

# Les valeurs, les intentions

*N'est-il pas étrange de nous voir plus farouchement défendre nos erreurs que nos valeurs ? Khalil Gibran.*

## Les intentions

L'intention c'est cette étoile qui nous guide, qui intègre nos rêves et nos désirs profonds. Elle nous donne l'énergie de réaliser les petits pas qui nous mèneront à l'aboutissement de nos rêves. On la porte en soi comme un objectif, la promesse d'une réalisation future. Sa particularité est la puissance et la rapidité avec lesquelles elle peut se transformer, à la seule condition qu'on la porte avec conviction et engagement et avec la certitude qu'elle deviendra réelle.

L'histoire nous a prouvé à maintes reprises que les contraintes sociales, physiques, économiques ou politiques ou tout autre frein peuvent être dépassés et permettre à une intention de se réaliser, même celle qui semblait impossible. L'ennemi essentiel de cette réalisation est le doute. Une intention peut prendre différentes formes. Elle peut évoluer avec le temps. On peut même en avoir plusieurs, à des degrés d'importance différents. Mais lorsqu'elle est bien ancré, nous savons, pourquoi nous faisons ces efforts.

Elle nous aide à traverser les périodes difficiles, en nous rappelant où nous allons.

## Les valeurs

Une valeur personnelle est très différente d'une habitude de vie. Les valeurs personnelles sont des règles morales qui nous servent de boussole. Ce sont nos racines.

### Les valeurs personnelles répondent à 3 critères fondamentaux :

- Une valeur ne vous contraint pas à faire quelque chose : elle vous motive à le faire.
- Une valeur n'est pas un devoir : vous faites quelque chose parce que vous le voulez, que ça vous correspond et non parce que vous le devez.
- Une valeur n'est pas un besoin : si vous avez seulement besoin de liberté, « liberté » n'est pas une valeur.

### Connaître ses valeurs et être en accord avec celles-ci permet notamment :

- De se sentir en harmonie avec soi-même
- De conforter l'estime de soi en osant être soi
- De prioriser nos actions, de faciliter nos choix
- Se débarrasser de nos croyances limitantes
- De se sentir plus stable, mieux dans ses baskets
- De mieux appréhender les situations nouvelles

## Activités : Moi mes valeurs

Ton carnet est personnel, organise-le comme bon te semble. Note bien ton nom dessus. Relis-le parfois (ou jamais). Il est pour toi !

**Dans un premier temps**, prends le temps de parcourir cette liste de valeurs, vois s'il faut en ajouter.

**Ensuite** élimine la moitié de ces valeurs en les barrant par exemple avec une couleur.

- Pourquoi as tu gardé ceux là ?
- Ce premier tri fut-il facile ?

**Procède** comme précédemment en éliminant à chaque fois la moitié des valeurs restantes.

**Prends le temps** de bien réfléchir à ton choix.

Lorsqu'il ne te reste que 3 valeurs, **écris chacune d'elle** en grand sur une page de ton carnet.

**Reprend les une à une** (page par page) et pour chacune d'elle,

- te sens-tu aligné avec cette valeur, l'incarnes-tu dans tes actes ?
- décline-la en trois objectifs concrets à réaliser prochainement.
- pourrait-elle t'aider dans ton poste d'animateur de collectifs ?

## Moi mes intentions

**Dans un premier temps**, réfléchis aux intentions, buts que tu poursuis dans la vie. Note-les sur une page de ton carnet. Tu peux varier les tailles, les couleurs en fonction de leur importance.

**Y a t-il convergence** avec les valeurs retenues précédemment ?

**Quand tu participes** à un projet collectif, quelles sont tes intentions, que viens-tu y chercher ?

**Quand tu animes** un projet collectif, quelles sont tes intentions, que viens-tu y chercher ?

# Les peurs limitantes

La peur encombre notre quotidien, elle est partout ;-(- Mais il est possible de se libérer de ses peurs ;- ) Pour vivre sans peur, il faut prendre conscience de ses peurs et leur faire face...

## Qu'est ce que la peur ?

La peur est un signal de danger émis par notre corps. C'est l'une des principales émotions. Elle est nécessaire à notre survie **Mais**

- quand il y en a trop ou tout le temps, elle se transforme en anxiété
- quand il n'y en a pas assez, elle fait prendre des risques inconsidérés
- quand il n'y en a pas du tout, elle nous empêche d'avoir du courage

## On distingue plusieurs peurs

- rationnelles qui nous préviennent d'un danger bien réel
- irrationnelles qui ne correspondent à aucun danger dans la réalité. Ces peurs sont inhibitrices.
  - soit de cause directe : souvenir d'une attaque de chien
  - soit de cause indirecte :
    - souvent une auto-accusation pour éviter d'accuser vos parents (tout le temps rabaissé quand vous preniez la parole => ma parole n'a pas de valeur), c'est souvent ici que se retrouvent nos croyances limitantes (je suis nul.le, je vais jamais y arriver...)
    - souvent la reprise d'une peur de vos parents (peur des étrangers de vos parents => vous avez aussi peur)

## La peur est une sensation corporelle

La peur s'inscrit dans le mental et dans le corporel. Le comprendre est nécessaire pour pouvoir surmonter les peurs. Il suffit de voir le nombre d'expressions qui décrivent la peur.

## Que faire pour lutter contre ses peurs ?

### Premièrement les identifier ;-)

La peur est aversive, càd que nous voulons à tout prix éviter de la ressentir... donc ne pas y penser, lui tourner le dos.

### Deuxièmement la relativiser

Souvent le sentiment de peur est plus effrayant que la réalité

### Troisièmement changer notre regard

Même si nous ne pouvons changer la source de la peur, nous pouvons au moins changer notre réaction face à cette peur !

- Si nous avons peur, c'est que :
  - l'on a un désir derrière, une chose importante à protéger
- l'on peut développer du courage

- Nous pouvons donc avec courage, nous mettre en mouvement POUR la chose à protéger plutôt que CONTRE la peur

### **Quatrièmement passer à l'action**

- Nommer nos peurs, les dessiner
- Se libérer de ses croyances limitantes
- Reprendre contact avec notre corps, sentir ce qu'elle provoque en nous
- Chercher à (re)vivre ces expériences de peurs "à blanc" et sentir ce que ça provoque dans notre corps en cherchant à le "soulager"
- Prendre de nouvelles habitudes

## **Activités : Mes peurs**

**Sur une page de votre carnet**, identifiez toutes vos peurs. Lâchez-vous !

Essayez de les classer (rationnelles, irrationnelles, croyances limitantes ?)

Insistez sur vos croyances limitantes

je suis trop...

je suis pas assez...

je suis en nul.le en...

je suis pas assez bien pour...

je ne suis pas doué en ....

**Sur une autre page**, lister toutes les situations auxquelles vous tournez le dos à cause de vos peurs ?

Au travail :

Dans vos relations :

Dans votre voisinage :

Dans vos loisirs :

Autres :

**Sur la page suivante**, notez ce que vous feriez de différent si vous aviez totalement confiance en vous (en famille, professionnellement, au sport, en groupe...)

**Ensuite sur une autre page**, écrivez, décrivez votre zone (pensée) refuge.

*Quelles sont les choses, les souvenirs, les animaux, les personnes à qui vous pouvez penser en cas de coup dur et qui vous reboostent l'esprit en un quart de seconde ?*

**Enfin sur une autre page**, écrivez vos craintes en tant qu'animateur de projets collectifs.

# Nos forces

Nous sommes tous emplis de forces, de qualités que nous ne percevons pas toujours mais sur lesquelles nous nous appuyons pour mener nos projets.

Prendre conscience de celles-ci permet de mieux appréhender le futur, de gonfler un peu notre estime de soi et de révéler les "faiblesses" à combler (par soi-même ou en s'alliant à d'autres ;-)

## Nos réussites

Nous avons tous de petites ou de grandes réussites. La première est d'être né et d'avoir gagné la course face aux autres millions de spermatozoïdes.

Ces différentes victoires se succèdent et se succéderont toute notre vie, même si nous n'en avons pas conscience et pensons que c'est "normal"

Identifier ces petites victoires permet de maintenir notre estime de soi et aussi d'entretenir notre optimisme.

## Notre élément

L'expression "trouver son élément" ou "être dans son élément" est utilisée pour illustrer cet état de grâce dans lequel nous nous sentons vivant, vibrant, pleinement en contact avec notre potentiel. En anglais, on utilise le mot "flow". Cela coule de source ! Dans cet état, on peut perdre la notion du temps, complètement immergé dans ce qui est parfaitement nous : notre élément.

Nous avons tous "un élément", voire plusieurs, à la convergence de nos passions et de nos talents.

Certaines personnes le découvrent facilement, par hasard. Pour la majorité néanmoins, il faut du temps pour se connaître, se découvrir.

Identifier notre élément permet de dédier nos forces là où nous avons le plus d'impacts avec le moins d'efforts !

## Activités : Mes forces !

**Choisis dans cette liste (voir en bas), les 5 qualités qui te représentent bien et note-les en grand sur une page de ton carnet.**

**Sur une autre page**, note 3 réussites dont tu es fier et que tu as pu réaliser lors de ces 3 derniers mois. Pour chacune d'elle, indique sur quelles qualités personnelles tu as pu t'appuyer.

**Sur une autre page**, note la grande réussite de ta vie et tes qualités qui l'ont rendue possible. Tu seras peut-être amené à partager cette réussite (ou une autre de ton choix) avec un autre membre du groupe plus tard dans un *moment d'écoute sincère*)

**Selon toi, c'est quoi ton "élément" ?** Note-le, décris-le sur une page de ton carnet.

Sur base de toutes ces forces, **que penses-tu pouvoir utiliser** pour ton travail d'animateur de collectifs ?

Quelques dessins à décalquer sur ton carnet si tu en as l'envie...



Adroit	Calme	Drôle	Humble	Minutieux
Athlétique	Chaleureux	Dynamique	Idéaliste	Modeste
Altruiste	Conformiste	Econome	Imaginatif	Non Conformiste
Ambitieux	Compréhensif	Efficace	Indépendant	Observateur
Appliqué	Coopératif	Elégant	Ingénieur	Optimiste
Astucieux	Courageux	Esprit d'équipe	Intelligent	Ordonné
Attentif	Créatif	Etre à l'écoute	Intuitif	Oreille musicale
Attentionné	Curieux	Extraverti	Inventif	Organisé
Audacieux	Débrouillard	Fiable	Joueur	Original
Autonome	Déterminé	Fort	Joyeux	Ouvert d'esprit
Aventureux	Digne de confiance	Franc	Leader	Patient
Beau	Discipliné	Généreux	Manuel	Passionné
Bienveillant	Discret	Gentil	Méthodique	Persévérant
Bonne mémoire	Doux	Honnête	Méticuleux	Poli

Ponctuel	Serviable
Positif	Sincère
Pragmatique	Sociable
Précis	Soigneux
Prévoyant	Souriant
Prudent	Sportif
Réaliste, les pieds sur terre	Stratège
Respectueux	Sûr de soi
Responsable	Sympa(thique !)
Rusé	Tolérant
Rythme dans la peau	Touche-à-tout
Sensible	Travailleur
Sens du détail	Volontaire
Sens de l'initiative	Visionnaire
Sérieux	