parler honnêtement à son professeur et de proposer de les rendre le lendemain, cela montre la valeur de la responsabilité, car l'élève prend ses engagements au sérieux et cherche à corriger son erreur.

Avoir conscience de nos valeurs nous aide à mieux comprendre pourquoi nous agissons de telle ou telle manière et la réponse ne flatte pas toujours notre ego ! Est-il toujours facile d'avouer que par souci de sécurité financière ou de prestige j'opte pour telle décision ? Or, nous nous sentons heureux quand nos valeurs sont respectées. Par contre, le non-respect de **nos valeurs** entraîne le plus souvent un sentiment d'insatisfaction, de frustration, un malaise, voire mal-être... (tristesse ou colère par exemple) qui s'exprimera de manière différente en fonction des individus.

Les valeurs changent au cours de la vie (tous les 6 à 10 ans) ; elles changent de place dans notre échelle après qu'on ait fait le tour de certaines expériences (ex. la famille, le travail). Certaines valeurs du passé peuvent ne plus avoir d'influence, de sens aujourd'hui ; d'autres sont peut-être en train d'apparaître ou de prendre plus de place.

Le chercheur en psychologie sociale, Shalom H. Schwartz, et ses collègues ont identifié 10 valeurs fondamentales qui permettraient de classer toutes les autres et seraient présentes dans toutes les cultures. Celles-ci peuvent être représentées sous forme de boussole et sont décrites dans le tableau ci-après.

Sources bibliographiques :

1. Formation ReBOND (2023). *Comprendre mes valeurs et mes contre-valeurs [notes de cours en ligne]*.
2. Leyrit, H. (2013). *L'inventaire des valeurs de Schwartz: Un outil pédagogique pour l'orientation. Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur*, 323. <https://www.innovation-pedagogique.fr/article251.html>.
3. Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). *Refining the theory of basic individual values. Journal of Personality and Social Psychology. Traduction libre et adaptation de Psychomédia.*

Valeurs fondamentales	Contenus	Exemples de valeurs de base
Autonomie	Indépendance de pensée et d'action, faire ses propres choix	Créativité, liberté, choisir ses propres buts, curiosité, indépendance
Stimulation	Besoin vital de variété et de stimulation	Vie excitante, vie variée et audacieuse
Hédonisme	Besoin de plaisir ou de gratification sensuelle personnelle	Plaisir, profiter de la vie, se faire plaisir
Réussite	Réussite personnelle et compétences en accord avec les normes sociales	Ambition, orientation vers le succès, compétence et influence
Pouvoir	Statut social prestigieux, contrôle des personnes et des ressources	Autorité, richesse, pouvoir social
Sécurité	Sûreté, harmonie et stabilité de la société, des relations entre groupes et entre individus	Ordre social, sécurité familiale, sécurité nationale, réciprocité des services rendus, propreté
Conformité	Modère les actions, les préférences, les goûts et les impulsions qui contrarient ou blessent les autres ou qui transgressent les attentes ou les normes sociales	Obéissance, politesse, autodiscipline, honorant ses parents et les anciens
Tradition	Respect, engagement et acceptation des coutumes, des pratiques et des idées préconisées par la culture ou la religion auxquelles on se rattache	Respect de la tradition, humble, religieux
Bienveillance	Préservation et amélioration du bien-être des personnes dans les interactions quotidiennes	Bienveillant, loyal, indulgent, honnêteté, responsabilité
Universalisme	Compréhension et protection du bien-être de tout le monde et de la nature	Égalité, un monde en paix, unité avec la nature, sagesse, un monde de beauté, justice sociale, large esprit et protection de l'environnement

2. À la lecture des descriptifs de ces dix valeurs fondamentales, indique quelles sont les trois qui ressortent pour toi :

-
-
-

Sources bibliographiques :

1. Formation ReBOND (2023). Comprendre mes valeurs et mes contre-valeurs [notes de cours en ligne].
2. Leyrit, H. (2013). L'inventaire des valeurs de Schwartz: Un outil pédagogique pour l'orientation. *Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur*, 323. <https://www.innovation-pedagogique.fr/article251.html>.
3. Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*. Traduction libre et adaptation de Psychomédia.



J'explore mes valeurs pour créer ma boussole intérieure

1. Réalise le test suivant pour créer ta roue des valeurs, ta boussole intérieure.

Utilise l'échelle de 0 à 5 pour évaluer le degré de vérité de chacun de ces éléments pour toi :

0 : Pas du tout comme moi, 1 : Pas comme moi, 2 : Un petit peu comme moi, 3 : Un peu comme moi, 4 : Comme moi, 5 : Tout à fait comme moi

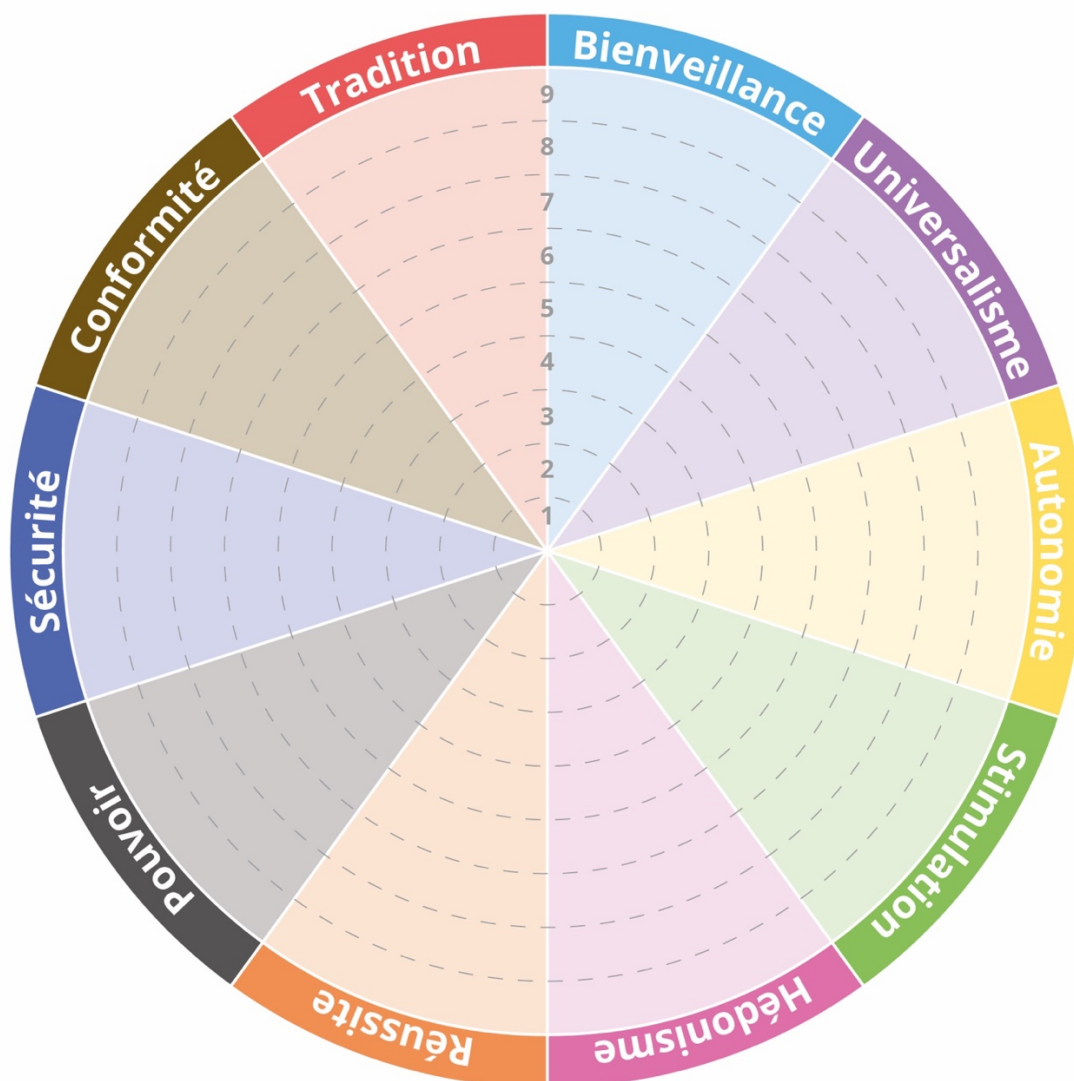
1	Avoir de nouvelles idées et être créatif(ve) est important pour moi. J'aime faire les choses à ma façon.	0	1	2	3	4	5
2	J'aime les surprises et suis toujours en quête de nouvelles choses à faire. Je pense qu'il est important de faire beaucoup de choses différentes dans la vie.	0	1	2	3	4	5
3	Je cherche toutes les occasions possibles de m'amuser. Il est important pour moi de faire des choses qui me donnent du plaisir.	0	1	2	3	4	5
4	Il est important pour moi de montrer mes capacités. Je veux que les gens admirent ce que je fais.	0	1	2	3	4	5
5	Il est important pour moi d'être riche. Je veux avoir beaucoup d'argent et des choses coûteuses.	0	1	2	3	4	5
6	Il est important pour moi de vivre dans un environnement sûr. J'évite tout ce qui pourrait menacer ma sécurité.	0	1	2	3	4	5
7	Je crois que les gens devraient faire ce qu'on leur dit. Je pense qu'ils devraient suivre les règles en tout temps, même quand personne ne regarde.	0	1	2	3	4	5
8	Je pense qu'il est important de ne pas demander plus que ce que l'on a. Je crois que les gens devraient être satisfaits de ce qu'ils ont.	0	1	2	3	4	5
9	Il est très important pour moi d'aider les gens autour de moi. Je veux prendre soin de leur bien-être.	0	1	2	3	4	5
10	Je pense qu'il est important que chaque personne dans le monde soit traitée de façon égale. Je crois que chacun devrait avoir les mêmes chances dans la vie.	0	1	2	3	4	5
11	Il est important pour moi de prendre mes propres décisions sur ce que je fais. J'aime être libre de planifier et de choisir mes activités.	0	1	2	3	4	5
12	J'aime prendre des risques. Je suis toujours à la recherche d'aventures.	0	1	2	3	4	5
13	Profiter des plaisirs de la vie est important pour moi. J'aime me gâter.	0	1	2	3	4	5
14	Avoir beaucoup de succès est important pour moi. J'aime impressionner les autres.	0	1	2	3	4	5
15	Il est important pour moi d'être responsable et de dire aux autres ce qu'ils doivent faire. Je veux que les gens fassent ce que je dis.	0	1	2	3	4	5
16	Il est très important pour moi que mon pays soit en sécurité. Je pense que l'État doit être vigilant contre les menaces de l'intérieur et de l'extérieur.	0	1	2	3	4	5
17	Il est important pour moi de toujours se comporter correctement. Je veux éviter de faire quoique ce soit que les gens diraient incorrect.	0	1	2	3	4	5
18	La croyance religieuse est importante pour moi. Je m'efforce de faire ce que ma religion exige.	0	1	2	3	4	5

19	Il est important pour moi d'être fidèle à mes amis. Je veux être dévoué(e) aux personnes proches de moi.	0	1	2	3	4	5
20	Il est important pour moi d'écouter les gens qui sont différents de moi. Même quand je suis en désaccord avec eux, je veux quand même les comprendre.	0	1	2	3	4	5
21	Je pense qu'il est important de s'intéresser à des choses. J'aime être curieux(se) et essayer de comprendre toutes sortes de choses.	0	1	2	3	4	5
22	J'aime les surprises. Il est important pour moi d'avoir une vie passionnante.	0	1	2	3	4	5
23	Je veux vraiment profiter de la vie. Prendre du bon temps est très important pour moi.	0	1	2	3	4	5
24	Je pense qu'il est important d'être ambitieux(se). Je veux montrer à quel point je suis capable.	0	1	2	3	4	5
25	Je veux toujours être celui (celle) qui prend les décisions. J'aime être leader.	0	1	2	3	4	5
26	Il est important pour moi que les choses soient organisées et propres. Je n'aime vraiment pas le désordre.	0	1	2	3	4	5
27	Je crois que je dois toujours montrer du respect à mes parents et aux personnes âgées. Il est important pour moi d'être obéissant(e).	0	1	2	3	4	5
28	Je pense qu'il est mieux de faire les choses de façon traditionnelle. Il est important pour moi de suivre les coutumes que j'ai apprises.	0	1	2	3	4	5
29	Il est important pour moi de répondre aux besoins des autres. J'essaie de soutenir ceux que je connais.	0	1	2	3	4	5
30	Je crois fermement que les gens devraient prendre soin de la nature. Préserver l'environnement est important pour moi.	0	1	2	3	4	5
31	Il est important pour moi d'être indépendant(e). J'aime compter sur moi-même.	0	1	2	3	4	5
32	Réussir dans la vie est important pour moi. Je m'efforce de faire mieux que les autres.	0	1	2	3	4	5
33	Je fais de mon mieux pour éviter de tomber malade. Rester en bonne santé est très important pour moi.	0	1	2	3	4	5
34	Il est important pour moi d'être tout le temps poli(e) avec les gens. J'essaie de ne jamais perturber ou irriter les autres.	0	1	2	3	4	5
35	Il est important pour moi d'être humble et modeste. J'essaie de ne pas attirer l'attention.	0	1	2	3	4	5
36	Pardonner à ceux qui m'ont blessé(e) est important pour moi. J'essaie de voir ce qui est bon en eux et de ne pas tenir rancune.	0	1	2	3	4	5
37	Je crois que toutes les populations de la planète devraient vivre en harmonie. Promouvoir la paix entre tous les groupes dans le monde est important pour moi.	0	1	2	3	4	5
38	Avoir un gouvernement stable est important pour moi. Je me soucie de la protection de l'ordre social.	0	1	2	3	4	5
39	Je veux que tous soient traités de façon juste, même les gens que je ne connais pas. Il est important pour moi de protéger les plus faibles de la société.	0	1	2	3	4	5
40	Il est important pour moi de s'adapter à la nature et de s'y intégrer. Je crois que les gens ne devraient pas changer la nature.	0	1	2	3	4	5

- Transfère les notes du questionnaire dans la grille ci-dessous, à côté du numéro de chaque question.
- Calcule le total de chacune des colonnes.
- Divise la somme de chaque colonne par le nombre indiqué.

	AUTO	STIM	HEDO	REUS	POUV	SECU	CONF	TRAD	BIEN	UNIV
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	
(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)	
(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)	(30)	
(31)		(32)			(33)	(34)	(35)	(36)	(37)	
					(38)				(39)	
									(40)	
TOTAL										
	: 2	: 1,5	: 2	: 1,5	: 1,5	: 2,5	: 2	: 2	: 2	: 3
SCORE (/10)										

- Reporte les scores calculés dans ta roue des valeurs et réalise ta boussole intérieure en coloriant les portions de camembert qui représentent tes valeurs.



6. Les trois valeurs qui ressortent du test pour toi sont :

-

-

-

7. Relis le descriptif de ces valeurs et rédige quelques mots qui traduisent ce que tu as appris sur toi grâce au test.

Réponds aux questions ci-dessous en te basant sur ta boussole intérieure. Partage ensuite tes réflexions en petit groupe.

1. En quoi les valeurs prioritaires ciblées dans ta boussole intérieure semblent te correspondre ?
2. Identifie une valeur qui te guide dans ta vie quotidienne et explique comment ?
3. Trouve un exemple de situation dans ta vie quotidienne qui est en contradiction avec la valeur identifiée à la question 2 et qui peut ou a pu te mettre dans une position inconfortable.
4. Peux-tu identifier l'origine de cette valeur ? (tes amis, ta famille, une expérience personnelle, ...)

1. Quelles sont les valeurs que tu veux absolument retrouver dans ta vie professionnelle ?

2. Parmi toutes les valeurs du tableau, quelles sont celles que tu ne veux pas retrouver dans ta vie professionnelle ?

3. Que retiens-tu de cette activité ? Qu'as-tu appris sur toi ?