

FICHE OUTIL

Jeux des Valeurs

ÉQUILIBRE DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



JEU DES VALEURS [1/2]

Le Jeu des Valeurs a pour but d'aider les gens à identifier leurs Valeurs profondes et à les inviter à réfléchir de quelles manières ils les intègrent dans leur vie quotidienne.

Ce jeu de plateau, proposé par l'École 5.3, inclut les 53 Cartes des Valeurs (ci-dessous à imprimer et découper). Il est directement inspiré de travaux menés au Département de Psychologie de l'Université du Nouveau Mexique, publiés en 2011 par l'équipe de William R. Miller.

Étape 1

On demande à la personne qui souhaite identifier ses Valeurs de tirer les 53 Cartes des Valeurs, une par une. À chaque nouvelle carte, la personne doit choisir instinctivement l'une des quatre cases du plateau, en fonction de l'importance qu'elle accorde à cette Valeur dans sa vie.

Pendant ce premier tour, la difficulté consiste à « équilibrer » les quatre piles du plateau, de façon à ce que chaque pile contienne entre 7 et 15 Valeurs (ni plus, ni moins).

Les quatre piles du plateau sont :

- Pas important pour moi (pile grise)
- Assez important pour moi (pile verte)
- Très important pour moi (pile bleue)
- Essentiel pour moi (pile violette)

Étape 2

À l'issue de ce premier tour, on compte les Cartes des Valeurs de la pile violette. L'objectif est de conserver seulement 10 Valeurs essentielles.

- Si la pile violette contient moins de 10 Cartes des Valeurs, la personne repasse sur la pile bleue (Très important pour moi) pour sélectionner les Valeurs qui compléteront la pile violette pour arriver à 10.
- Si la pile violette contient plus de 10 Cartes, la personne élimine les Valeurs qu'elle juge les moins essentielles pour n'en conserver que 10.

Étape 3

Lorsque les 10 Valeurs essentielles ont été sélectionnées, la personne est invitée à les classer de 1 à 10 par ordre d'importance, 1 étant la Valeur la plus importante. Chaque carte est numérotée pour faciliter l'archivage du classement effectué par la personne.

JEU DES VALEURS [2/2]

Étape 4

Lorsque le classement est effectué, on peut en savoir plus sur les valeurs profondes de la personne dans le cadre d'un entretien dirigé. On va alors lui poser des questions ouvertes, tout en pratiquant l'écoute active.

Voici quelques exemples de questions à lui poser pour chacune des Valeurs retenues :

- Pourquoi avoir choisi cette Valeur ?
- Que signifie cette Valeur pour toi ?
- Quel moment ou quelle situation de ta vie cette Valeur t'évoque-t-elle immédiatement ?
- Comment montres-tu cette Valeur fondamentale dans ta vie quotidienne ?
- Que pourrais-tu faire pour être encore plus fidèle à cette Valeur ?

Ce questionnement va t'en apprendre beaucoup sur les principes de vie de la personne et il y a fort à parier que ce sera tout aussi vrai pour elle !

JEU DES 7 FAMILLES DE VALEURS

Du fait de sa simplicité, le jeu des 7 familles est très populaire auprès des enfants. Cette version adaptée est donc parfaite pour introduire la notion de Valeurs à des enfants à partir de 7 ans.

Le véritable intérêt est qu'un adulte participe à la partie pour expliquer aux enfants ce qu'englobent les valeurs qu'ils comprendraient mal.

Préparation

Avant de commencer, il convient d'ôter 4 cartes du jeu qui sont les suivantes : 5. Hédonisme, 23. Résilience, 45. Tempérance et 46. Altruisme.

Toutes les cartes restantes possèdent un symbole situé en bas à gauche : coeur, trèfle, pique, carreau, étoile, diamant et coupe.

But du jeu

Le but du jeu des 7 familles est d'être le joueur ayant réuni le plus de familles complètes à la fin du jeu. Pour constituer une famille, il s'agit de réunir les 7 cartes d'une même couleur.

Note : les quatre cartes écartées au départ correspondent aux termes les plus complexes pour les enfants. Elles pourront faire l'objet d'une explication spécifique en fin de partie.

Comment jouer ?

Le Jeu des 7 familles des Valeurs se joue de 2 à 7 joueurs (dont au moins un adulte pour les explications).

On distribue 7 Cartes à chacun, celles qui restent constituent la pioche.

Le premier joueur (joueur 1) demande à un autre (joueur 2) la carte dont il a besoin pour constituer une famille.

Par exemple : "dans la famille des Valeurs Morales, je voudrais le diamant" ou "dans la famille des Valeurs relationnelles, je voudrais le coeur".

Si le joueur 2 l'a dans son jeu, il doit la donner. S'il ne l'a pas, le demandeur (joueur 1) doit piocher.

Si la carte piochée est la bonne, le joueur 1 doit dire « bonne pioche » et il peut demander une autre carte au joueur de son choix.

Si ce n'est pas la bonne, il passe son tour et c'est au joueur situé à sa gauche de demander la carte de son choix au joueur de son choix.

Un joueur ne peut demander une carte que s'il possède déjà une carte de la même famille.



1

ACCOMPLISSEMENT

Atteindre ses objectifs et réaliser son potentiel.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT



2

BIEN-ÊTRE

Chercher le confort, l'équilibre et la satisfaction.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT



3

CROISSANCE

Poursuivre un développement personnel et professionnel.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT



4

EDUCATION

Transmettre des connaissances et des compétences.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT



5

HÉDONISME

Rechercher le plaisir des sens et les joies de la vie.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT



6

OPTIMISME

Voir le côté positif des choses et s'attendre au meilleur.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT



7

PLEINE-SANTÉ

Maintenir un état de santé complet et équilibré.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT

8

SÉCURITÉ

Chercher la protection contre les dangers et les risques.

VALEURS D'ÉPANOUISSEMENT



9

SAGESSE

Faire preuve de recul, de réflexion et de compréhension.

VALEURS CULTURELLES



10

TRADITION

Respecter les coutumes culturelles et les valeurs établies.

VALEURS CULTURELLES



11

GLOIRE

Obtenir reconnaissance et honneur par des réalisations marquantes

VALEURS CULTURELLES



12

HUMOUR

Valoriser la légèreté et savoir rire de soi.

VALEURS CULTURELLES



13

LIBERTÉ

Chérir l'indépendance et la libre expression.

VALEURS CULTURELLES



14

PAIX

Rechercher l'harmonie et la résolution des conflits.

VALEURS CULTURELLES



15

PRUDENCE

Agir avec précaution et discernement.

VALEURS CULTURELLES



16

TRAVAIL

Valoriser l'effort, l'efficacité et la persévérance.

VALEURS INDIVIDUELLES



17

PROSPÉRITÉ

Aspirer à l'abondance et au bien-être matériel.

VALEURS INDIVIDUELLES



18

AMBITION

Viser haut et chercher à réaliser ses rêves.

VALEURS INDIVIDUELLES



19

ENGAGEMENT

S'impliquer pleinement dans une cause ou une mission.

VALEURS INDIVIDUELLES



20

EXCELLENCE

Se dépasser pour donner le meilleur de soi.

VALEURS INDIVIDUELLES



21

LEADERSHIP

Guider et inspirer les autres vers un objectif commun.

VALEURS INDIVIDUELLES



22

POUVOIR

Exercer une influence ou un contrôle sur un groupe d'individus.

VALEURS INDIVIDUELLES



23

RÉSILIENCE

Surmonter les épreuves et trouver les ressources pour rebondir.

VALEURS COMPORTEMENTALES



24

AUTONOMIE

Favoriser l'indépendance et l'autodétermination.

VALEURS COMPORTEMENTALES



25

COURAGE

Affronter ses peurs et oser prendre des risques.

VALEURS COMPORTEMENTALES



26

CRÉATIVITÉ

Exprimer son originalité et son imagination.

VALEURS COMPORTEMENTALES



27

DISCIPLINE

Respecter les règles et adhérer à une routine.

VALEURS COMPORTEMENTALES



28

HUMILITÉ

Rester modeste et reconnaître ses limites.

VALEURS COMPORTEMENTALES



29

PATIENCE

Attendre son heure dans le calme avant d'agir.

VALEURS COMPORTEMENTALES

30

PERSÉVÉRANCE

S'accrocher pour franchir les obstacles et relever les défis.

VALEURS COMPORTEMENTALES



31

SPIRITUALITÉ

Chercher une connexion profonde avec le divin.

VALEURS D'OUVERTURE



32

AVENTURE

Partir vers l'inconnu pour trouver l'excitation.

VALEURS D'OUVERTURE



33

EMERVEILLEMENT

Célébrer la beauté en conservant des yeux d'enfant.

VALEURS D'OUVERTURE



34

NATURE

Apprécier et défendre les merveilles du monde.

VALEURS D'OUVERTURE



35

OUVERTURE D'ESPRIT

Accueillir avec bienveillance les nouvelles idées et perspectives.

VALEURS D'OUVERTURE



36

TOLÉRANCE

Accepter et respecter les différences.

VALEURS D'OUVERTURE



37

PARDON

Offrir son pardon avec sincérité pour avancer dans la vie.

VALEURS D'OUVERTURE



38

ÉQUITÉ

Traiter les autres sans parti pris en recherchant l'égalité.

VALEURS MORALES



39

HONNEUR

Valoriser le respect de soi et inspirer celui d'autrui.

VALEURS MORALES



40

INTÉGRITÉ

Agir avec honnêteté, éthique et morale.

VALEURS MORALES



41

JUSTICE

Respecter les droits et les mérites de chacun.

VALEURS MORALES



42

AUTHENTICITÉ

Rester vrai, sincère et transparent.

VALEURS MORALES



43

RESPECT

Honorer et valoriser autrui.

VALEURS MORALES



44

RESPONSABILITÉ

Assumer ses actions et leurs conséquences.

VALEURS MORALES

45

TEMPÉRANCE

Pratiquer la modération et garder la maîtrise de soi.

VALEURS MORALES



46

ALTRUISME

S'intéresser et se dévouer à autrui.

VALEURS RELATIONNELLES



47

AMITIÉ

Entretenir un lien d'affection et de confiance réciproque avec autrui.

VALEURS RELATIONNELLES



48

AMOUR

Nourrir son envie de faire plaisir à l'autre et de lui apporter du bien-être.

VALEURS RELATIONNELLES



49

FAMILLE

Prendre soin de ses proches et valoriser les liens du sang.

VALEURS RELATIONNELLES



50

GRATITUDE

Exprimer sa reconnaissance et son appréciation.

VALEURS RELATIONNELLES



51

LOYAUTÉ

Rester fidèle à sa parole et tenir ses engagements.

VALEURS RELATIONNELLES



52

SOLIDARITÉ

S'unir aux autres au service d'une cause commune.

VALEURS RELATIONNELLES

53

GÉNÉROSITÉ

Donner sans attendre en retour.

VALEURS RELATIONNELLES



5.3



PAS IMPORTANT POUR MOI



ASSEZ IMPORTANT POUR MOI



TRÈS IMPORTANT POUR MOI



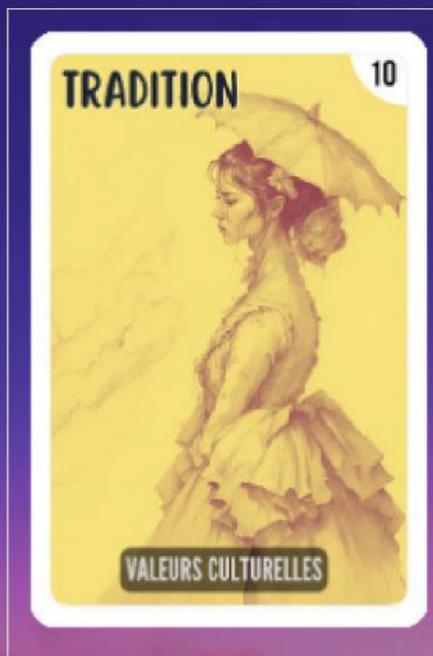
ESSENTIEL POUR MOI

Album > Valeurs culturelles

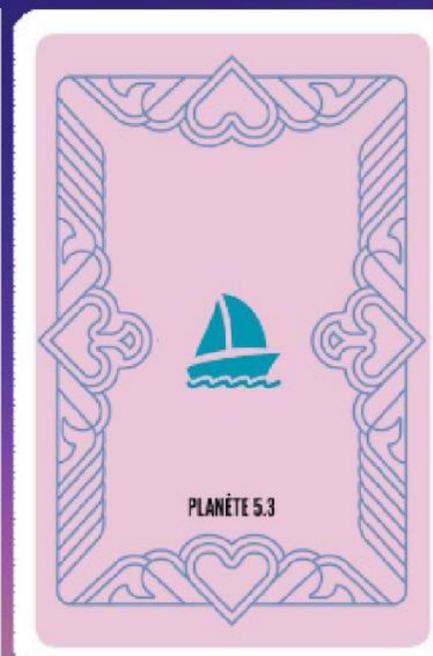
[Comment obtenir mes Cartes ?](#)



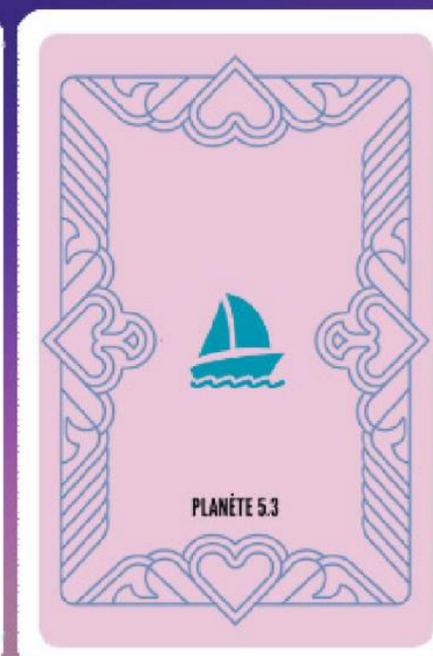
9 - Sagesse



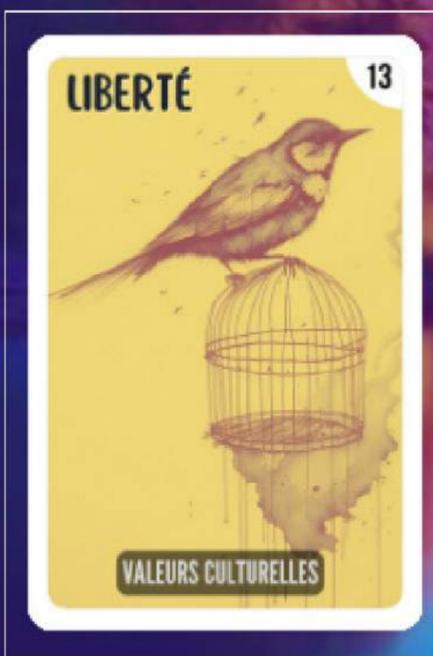
10 - Tradition



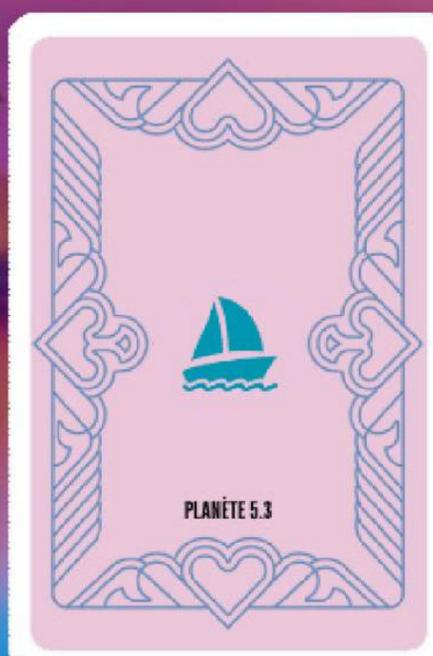
11 - Gloire



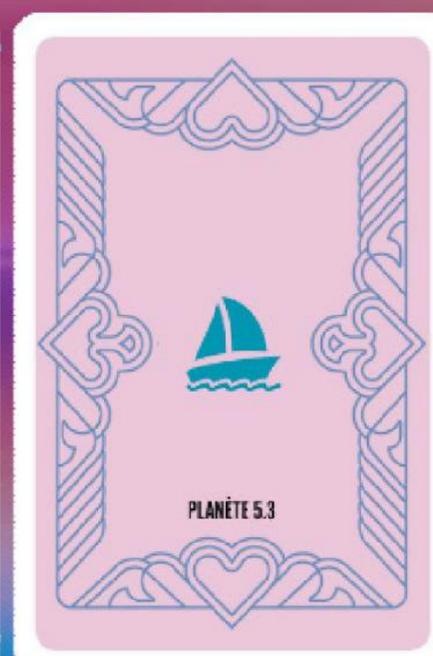
12 - Humour



13 - Liberté



14 - Paix



15 - Prudence

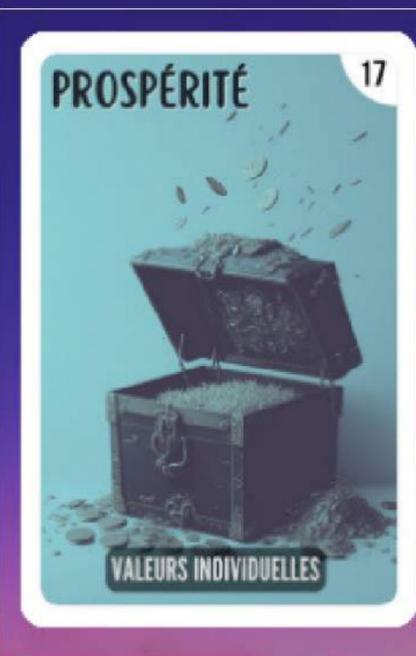


Album > Valeurs individuelles

[Comment obtenir mes Cartes ?](#)



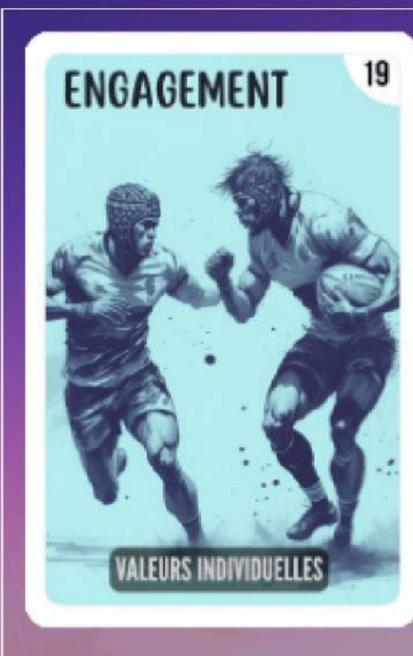
16 - Travail



17 - Prospérité



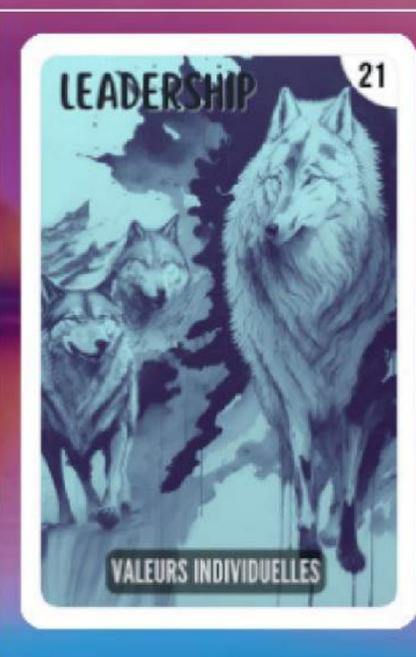
18 - Ambition



19 - Engagement



20 - Excellence



21 - Leadership



22 - Pouvoir



TRAVAIL

16



VALEURS INDIVIDUELLES

Travail

Carte 16 | Valeurs individuelles

La valeur Travail représente l'importance qu'on accorde à l'effort, l'engagement et la persévérance pour accomplir ses missions et atteindre ses objectifs. Elle nous incite à être responsables, utiles et productifs et favorise autant la réalisation personnelle que le bien-être collectif. La Valeur Travail est essentielle pour bâtir une société dynamique, solidaire et stable sur le plan économique.

Une valeur est une conviction forte, posée comme bonne et vraie par un individu et/ou la société. Elle se réfère à un objectif désirable qui motive l'action, quels que soient le contexte et la situation. Considérée comme essentielle, une valeur est à la fois un idéal à atteindre et quelque chose à défendre.

- ✓ [Agrandir l'image](#)
- ✓ [Où trouver cette Carte ?](#)
- ✓ [Mon Album de voyage](#)

Cette fiche outil vous est proposée
dans le cadre de votre

PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



www.ecole53.fr