FICHE 157 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma liste de valeurs

Ce qui compte pour moi, et à quel point je le vis

OBJECTIF

Aider la personne à repérer, dans une liste de valeurs définies, celles qui comptent le plus pour elle, puis à estimer à quel point elle les vit actuellement, pour faire apparaître les écarts sur lesquels travailler.

POUR QUI

Début d'un travail sur les valeurs en ACT, sentiment de vivre « en pilote automatique », perte de sens, décisions difficiles, avant une fiche d'action engagée.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Présentez la notion de valeur : une direction choisie pour sa façon d'agir, pas un but à atteindre ni une règle à respecter.
2. La personne note chaque valeur de 0 à 10 selon son importance, sans se comparer aux autres ni chercher la « bonne » réponse.
3. Elle note ensuite de 0 à 10 à quel point elle a vécu chaque valeur ces dernières semaines.
4. Repérez avec elle 2 ou 3 valeurs très importantes mais peu vécues, et choisissez-en une pour un petit pas concret (fiche 37).

POINTS D'ATTENTION

Ce n'est pas un test : pas de score total ni de profil. La double note reprend l'idée du Valued Living Questionnaire (importance et cohérence), qui, lui, porte sur des domaines de vie. Une note basse dans « je la vis » est une information, pas un échec ; repérez aussi les « je devrais » (règles déguisées en valeurs) et les valeurs choisies pour plaire. La liste s'inspire du Personal Values Card Sort (domaine public) ; les définitions ont été rédigées pour ces fiches.

RÉFÉRENCES

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J. & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. The Psychological Record, 60(2), 249-272.

Miller, W. R., C'de Baca, J., Matthews, D. B. & Wilbourne, P. L. (2001). Personal Values Card Sort. University of New Mexico (domaine public).

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 157 · FICHE À REMETTRE

Ma liste de valeurs

Une valeur, c'est la façon dont tu veux agir dans ta vie, ce qui compte pour toi au fond. Ce n'est pas un objectif à atteindre ni une obligation. Il n'y a pas de bonnes réponses : personne ne peut vivre toutes les valeurs à 10.

1. Pour chaque valeur, note de 0 à 10 à quel point elle compte pour toi (colonne « Importance »).
2. Note de 0 à 10 à quel point tu l'as vécue ces dernières semaines (colonne « Je la vis »).
3. Entoure 2 ou 3 valeurs qui comptent beaucoup pour toi (7 ou plus) mais que tu vis peu : c'est là qu'il y a de la place pour avancer.

Valeur	Importance (0-10)	Je la vis (0-10)
Acceptation : accueillir les autres et moi-même tels que nous sommes		
Aventure : chercher des expériences nouvelles et stimulantes		
Authenticité : être fidèle à qui je suis		
Autonomie : décider par moi-même		
Beauté : apprécier et créer de la beauté		
Compassion : répondre à la souffrance, la mienne et celle des autres, avec douceur		
Engagement : tenir ce que j'ai décidé		
Lien : être présent(e) et proche des autres		
Contribution : apporter quelque chose aux autres ou au monde		
Coopération : avancer avec les autres vers un but commun		
Créativité : imaginer, créer, inventer		
Soin de soi : prendre soin de mon corps, de ma santé, de mon repos		
Curiosité : explorer, apprendre, découvrir		
Famille : prendre soin des liens avec les miens		
Générosité : donner et partager		
Gratitude : reconnaître ce que j'ai et ce que l'on m'apporte		
Honnêteté : dire et agir avec sincérité		
Humour : voir le côté drôle des choses, partager le rire		
Justice : traiter chacun avec équité, défendre ce qui est juste		
Liberté : vivre selon mes propres choix		
Patience : laisser du temps aux choses et aux personnes		
Respect : traiter les autres avec considération		
Responsabilité : assumer mes actes et ce qui me revient		
Courage : agir même quand j'ai peur		

Les valeurs où l'écart est le plus grand, et un petit pas pour l'une d'elles cette semaine :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification