

CHOISIR, c'est ouvrir une porte



**COFFRE
À OUTILS**

POUR LES MILIEUX JEUNESSE,
ADULTES, TRAVAIL, AINÉ-ES

NOUS REMERCIONS:

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux



Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CHOISIR, L'UNE DES 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER!

QUE SONT LES 7 ASTUCES, CES 7 FACTEURS DE PROTECTION DE LA SANTÉ MENTALE?



Dans cette fiche d'animation, vous trouverez :

De l'information

- Les 7 astuces pour se recharger et la santé mentale;
- L'astuce CHOISIR;
- Un aide-mémoire pour favoriser l'autonomie.

Des fiches d'animation à découvrir

- **Population générale** p. 7
- **Jeunesse** p. 16
Pour les jeunes de 12 à 18 ans,
les enseignant-es, les parents,
les intervenant-es
- **Ainé-es** p. 23
Pour les familles, intervenant-es,
les ainé-es
- **Milieus de travail** p. 35
Pour les gestionnaires, les équipes,
les travailleuses et travailleurs

7 astuces, 7 moyens de protéger notre santé mentale utiles en tout temps.

Retrouvez-les ici : etrebiendanssatete.ca



Que faites-vous pour créer, développer et renforcer votre santé mentale et celle des autres?

Nous savons quoi faire pour prendre soin de notre santé physique, mais nous ne savons pas toujours quoi faire pour prendre soin de notre santé mentale.

**Voici le dépliant éditable qui nous pose la question suivante :
« Où en suis-je avec mes 7 astuces aujourd'hui? »**

https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/outil_dynamique-7_astuces_pour_se_recharger_2.pdf



Ces 7 astuces sont proposées par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres. Le Mouvement SMQ est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

Présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organismes membres :

SMQ—Bas-Saint-Laurent | SMQ—Chaudière-Appalaches | SMQ—Côte-Nord | SMQ—Rive-Sud | SMQ—Haut-Richelieu | SMQ—Lac-Saint-Jean | ACSM—Filiale Saguenay | Le RAIDDAT | SMQ—Pierre-De Saurel | ACSM—Filiale de Québec | Comité Prévention suicide Lebel-sur-Quévillon | CAP Santé Outaouais | Perspective communautaire en santé mentale

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle permet d'agir, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

La santé mentale est une richesse individuelle et collective. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

Qu'est-ce que l'astuce CHOISIR?

CHOISIR, c'est :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et ses besoins;
- Prendre le temps qu'il nous faut pour choisir;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités;
- Avoir un sentiment de contrôle et de motivation internes;
- Se sentir autonome;
- Se sentir compétent, compétente;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre;
- Assumer ses choix;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix, le droit de se tromper, le droit de se réorienter;
- Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e

L'**autodétermination** est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

Le saviez-vous?

Les jeunes à qui l'on offre plus de choix dans leur scolarité connaissent une plus grande motivation pour leur apprentissage.

Pouvoir choisir amène une meilleure santé psychologique, plus de dynamisme et une amélioration des relations entre les personnes.

Dans les milieux de travail, avoir le sentiment de pouvoir choisir entraîne plus de motivation, de bien-être et de satisfaction.

En résidence pour aînés et en CHSLD, avoir le sentiment de pouvoir choisir peut prolonger la vie.

Quelques notions de base

L'astuce choisir s'inspire de la **théorie de l'autodétermination** qui a été développée par les psychologues Richard Ryan et Ed Deci. L'autodétermination relève de trois besoins psychologiques universels :



Le besoin d'autonomie



Le besoin de compétence



Le besoin d'affiliation



L'autonomie, c'est la capacité d'agir conformément à ses valeurs et ses besoins; c'est avoir un sentiment de contrôle. L'autonomie aide à assumer ses choix.



La compétence est la combinaison de connaissances et de capacités nécessaires à l'exercice d'une activité personnelle ou professionnelle. Le sentiment de compétence, c'est l'impression de posséder à la fois les ressources personnelles nécessaires pour faire face à une situation et un certain pouvoir sur son environnement. Il évolue tout au long des événements vécus par lesquels nous développons de nouvelles capacités.



L'affiliation consiste à établir des liens avec les autres de manière réciproque. C'est un sentiment de confiance et de respect mutuel.

La combinaison de ces trois éléments contribue à un développement social sain et au bien-être personnel tout au long de la vie.

La motivation intrinsèque est un pilier de l'autodétermination. Elle est présente lorsque la motivation et la satisfaction proviennent de soi, qu'une personne agit de plein gré, par plaisir ou par défi, et non en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

A-T-ON TOUJOURS LE CHOIX? Parlons de notre marge de manœuvre

L'autonomie, c'est trouver sa marge de manœuvre et ses choix possibles dans le contexte et les limites de sa vie individuelle, collective et sociale. L'astuce CHOISIR met l'accent sur l'importance de cette latitude et ses possibles.

Il est important de reconnaître que chaque individu vit des contraintes et des expériences uniques qui influencent son niveau d'autonomie. Il peut arriver, par exemple, que nous fassions des choix pas tout à fait en accord avec nos valeurs. Dans de tels moments, on peut atteindre un certain sentiment de cohérence en cherchant à cerner les raisons qui ont motivé nos choix.

Claude et sa marge de manœuvre



Choisir, c'est pas toujours facile. Des fois, j'sens que j'ai pas le choix. J'dis oui quand j'voudrais dire non... Mais quand j'arrive à comprendre pourquoi je fais ça, ça m'aide à me sentir mieux.

Le saviez-vous?

Selon Jacques Forest, psychologue, conseiller en ressources humaines agréé (CRHA) et professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM, **l'autodétermination est un besoin de base comme manger**. Elle se vit différemment selon les cultures et les milieux, dans la manière d'apprêter les aliments, par exemple.

Le saviez-vous?

L'autonomie et le soutien à l'autonomie vont de pair.

Les personnes autonomes ont tendance à encourager l'autonomie des autres.

Créer des environnements qui soutiennent l'autonomie de chacune et chacun et offrent un maximum d'occasions de faire des choix améliore le sentiment de bien-être.

QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'EMPATHIE?

L'empathie est une qualité qui amène à soutenir l'autodétermination de l'autre, à se mettre «dans ses souliers», à voir les choses de son point de vue. Être empathique nous engage dans une écoute active et bienveillante pour mieux comprendre et soutenir l'autre personne dans ses choix.

L'écoute active, c'est :

- Avoir l'esprit ouvert au langage verbal et non verbal de l'autre;
- Se concentrer sur la personne qui parle;
- Écouter et non pas interpréter, juger ou conseiller;
- Reformuler dans ses propres mots les principales phrases prononcées par la personne qui parle pour s'assurer de l'avoir bien comprise avant de continuer l'écoute. P. ex. : «Est-ce que je te comprends bien en disant que...?», «Ce que tu dis, c'est bien...?»
- Poser des questions demandant des précisions qui nous aideront à bien comprendre. Avoir des questions ouvertes qui entraînent des réponses autres que «oui» ou «non». P. ex. : «Comment te sens-tu?»

Et les valeurs dans tout ça?

Prendre le temps de cerner ses valeurs permet de saisir ce qui est important pour soi.

Les valeurs personnelles et la façon dont elles sont actualisées peuvent évoluer tout au long de la vie. L'exploration de ses valeurs, surtout dans les périodes de transition telles qu'un choix de carrière, une rupture, un changement de travail, un déménagement ou un engagement social, peut aider à s'orienter dans les choix à faire.

Voir l'exercice sur les valeurs aux pages 13, 21, 32 et 44.

Le saviez-vous?

Être motivé-e par ce que l'on fait ne signifie pas toujours que l'activité ou la tâche est agréable ou procure de la joie. Cela signifie qu'elle est choisie et assumée. Par exemple, apprendre le piano est exigeant, mais lorsque le goût de l'apprendre vient de soi, il est plus facile de faire face aux contraintes et difficultés qu'exige l'apprentissage et de ressentir du plaisir lorsque l'on maîtrise un morceau. L'autonomie et la compétence stimulent la motivation intrinsèque.

Pour aller plus loin

- **Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2000).** "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- **Nous Demain.** «L'écoute empathique, c'est quoi?» dans Le blog participatif de la Fédération Léo Lagrange, [en ligne]. [<https://www.nous-demain.fr/lecouite-empathique-cest-quoi/>] (20 août 2021)

UN RAPPEL POUR TOUTES ET TOUS!



Information

AIDE-MÉMOIRE POUR FAVORISER L'AUTONOMIE – L'ASTUCE CHOISIR

1 Offrir autant de choix que possible dans le cadre de limites et de règles précises. Même dans les situations de contrainte, donner des choix.
P. ex. : laisser choisir le moment, la manière de faire.

2 Expliquer le pourquoi des limites et des règles.

3 Donner des occasions à l'autre personne de prendre des initiatives et d'agir de manière autonome

4 Encourager la personne à chercher des ressources, des solutions.

5 Respecter les difficultés de l'autre.

6 Résister à l'impulsion de prodiguer des conseils immédiatement.

7 Écouter et reconnaître les émotions de l'autre. Essayer de les nommer et de les mettre en perspective.
(Pour en savoir plus sur l'astuce RESENTIR, visiter: etrebien danssatete.ca)

8 Donner des rétroactions constructives, éviter les atteintes à l'estime de soi telles que : « C'est complètement ridicule! », « Ben voyons, c'est simple! ».

9 Ne pas priver d'espoir la personne.

10 Aider l'autre à trouver sa marge de manœuvre.

11 Créer un environnement respectueux, une façon de rendre la situation la plus agréable possible.

12 Montrer à la personne ce qu'elle apporte à son entourage.



Des clés pour aider l'autre à prendre une décision?

- Écouter le problème tel que perçu par la personne ainsi que les options qu'elle a envisagées jusqu'à présent.
- Partager les informations disponibles. Aider la personne à chercher l'information dont elle a besoin pour prendre une décision juste.
- Explorer différentes options avec la personne afin qu'elle puisse prendre une décision éclairée.
- Encourager la personne à peser les pour et les contre des différentes options.
- Encourager la personne à fixer ses priorités et à choisir l'option qui lui convient le mieux.
- Accompagner la personne dans l'exécution de sa décision.

Fiche d'animation population générale

Dans cette section, vous trouverez :

Des exercices entre personnes intervenantes

- Hisser les voiles;
- Regard sur nos pratiques;
- Soutenir la motivation intrinsèque.

Des exercices à faire en solo

- Un choix, un pas;
- Se fixer des objectifs par contraste mental;
- Mes cinq valeurs prioritaires.

Des exercices à faire en groupe

- L'écoute et l'empathie;
- Qu'est-ce qui influence nos choix?

HISSER LES VOILES



Exercice pour intervenant-es

Les personnes intervenantes ont une influence directe et puissante sur le sentiment d'autodétermination de celles et ceux qu'elles soutiennent lorsqu'elles proposent des choix, appuient l'acquisition de compétences, valorisent l'estime de soi et ont confiance au pouvoir d'agir de chaque individu.

But de l'exercice :

Vérifier si l'on met de l'avant le soutien à l'autonomie dans ses interventions.

Lien avec l'autodétermination : Lorsqu'il est possible de trouver des solutions aux difficultés que l'on rencontre, le sentiment d'autodétermination est plus grand et le navire avance plus sûrement.

Scénario

N'hésitez pas à en proposer un autre!

Une personne participante ressent beaucoup de déception quant aux horaires des activités qui l'empêchent de s'y joindre. Elle craint que le fait d'en être privée lui fasse perdre des capacités.

En binômes, réfléchissez aux options de soutien à l'autonomie que vous pouvez offrir à cette personne. Comment lui répondez-vous pour soutenir son autonomie?

1 En utilisant l'aide-mémoire pour favoriser l'autonomie, quelles seraient vos réponses? Vous pouvez noter vos réponses.

2 En vous posant les questions suivantes :

- Auriez-vous écouté à 100 % ou cherché à trouver rapidement une solution pour la personne?
- Auriez-vous aidé la personne à trouver ses solutions?
- Les moments de silence vous rendent-ils mal à l'aise? Laissez-vous du temps à l'autre pour réfléchir et répondre aux questions?
- Auriez-vous aidé la personne à mettre des mots sur les émotions qu'elle vivait?

3 Discutez des avantages et des difficultés de vos réponses.

Après une période de remue-méninge en binômes, revenez en grand groupe pour écouter les propositions de chaque équipe et donner les vôtres. Examinez les raisons derrière les choix effectués et discutez-en. **Est-il facile de soutenir l'autonomie?**

REGARD SUR NOS PRATIQUES



Exercice pour intervenant-es

But de l'exercice : Réfléchir à nos interventions afin de voir si nous soutenons l'autonomie.

Lien avec l'autodétermination : Le soutien à l'autonomie est un facteur essentiel au développement du sentiment d'autodétermination.

Une ou quelques fois par année, il est utile d'effectuer un court sondage auprès des personnes participantes sur vos interventions.

Le soutien à l'autonomie et à l'autodétermination est-il présent dans nos interventions?

Voici des idées de questions pour le sondage. Vous pouvez ajouter des réponses ouvertes pour obtenir plus de commentaires.

	pas du tout d'accord	pas d'accord	sans opinion	plutôt d'accord	tout à fait d'accord
Je me sens écouté-e par les intervenantes et intervenants.	<input type="checkbox"/>				
Je prends le temps d'écouter les intervenantes et intervenants.	<input type="checkbox"/>				
On m'aide à reconnaître mes forces, mes capacités.	<input type="checkbox"/>				
On me soutient dans l'acquisition de nouvelles compétences.	<input type="checkbox"/>				
J'ai un choix d'activités.	<input type="checkbox"/>				
On me donne la possibilité de m'impliquer dans le groupe.	<input type="checkbox"/>				
On m'aide à trouver des solutions.	<input type="checkbox"/>				
On m'impose des solutions.	<input type="checkbox"/>				
On me fait connaître des ressources pour atteindre mes objectifs.	<input type="checkbox"/>				
Je sens que l'on me respecte.	<input type="checkbox"/>				
Je me sens soutenu-e dans l'atteinte de mes objectifs.	<input type="checkbox"/>				
J'ai parfois l'impression que l'on veut tellement m'aider que je n'ai plus mon mot à dire.	<input type="checkbox"/>				

SOUTENIR LA MOTIVATION INTRINSÈQUE



Exercice pour intervenant-es

But de l'exercice :

Apprendre des techniques ou développer des attitudes qui soutiennent la motivation intrinsèque chez les individus.

Lien avec l'autodétermination :

Lorsque les individus agissent à partir d'une motivation personnelle, leur sentiment d'autodétermination est plus grand.

Rappel :

La motivation intrinsèque, c'est le fait d'agir pour le plaisir ou pour le défi qu'une action représente pour soi plutôt qu'en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

Conseils pour encourager la motivation intrinsèque

- 1 Déterminer et nourrir ce que les personnes aiment et veulent.
- 2 Encourager la participation active et l'autonomie afin que ce soit l'intériorité qui guide les comportements et non des éléments extérieurs.
- 3 Aider à fixer des objectifs plus petits, réalisables et clairs.
- 4 Offrir de la formation et des outils appropriés qui contribueront au développement du sentiment de compétence.
- 5 Donner de la rétroaction positive et constructive.
- 6 Apporter un soutien émotionnel.
- 7 Reconnaître les expressions d'émotions variées et douloureuses.
- 8 Cultiver un environnement social et communautaire sain.
- 9 Informer les personnes des avantages de s'engager dans les activités (p. ex. : les bénéfices pour la santé physique et psychologique).
- 10 Offrir des choix.
- 11 Utiliser « peut, pourrait » au lieu de « doit, devrait ».
- 12 Encourager la créativité et l'innovation.
- 13 Mettre l'accent sur le bien-être.

UN PAS, UN CHOIX



Exercice individuel

But de l'exercice :

Découvrir des stratégies d'aide à la décision.

Lien avec l'autodétermination :

Rechercher les options existantes, voir si elles sont conformes à ses valeurs ou chercher de l'information et des ressources disponibles sont des actions qui aident à faire des choix.

Choisir peut sembler difficile

Cela implique parfois la perte d'une chose au profit d'une autre; d'autres fois, les options nous semblent bien trop nombreuses. Chaque choix est un pas.

Choisir une situation et répondre aux questions suivantes :

- 1.** Quels choix puis-je faire?
- 2.** Quelles sont les forces, les compétences, les expériences, les qualités que j'ai et qui peuvent m'aider à faire face à la situation? Comment puis-je m'y appuyer? Quels sont les obstacles possibles?
- 3.** Suis-je capable d'aller chercher l'information et l'aide dont j'ai besoin? Est-ce que je connais les ressources disponibles?
- 4.** Mes choix sont-ils cohérents avec mes valeurs et mes besoins? Sinon, pourquoi fais-je ces choix-là pour l'instant? Y répondre peut apaiser et faire sentir une certaine cohérence.
- 5.** Quelles sont mes marges de manœuvre actuelles pour faire face à cette situation, de la plus petite à la plus grande?
- 6.** Quel est le prochain pas à faire? Quel sera le suivant?
- 7.** Ai-je l'habitude de faire le point régulièrement sur mes priorités, mes valeurs, mes besoins?

SE FIXER DES OBJECTIFS PAR *CONTRASTE MENTAL*



Exercice individuel

But de l'exercice : Mettre en pratique la technique de *contraste mental* afin de faciliter la prise de décision.

Lien avec l'autodétermination : Il est plus facile d'assumer ses choix lorsque les objectifs sont clairement définis et réalistes. Cela améliore le sentiment d'autodétermination.

Des recherches scientifiques montrent que les personnes ont de très bonnes chances de remplir leurs objectifs si elles prennent le temps de :

1

Définir des objectifs réalistes, donc atteignables.

2

Visualiser ces objectifs tels que souhaités une fois atteints.

3

Évaluer les facteurs de réussite et cerner des obstacles potentiels à leur réalisation.

4

Dresser et mettre en pratique un plan d'action précis pour surmonter ces obstacles.

Cette technique centrée à la fois sur les objectifs à atteindre et sur les obstacles pouvant interférer dans le déroulement de l'action se nomme le **contraste mental**. Les étapes suivies avec attention auront un effet bénéfique sur les sentiments de contrôle, de motivation, d'accomplissement et de satisfaction.

1. Se fixer un objectif – soit quelque chose que vous aimeriez faire ou quelque chose que vous avez déjà choisi et amorcé. P. ex. : « J'aimerais faire 30 minutes de marche chaque matin. »

2. Nommer un effet positif que l'accomplissement de cet objectif aura sur votre vie. P. ex. : « Faire de la marche tous les matins me donnera plus d'énergie pour la journée. »

3. Nommer un obstacle qui pourrait ralentir ou empêcher la réalisation de cet objectif. P. ex. : « Il fait souvent froid le matin, il faudra mettre du temps pour m'habiller, ce qui augmentera la durée de l'activité. »

4. Nommer un autre effet positif de cet objectif sur votre vie. P. ex. : « Faire de la marche améliorera mon sommeil. »

5. Nommer un autre obstacle et un autre effet positif...

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES



Exercice individuel

But de l'exercice : Nommer ses valeurs personnelles afin de faire des choix cohérents avec ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination : Faire des choix conformes à ses valeurs personnelles aide à améliorer le sentiment d'autodétermination.

1. Les valeurs prioritaires peuvent varier selon les étapes de la vie. Dans le tableau en annexe, à la page 47, trouver les 5 valeurs les plus importantes pour vous aujourd'hui.

2. Répondre aux questions suivantes :

- Est-ce que je me sens en accord avec mes valeurs dans les différentes sphères de ma vie?
- Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui motive mes choix actuellement?

Par exemple, la coopération peut être une valeur centrale pour moi, mais irréalisable avec une personne de mon voisinage. Or, ce qui est le plus important pour moi en ce moment, c'est de garder mon toit. J'accepte donc que la coopération n'est pas possible avec tout le monde et en tout temps, tout en sachant qu'elle peut l'être ailleurs avec d'autres.



But de l'exercice : Mettre en pratique les techniques de l'écoute active et empathique.

Lien avec l'autodétermination : Offrir une écoute empathique permet à la personne écoutée de se sentir comprise et acceptée, ce qui nourrit son sentiment d'autodétermination. Offrir une écoute empathique contribue à la création de liens.

Les relations sont l'une des composantes de l'autodétermination. Pas toujours facile, l'écoute. Mais essayons!



Former des binômes

- À tour de rôle et pendant dix minutes, chaque membre du binôme présente à l'autre une situation qui lui a fait vivre une ou plusieurs émotions.
- La personne qui écoute peut poser des questions d'éclaircissement, reformuler les propos de l'autre pour être certaine d'avoir bien saisi, mais ne doit ni prodiguer des conseils ni ramener l'échange à elle, à ses expériences.
- À la fin de l'exercice, la personne qui a écouté demande à celle qui a parlé : « T'es-tu senti-e écouté-e? Pourquoi? Qu'est-ce que cela te fait? »
- La personne qui a parlé demande à celle qui a écouté : « Comment t'es-tu senti-e pendant l'écoute? Est-il difficile d'avoir une écoute attentive, de ne pas intervenir, de ne pas commenter? »



Retour en groupe

- Comment ce type d'écoute peut-il aider l'autre à se sentir soutenu-e dans son autonomie?
- Quelles sont les difficultés rencontrées? Pourquoi?

QU'EST-CE QUI INFLUENCE NOS CHOIX?



Exercice en groupe

But de l'exercice : Permettre aux personnes participantes de réfléchir à ce qui peut influencer leurs choix et à ce qui peut les rapprocher ou les détourner de leurs besoins et leurs valeurs.

Lien avec l'autodétermination : Choisir selon ses besoins et ses valeurs, c'est comme prendre une vitamine pour sa santé mentale. Sentir que l'on a du contrôle sur des sphères de sa vie contribue au développement du sentiment d'autodétermination. Choisir, c'est ouvrir une porte!

Faire un remue-méninge avec le groupe

- **Qu'est-ce qui influence nos choix individuels et collectifs?**

P. ex. : La famille, la société ou le milieu social, les besoins de base, les peurs, la culpabilité, le bien-être collectif, l'abondance de choix...

- **Qu'est-ce qui nous aide individuellement et socialement à mener notre vie à la mesure de nos capacités?**

Fiche d'animation jeunesse

Pour les jeunes de 12 à 18 ans, les enseignant·es, les parents, les intervenant·es

Dans cette fiche d'animation, vous trouverez :

Des exercices pour les parents, les enseignant·es, les intervenant·es

- Le cadre et le choix;
- Tu veux ça ou ça?
- Petite histoire; difficile d'apprendre sans donner du sens.

Des exercices pour les jeunes

- Faire des choix, pas toujours facile;
- Mes 5 valeurs prioritaires;
- Cartographie des influenceurs de choix.

La motivation **intrinsèque** est un pilier de l'autodétermination. Elle est présente lorsque la motivation et la satisfaction proviennent de soi, qu'une personne agit de plein gré, par plaisir ou par défi, et non en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

On dit que la motivation est **extrinsèque** lorsque l'on agit pour obtenir une récompense externe (comme de l'argent), pour éviter des punitions (comme l'interdiction de sortir), pour sauvegarder sa réputation, pour ne pas affecter son estime de soi, par pression sociale ou autre.

L'**amotivation** est l'absence de motivation. Elle constitue le niveau le plus bas d'autodétermination. Par exemple, les élèves qui font preuve d'amotivation s'engagent dans des activités sans trop connaître la raison de leur implication et sans savoir ce qu'elles leur apporteront.

Le saviez-vous?

Être motivé·e par ce que l'on fait ne signifie pas toujours que l'activité ou la tâche est agréable ou procure de la joie. Cela signifie qu'elle est choisie et assumée.

Les jeunes ont intrinsèquement un niveau élevé de curiosité d'apprendre et d'explorer. Cependant, leur motivation intrinsèque pour l'apprentissage scolaire diminue progressivement du primaire au secondaire. Encourager l'autonomie dans l'apprentissage peut inverser cette tendance.

En milieu scolaire, les jeunes à qui l'on offre plus de choix dans les travaux scolaires à faire et les activités font preuve d'une plus grande motivation intrinsèque à l'égard de leur apprentissage, persévèrent davantage face aux difficultés et connaissent plus de succès scolaires que leurs pairs en situation de choix limité.

Et les valeurs dans tout ça?

Prendre le temps de cerner ses propres valeurs permet de saisir ce qui est important pour soi.

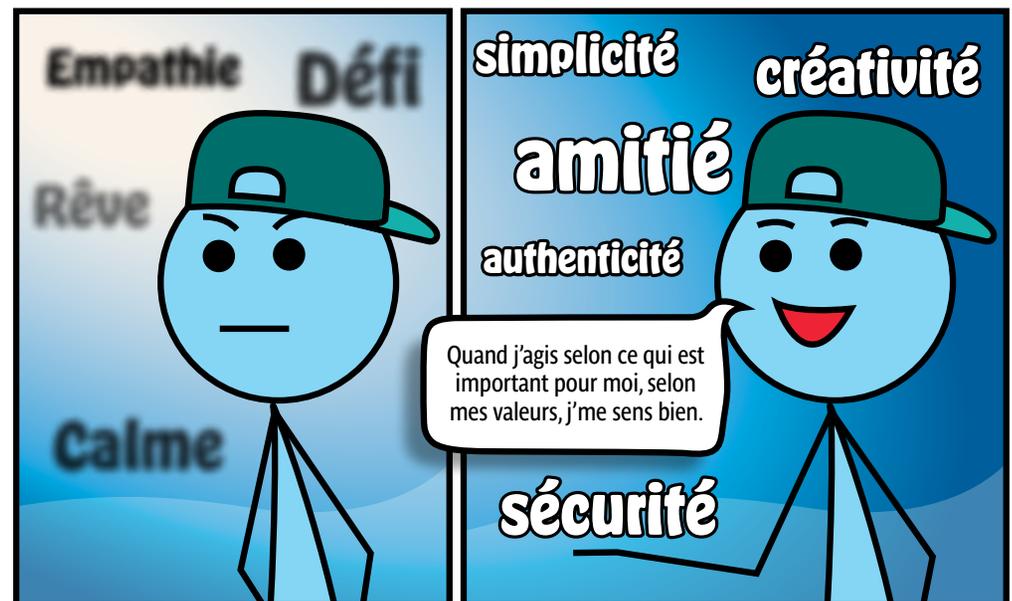
L'adolescence est une période déterminante pour la croissance, les changements et la construction de l'identité. C'est pourquoi promouvoir l'exploration des choix et l'apprentissage de ses valeurs est si important. Les adultes peuvent apprendre aux jeunes que les choix que nous faisons ne sont pas définitifs, que l'on peut les réévaluer et changer de direction. Tout processus nous permet d'apprendre.

Connaissez-vous l'approche parentale dite démocratique?

Ce type d'intervention parentale est caractérisé tant par la bienveillance et la tendresse que par la fermeté.

Adopter cette approche, c'est :

- Encadrer, encourager, soutenir et être ouvert-e à la discussion;
- Faire confiance à son enfant, le ou la soutenir dans ses décisions et accepter que des erreurs sont commises;
- Informer son enfant des conséquences de ses choix, mais l'encourager à prendre ses propres décisions;
- Se demander si, comme parent et adulte, les objectifs et champs d'intérêt cernés sont bien ceux de son enfant et non pas les siens que l'on tente de lui imposer.



Pour en apprendre davantage sur CHOISIR et l'autodétermination, consultez : etrebiendanssatete.ca et <http://rire.ctreq.qc.ca/2019/01/les-differents-types-de-motivation-selon-la-theorie-de-lautodetermination/>



LE CADRE ET LE CHOIX



Exercice pour intervenant-es, enseignant-es et parents

But de l'exercice : Développer son empathie dans le cadre de règles cohérentes.

Lien avec l'autodétermination : Le fait d'être écouté-e et d'avoir une marge de manœuvre dans un contexte de règles cohérentes favorise le sentiment d'autodétermination.

Scénario à la maison : Claude ne veut pas laver la vaisselle.



Sans soutien à l'autonomie

- **Parent :** Claude, c'est à ton tour de laver la vaisselle.
- **Claude :** Non, j'ai pas envie.
- **Parent :** Ce n'est pas facultatif, Claude! Tu as mangé et maintenant tu laves la vaisselle!

Claude lave la vaisselle à contrecœur, ce qui renforce ses sentiments négatifs à l'égard des tâches ménagères.

Avoir l'impression de ne pas pouvoir choisir, de ne pas avoir de marge de manœuvre et de se faire imposer une tâche jugée désagréable ne favorise pas le bien-être ni le sentiment d'avoir un contrôle sur son environnement. Cela donne plutôt l'impression de ne pas être écouté-e.



Avec soutien à l'autonomie

Donner des choix (dans des limites fixées) et reconnaître l'émotion

- **Parent :** Claude, c'est à ton tour de laver la vaisselle.
- **Claude :** Non, j'ai pas envie.

– **Parent :** Mmm... Je comprends que ce n'est pas l'activité la plus agréable, et tu as certainement quelque chose de plus intéressant à faire. Malheureusement, la vaisselle revient trois fois par jour. Par chance, à nous tous, ça nous fait juste une journée de vaisselle sur quatre. Si tu mettais de la musique? Ça ne te rendrait pas la tâche plus agréable? Si tu as un empêchement, tu peux aussi la faire plus tard. En y mettant un peu d'humour, on allège les choses, non? Tiens, tu pourrais faire une vidéo qui s'intitulerait « Chiller en faisant la vaisselle »...

Avoir une marge de manœuvre dans l'exécution d'une tâche perçue comme désagréable permet de sentir que l'on est entendu-e. Cela permet aussi de comprendre la raison derrière l'exigence de la tâche et de mieux l'accepter.

TU VEUX ÇA OU ÇA?



Exercice pour intervenant-es et enseignant-es

But de l'exercice :

Se demander si l'on met de l'avant l'autonomie dans son enseignement.

Lien avec l'autodétermination :

Le fait d'offrir des choix et une marge de manœuvre favorise le sentiment d'autodétermination et le gout d'apprendre.



En binômes, partagez vos réflexions sur les questions suivantes :

- Proposez-vous des choix dans vos cours ou vos interventions?
- Si c'est le cas, de quels types? Sinon, pourquoi?
- Quels types de choix pouvez-vous offrir dans votre cours quant aux travaux à faire à la maison?
- Avez-vous essayé d'offrir des choix sur une période assez longue?
- Y avez-vous trouvé des avantages?
- Quels problèmes ou difficultés avez-vous rencontrés?
- Vous arrive-t-il de consulter les jeunes sur ce qu'ils aiment et ce qu'ils aimeraient voir s'améliorer?
- Comment vous sentez-vous quant à l'idée d'offrir plus de choix?
- Quel pourrait être votre premier objectif en ce sens?



Revenir en grand groupe

- Mettre en commun des exemples de choix que l'on peut offrir.
- Quels en sont les avantages?
- Quelles en sont les difficultés?
- Quel pas peut-on faire dans cette direction : offrir plus de choix? Autre?

Petite histoire

Difficile d'apprendre sans donner du sens

Notre porte-parole David Goudreault, écrivain, poète, slameur et travailleur social, raconte dans son spectacle « Au bout de la langue » qu'il n'avait pas d'intérêt pour l'école. Un jour, pendant son cours de français, plutôt qu'écouter, il écrivait des textes dans son cahier. L'enseignante lui a enlevé son cahier. Il lui a dit qu'elle n'avait pas le droit. Elle a lu son texte et a souligné en rouge non pas ce qui était mauvais mais tout ce qui y était bon en annotant et en l'encourageant à aller plus loin. Ce geste a donné du sens à l'écriture de David. Il a été reconnu dans ses forces et sa créativité, et son estime de soi a été soutenue. Cette enseignante lui a donné le gout d'apprendre. À partir de ce moment, il a demandé aux autres de se taire pendant le cours et d'écouter l'enseignante.

Toutes les histoires ne se terminent pas en conte de fées. Cependant, de nombreuses histoires peuvent se terminer en ayant contribué au développement de l'estime de soi, de la satisfaction de la vie et d'un meilleur bien-être général.

FAIRE DES CHOIX, CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE!



Exercice pour ou avec les jeunes

But de l'exercice : Aider à prendre des décisions et à se fixer des objectifs.

Lien avec l'autodétermination : Choisir en fonction de ses intérêts et de ses valeurs amène un certain sentiment de bien-être. Choisir aide à sortir du sentiment d'impuissance.

A. Des questions qui peuvent aider à clarifier ses objectifs

1. Nomme un objectif que tu souhaites atteindre.
2. Cet objectif vient-il vraiment de toi?
3. Quel niveau d'énergie veux-tu y consacrer?
Un peu, beaucoup, passionnément?
4. Est-il réalisable?
5. Peut-il avoir un effet positif ou négatif sur toi ou sur les autres? Lesquels?
6. Est-il conforme à tes valeurs, à tes champs d'intérêt ou à tes besoins?
7. Si tu te fixes cet objectif, te restera-t-il du temps pour faire d'autres activités que tu aimes – p. ex., voir tes ami-es, aller danser, pratiquer un sport?
8. Veux-tu parler de ton objectif à quelqu'un-e?

B. Développer un plan de match

1. De quoi auras-tu besoin pour atteindre cet objectif? D'acheter quelque chose, de suivre un cours, de le partager avec d'autres, d'être seul-e pour le réaliser ou autre?
2. Quelle sera la première étape à suivre, puis la deuxième, puis la troisième, et ainsi de suite, pour l'atteindre?
3. Comment peux-tu suivre les étapes que tu as définies? P. ex., en les écrivant dans un journal, dans ton agenda, en parlant avec un ou une ami-e? Les déterminer aide à voir les pas que l'on franchit pour y arriver. Trop souvent, on ne regarde que l'objectif qui peut sembler immense comme courir un marathon ou chanter « Diva » de Denzyee ft. Kingdom Street sans penser à tout le chemin à traverser. Tu pourrais célébrer les étapes réussies...
4. Comment pourrais-tu marquer d'une manière positive une étape atteinte?
5. Pourquoi reporterais-tu à plus tard ton objectif?
6. Rappelle-toi que c'est en suivant le chemin que l'on découvre si l'on aime ou pas. Rencontrer des difficultés, c'est normal. On peut changer d'idée en cours de route. Si c'est le cas, cerne clairement les raisons qui motivent ce changement. De cette façon, quel que soit le choix que tu feras, tu auras appris.

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES



Exercice pour ou avec les jeunes

But de l'exercice :

Déterminer ses valeurs personnelles afin de faire des choix conformes à ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination :

Faire des choix conformes à ses valeurs nous aide à avoir un plus grand sentiment d'autodétermination.



Individuellement

- 1. Dans le tableau en annexe à la fin du coffre à outils, détermine les 5 valeurs les plus importantes pour toi aujourd'hui. Tes valeurs les plus importantes peuvent changer à la suite d'expériences déterminantes.**
- 2. Tes valeurs aujourd'hui sont-elles différentes de celles d'il y a un an, trois ans ou cinq ans? Si elles le sont, qu'est-ce qui les a fait changer?**



Individuellement ou en groupe Répondre aux questions suivantes :

- **Agis-tu chaque jour conformément à tes valeurs?**
P. ex., la sincérité peut être une valeur importante pour toi. Lorsqu'on est sincère avec nos ami-es, on se sent bien.
- **T'est-il déjà arrivé d'agir à l'opposé d'une de tes valeurs, mais à tes yeux pour une bonne raison, et de te sentir bien avec ce choix?**
P. ex., concernant la sincérité: Ne pas dire à son petit frère de 5 ans que maman passe des examens médicaux, car elle est peut-être atteinte d'une maladie, et attendre de recevoir les résultats pour ne pas l'inquiéter inutilement.
- **T'est-il arrivé d'agir à l'encontre d'une de tes valeurs et d'en ressentir une tension intérieure vraiment inconfortable?**
P. ex., concernant la sincérité: À tes parents qui te demandaient si le père de Claude vous avait finalement pu vous amener au match de hockey, avoir répondu que tu avais passé la soirée chez ton ami alors que tu étais au parc de skate.

Lorsque nous posons des gestes en désaccord avec nos valeurs, nous pouvons ressentir un sérieux malaise intérieur.

CARTOGRAPHIE DES INFLUENCEURS DE CHOIX



Exercice pour ou avec les jeunes

But de l'exercice :

Cerner ce qui peut influencer ses choix.

Lien avec l'autodétermination :

Mettre au clair le fait qu'il n'est pas toujours simple de choisir selon ses motivations personnelles, de plein gré, sans être influencé-e par les incitations, les pressions ou les récompenses extérieures.



Exercice de groupe

Pour l'exercice :

- Au centre d'un grand tableau, mettre un personnage que nous nommerons Claude.
- Demander aux jeunes de dire à tour de rôle ce qui peut influencer Claude dans ses choix. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

P. ex. : sa famille, ses ami-es, son enseignant-e, la musique écoutée, la publicité, une chanteuse, un influenceur, des commentaires dans les médias sociaux, certains sites internet, des voisin-es, un sportif, une scientifique, la politique, l'environnement.

Par la suite, se poser les questions suivantes :

- Comment peut-on se rapprocher le plus possible de soi?
- A-t-on les mêmes valeurs tout au long de sa vie?
- Avez-vous l'impression d'avoir assez de choix ou d'en avoir trop?

Fiche d'animation aîné-es

Pour les aîné-es, les familles, les intervenant-es

Est-ce que ça vous arrive d'avoir peur pour des personnes aînées, de vouloir choisir à leur place pis d'oublier qu'elles ont de l'expérience et qu'elles sont capables de choisir par elles-mêmes?



Dans cette fiche d'animation, vous trouverez :

Des exemples de soutien à l'autonomie à la maison, en résidence, dans les ressources et les soins de santé

Des exercices pour les intervenant-es

- Mettre l'autonomie de l'avant dans les interventions, est-ce possible?
- Un sondage pour améliorer nos interventions.

Un exercice pour les proches

- Craintes et surprotection.

Des exercices pour les aîné-es

- Un plaisir, une pulsion de l'intérieur;
- Mes cinq valeurs prioritaires;
- L'empathie et l'écoute.

RAPPEL – Notre marge de manœuvre

L'autonomie, c'est trouver sa marge de manœuvre et ses choix possibles dans le contexte et les limites de sa vie individuelle, collective et sociale. L'astuce CHOISIR met l'accent sur l'importance de cette latitude et ses possibles.

Chaque individu vit des expériences et des contraintes uniques qui influencent son niveau d'autonomie et ses choix. Prenons par exemple la situation de personnes allant vivre en résidence après avoir habité de nombreuses années dans un appartement ou une maison. Pour certaines d'entre elles, la transition sera sereine: déménager est un choix mûri, et la vie en résidence ou en établissement spécialisé répond bien à leurs besoins. Pour d'autres, c'est une décision déchirante imposée par le manque de ressources publiques en maintien à domicile et, parfois, par le poids de la trop grande inquiétude de leurs proches.

Il peut arriver que nous fassions des choix pas tout à fait en accord avec nos valeurs. Dans de tels moments, on peut atteindre un certain sentiment de cohérence en cherchant à cerner les raisons qui ont motivé ces choix.

Par exemple, une personne qui vient d'une culture où les aîné-es vivent à la maison avec leurs enfants pourrait, malgré son attachement à ses valeurs d'origine, choisir de déménager dans une résidence pour que ses enfants se sentent moins inquiets et puissent continuer à travailler.

Le saviez-vous?

Les personnes aînées, comme tous les groupes sociaux, ne constituent pas un groupe homogène. Certaines vivent en couple, d'autres en colocation et plus de la moitié vivent seules. La majorité vivent dans une maison ou un appartement et environ le quart vivent dans des résidences ou autres ressources.

EXEMPLES DE SOUTIEN À L'AUTONOMIE À LA MAISON, EN RÉSIDENCE, DANS LES RESSOURCES ET LES SOINS DE SANTÉ



Information

Offrir des choix concernant les services, les soins et la manière de les recevoir

Vieillir chez soi

Plus que jamais un enjeu dans notre société, ce choix demande une certaine adaptation. Aider la personne à cerner ses besoins et les moyens d'y répondre. Penser, par exemple, aux pistes suivantes : les ressources disponibles dans le quartier, la popote roulante pour recevoir des repas, la cuisine collective pour en préparer et en rapporter à la maison, le réaménagement de la cuisine pour y faciliter l'accès à la vaisselle, un échange de services avec le voisinage, l'installation de barres d'appui là où elles sont nécessaires, la téléassistance.

Offrir des soins de santé qui répondent aux valeurs et aux besoins de l'autre demande du temps

Informé clairement la personne des effets positifs et secondaires d'un traitement, d'un soin, d'une intervention et des limites imposées par le contexte, lui permet de choisir *vraiment* selon ce qui a du sens pour elle.

Vieillir dans une résidence pour aîné·es ou autre établissement demande une adaptation

Tout comme celle qui veut vieillir chez elle, il est important d'aider la personne qui décide de vivre en résidence à cerner ses besoins et de lui présenter les différentes ressources pouvant y répondre. Par exemple, si une personne est déçue par les menus proposés et aimerait manger des plats traditionnels, on peut lui proposer d'en parler au personnel de la cuisine ou de voir avec sa famille ou sa communauté à la possibilité qu'on lui en apporte de temps en temps. Créer des occasions pour la personne de s'engager avec d'autres résident·es et de mener une activité de groupe reliée à ses compétences ou expériences favorise un sentiment de bien-être. Par exemple, initier une chorale ou un groupe de musique, offrir une formation sur les médias sociaux, faire partager avec d'autres un de ses talents ou champs d'intérêt comme l'ornithologie, le tricot, la cuisine, le taïchi, la lecture, le cinéma, les quilles.

EXEMPLE DE SOUTIEN À L'AUTONOMIE À LA MAISON



Information

Situation :

La personne ne veut pas recevoir d'aide d'un·e préposé·e dans sa routine personnelle d'hygiène malgré le fait qu'elle n'ait pas la capacité physique de se débrouiller seule.



Sans soutien à l'autonomie

Limiter les choix, ne pas donner de choix, manquer d'empathie.

- **Intervenant·e:** Claude, je suis venu·e vous aider à faire votre toilette.
- **Claude:** Non, je ne veux pas d'aide.
- **Intervenant·e:** Ce n'est pas facultatif, Claude. On m'a envoyé·e pour vous aider.

C'est à contrecœur que Claude reçoit l'aide pour sa toilette. Elle ressent une perte de dignité, d'autonomie et de respect. La situation renforce ses sentiments négatifs quant à une aide à recevoir et produit un effet défavorable sur sa relation avec le ou la préposé·e.



Avec soutien à l'autonomie

Donner des choix dans les limites du contexte et reconnaître les émotions vécues.

- **Intervenant·e:** Claude, je suis venue pour vous aider à faire votre toilette.
- **Claude:** Non, je ne veux pas recevoir d'aide.
- **Intervenant·e:** Mmm... Je comprends que cette aide vous gêne. J'entre dans votre intimité. Ce n'est pas toujours simple de recevoir de l'aide... Accepteriez-vous que je vous aide à tout préparer dans la salle de bain, que je reste à la porte? Si vous avez besoin d'aide, vous m'appelez?

« Les dérapages hors d'une trajectoire parfaitement rectiligne sont une richesse en même temps qu'une souffrance... Un oiseau perché à l'extrémité recourbée d'une branche s'ennuierait de la symétrie. Les traits erratiques qui font parfois dévier la main du destin sont comme un arbre foudroyé qui persiste à porter les fruits les plus hauts. »

– *Extrait de La jeune fille de la paix, de Ook Chung, 2021*

METTRE L'AUTONOMIE DE L'AVANT DANS LES INTERVENTIONS, EST-CE POSSIBLE?



Exercice pour intervenant-es

Vous êtes intervenant-e dans un CHSLD. Un-e ainé-e vient d'arriver et ne veut pas sortir de sa chambre.

Comment soutenir l'autonomie de cette personne dans votre intervention, dans le contexte et avec le temps qui vous est accordé?

En binôme  ou en équipe de 4  et à partir de l'aide-mémoire de la page 6 :

- Discutez des avantages et des difficultés des stratégies proposées.
- Après la période d'échanges, validez en équipe si la liste des actions visant le soutien à l'autonomie (voir à la page suivante) peut être mise en place.
- Quelles seraient les stratégies pour suivre cette direction?
- Quelles seraient les difficultés rencontrées?

En utilisant les stratégies de soutien à l'autonomie découvertes précédemment, comment pourriez-vous interagir avec cette personne?

Écrivez vos réponses et, en binôme, discutez avec votre collègue des avantages et difficultés des stratégies proposées.

[suite à la page suivante ►](#)

METTRE L'AUTONOMIE DE L'AVANT DANS LES INTERVENTIONS, EST-CE POSSIBLE? (suite)



Exercice pour intervenant-es



En binôme, après le remue-méninge, consulter la liste des réponses possibles au soutien à l'autonomie qui suit :

- 1. Chercher à comprendre pourquoi la personne ne veut pas sortir de sa chambre et écouter ses réponses.**
- 2. Reconnaître l'émotion de la personne et tenter de la nommer.**
P. ex. : « Je comprends votre colère et votre tristesse d'avoir dû quitter la maison. C'est un grand ajustement pour vous... »
- 3. Expliquer à la personne pourquoi il est important de sortir de la chambre.** P. ex. : Pour faire de l'exercice et s'aérer l'esprit, prendre connaissance du nouvel environnement, développer peu à peu des liens qui nous sortent de notre isolement et aident à vivre; ou parce qu'on ne dispose pas des ressources nécessaires pour prendre les repas à la chambre.
- 4. Offrir à la personne le plus de choix possibles. En ce faisant, vous l'aidez à cerner sa marge de manœuvre.**
P. ex. : Aujourd'hui, je pourrais vous apporter vos repas dans votre chambre. Demain matin, qu'en diriez-vous de prendre votre déjeuner à la salle à manger? C'est le moment le plus tranquille là-bas. Je pourrais aussi revenir plus tard pour qu'on fasse une promenade ensemble... Qu'en pensez-vous? Auriez-vous d'autres solutions?
- 5. Lui proposer l'imaginaire où elle pourra exprimer ce qu'elle désire.**
P. ex. : « Où aimeriez-vous être aujourd'hui? À quoi ressemblerait ce lieu? »

Réflexion après l'exercice

- Comment le soutien à l'autonomie peut-il avoir un effet positif sur la motivation de la personne et sur son sentiment d'autonomie dans ce contexte?
- Dans votre travail, à quelles difficultés pourriez-vous faire face en soutenant l'autonomie des personnes? Comment résoudre ces difficultés?

SONDAGE POUR AMÉLIORER NOS INTERVENTIONS



Exercice pour intervenant-es

Une ou quelques fois par année, un court sondage peut être mené auprès des personnes en hébergement ou des participant-es de votre organisme en collaboration avec la personne responsable de la gestion concernant le soutien à l'autonomie et à la santé mentale.

1 Faites-vous des sondages auprès des personnes à qui vous offrez des services?

2 Si oui, ces sondages vous aident-ils à améliorer votre approche, vos services?

3 Sinon, pourquoi? Comment pourriez-vous sonder les besoins des personnes tout en respectant la confidentialité des réponses?
P. ex. : des bénévoles peuvent rencontrer les personnes et leur poser les questions; vous pouvez laisser des questionnaires de sondage sur les tables et inviter les personnes à y participer et à déposer leurs réponses dans une boîte; etc.

Il est important de prendre le temps d'interroger les résident-es ou les personnes participant à vos activités sur leurs expériences et sur ce qui pourrait être modifié pour mieux répondre à leurs besoins et améliorer leur niveau de bien-être.

suite à la page suivante ►

SONDAGE POUR AMÉLIORER NOS INTERVENTIONS (suite)



Exercice pour intervenant-es

Utiliser une échelle de Likert (de « tout à fait d'accord » à « pas du tout d'accord »). Vous pouvez ajouter des réponses ouvertes pour obtenir le plus d'information possible.

Exemples de questions à poser :

	pas du tout d'accord	pas d'accord	sans opinion	plutôt d'accord	tout à fait d'accord
Mes échanges avec les personnes qui travaillent sont satisfaisants.	<input type="checkbox"/>				
Je me sens écouté-e.	<input type="checkbox"/>				
J'apprécie le choix d'activités.	<input type="checkbox"/>				
J'ai plusieurs occasions de créer des liens.	<input type="checkbox"/>				
Je sens que je peux faire des choix.	<input type="checkbox"/>				
On m'aide à trouver la meilleure solution dans le contexte.	<input type="checkbox"/>				
Quand je ne peux pas choisir, on m'en explique les raisons.	<input type="checkbox"/>				
Je suis satisfait-e de la nourriture.	<input type="checkbox"/>				
Je suis satisfait-e des heures de repas.	<input type="checkbox"/>				

Un sondage doit être effectué avec l'intention de prendre en compte les réponses des personnes sondées. Il faut donc être prêt-e à apporter au moins un changement ou à mettre en place des mesures qui apporteront éventuellement un changement.

● **Quels changements êtes-vous prêt-e à apporter au sein de l'organisation cette année?**

UN PLAISIR, UNE PULSION DE L'INTÉRIEUR



Exercice pour ainé-es en solo

But de l'exercice :

Prendre le temps de nommer ce qui nous motive personnellement.

Lien avec l'autodétermination :

Agir de plein gré, par plaisir, par défi ou pour le sens que l'on donne à une situation plutôt qu'en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures favorise notre bonne santé mentale.

- 1. Quelles activités trouvez-vous agréables?**
- 2. Qu'est-ce qui vous procure des moments de plaisir dans la vie?**
- 3. Si vous vous sentez mal, quelles activités vous aident à vous sentir mieux?**
- 4. Nommez une activité que vous souhaitez entreprendre même si elle n'est pas qu'agréable?**
P. ex. : apprendre une langue, s'impliquer dans un groupe, commencer la marche rapide.
- 5. Qu'est-ce qui vous motive à entreprendre cette activité?**
- 6. Quel sera votre premier pas vers cet objectif?**
- 7. Quel effet positif cette activité aura-t-elle sur votre vie? Y voyez-vous déjà des obstacles? Comment pourrez-vous les franchir?**
- 8. Quand vous vous réveillez le matin, qu'avez-vous hâte de faire durant la journée?**

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES



Exercice pour aîné-es

But de l'exercice : Cerner ses valeurs personnelles afin de faire des choix cohérents avec ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination : Faire des choix conformes à ses valeurs personnelles aide à améliorer le sentiment d'autodétermination.

Saviez-vous que faire des choix conformes à ses valeurs personnelles aide à améliorer le sentiment de bien-être?

- 1.** Dans le tableau en annexe à la fin du coffre à outils, déterminez les 5 valeurs les plus importantes pour vous aujourd'hui. Les valeurs prioritaires peuvent varier selon les étapes de la vie.
- 2.** Mes valeurs aujourd'hui sont-elles les mêmes qu'il y a 10 ans, 20 ans ou 30 ans? Sinon, quels événements ont influencé ce changement de valeurs?
- 3.** Est-ce que je me sens en accord avec mes valeurs dans les différentes sphères de ma vie?
- 4.** Sinon, qu'est-ce qui motive mes choix actuellement? Le fait de connaître les raisons qui motivent nos choix en rupture avec nos valeurs nous aide à accepter la situation.

Par exemple, l'entraide est importante pour moi. Cependant, je me sens envahi-e et épuisé-e quand je vais aider mon voisin. J'ai choisi de n'y aller qu'une fois par mois.

MARCHER UN KILOMÈTRE DANS LES SOULIERS DE L'AUTRE



Exercice en groupe

But de l'exercice: Mettre en pratique l'écoute active afin de comprendre ses bienfaits sur les relations.

Lien avec l'autodétermination: L'empathie est une qualité qui amène à soutenir l'autodétermination de l'autre, à voir les choses de son point de vue.

Consignes: Les questions suivantes peuvent être posées au groupe. Des éléments de réponse vous sont proposés pour compléter l'information.

Selon vous, qu'est-ce que l'empathie?

En voici une définition simple: Chercher à marcher dans les souliers de l'autre pendant un moment pour comprendre ce que vit cette personne.

Mais encore? L'empathie, c'est:

- Reconnaître et comprendre les sentiments et les émotions d'une autre personne, et s'efforcer de comprendre ses idées;
- Être différent-e de l'autre tout en lui étant lié-e.

L'empathie, ce n'est pas:

- Trop s'identifier à l'autre, comme si cette personne était soi, jusqu'à ressentir de la fatigue de compassion et se sentir submergé-e par la douleur de l'autre.

Selon vous, à quoi sert l'empathie?

- À mieux comprendre l'autre, nos ami-es, nos enfants, notre conjoint-e, les personnes qui nous entourent;
- À développer des relations sociales plus saines;
- À bien vivre ensemble.

Et vous?

- Vous considérez-vous comme une personne empathique, capable de ressentir et de chercher à comprendre ce que les autres vivent?
- Est-il facile d'écouter et de chercher à comprendre l'autre avant de réagir?
- Vous arrive-t-il de simplement écouter, en ne posant que des questions d'éclaircissement, sans d'emblée vouloir conseiller?
- Vous arrive-t-il d'être irrité-e parce que l'autre ne suit pas vos conseils?
- Vous est-il arrivé d'être trop fatigué-e ou énervé-e pour être en mesure de bien écouter l'autre?

Présenter aux personnes participantes le guide d'écoute empathique à la page suivante.

GUIDE D'ÉCOUTE EMPATHIQUE



Exercice en groupe

Chercher à :

- 1. Saisir ce que ce que l'autre ressent;**
(voir les 4 étapes pour RESENTIR)
https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/campagne_2020-2021_aide-memoire_fr.pdf 
- 2. Voir le monde à travers les yeux de l'autre;**
- 3. Être sensible au vécu de l'autre sans se sentir submergé-e;**
- 4. Reprendre à notre manière ce que l'autre a dit pour vérifier si nous avons bien compris;**
- 5. Comprendre les idées de l'autre;**
- 6. Nous rappeler que nos conseils viennent de notre expérience et de non pas de l'expérience de l'autre et que les solutions ne seront peut-être pas les mêmes.**



Pratique en équipe de trois

- Une personne raconte son histoire pendant 6 minutes;
- Une autre joue le rôle de la personne empathique;
- La troisième écoute et tente de voir ce qui favorise ou limite l'écoute empathique;
- À la fin des 6 minutes, la personne qui a écouté présente ce qu'elle a perçu et échange avec les autres;
- On change de rôle si le temps le permet;
- Retour en grand groupe.

Fiche d'animation Milieux de travail

Pour les gestionnaires, les équipes, les travailleuses et travailleurs

Dans cette fiche d'animation, vous trouverez :

Des exercices pour les gestionnaires

- Je suis capable;
- Un choix vaut mieux que deux tu l'auras.

Un exercice individuel ou d'équipe

- Mes objectifs professionnels.

Des exercices individuels

- Plus d'autonomie, c'est possible?
- Mes cinq valeurs prioritaires aujourd'hui.

Des exercices d'équipe

- Nos cinq valeurs prioritaires;
- Du plaisir au travail.

RAPPEL — 3 besoins de base



L'autonomie, c'est à la fois la capacité d'agir conformément à ses valeurs et ses besoins et le sentiment de contrôle. L'autonomie aide à assumer ses choix. Le fait de **choisir** donne du contrôle et réduit le stress.

Au travail, l'autonomie doit venir avec du soutien. Par exemple, il faut avoir des objectifs clairs et les outils nécessaires pour effectuer son travail.

Même sur une chaîne de montage, il est possible d'avoir une certaine autonomie si :

- **l'on est consulté-e;**
- **l'on peut participer aux solutions;**
- **l'on possède l'information nécessaire pour comprendre l'ensemble du processus.**



La compétence est une combinaison de connaissances et de capacités nécessaires à l'exercice de son travail. Le sentiment de compétence, c'est l'impression de posséder à la fois les ressources personnelles pour faire face aux situations et un certain pouvoir sur son environnement. Ce sentiment évolue tout au long des événements vécus par lesquels nous développons de nouvelles capacités. Au travail, il est important de soutenir le développement des compétences qui peut être assuré par mentorat, formation ou soutien des pairs.



L'affiliation, c'est le lien réciproque que l'on établit avec les autres, qui se fonde sur la confiance et le respect mutuel.

La combinaison de ces trois besoins contribue à un développement social sain, à un environnement de travail favorable au mieux-être et au bien-être personnel tout au long de la vie.

Au travail, pensons toujours à ce que je peux faire individuellement pour améliorer la situation, à ce que l'équipe peut faire, à ce que le syndicat peut faire, à ce que les gestionnaires et la direction peuvent faire.

LA MOTIVATION INTRINSÈQUE

La motivation intrinsèque est un pilier de l'autodétermination. Elle est présente lorsque la motivation et la satisfaction proviennent de soi et qu'une personne agit de plein gré, par plaisir ou pour le défi que le travail représente, non pas en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures. Agir par motivation intrinsèque amène entre autres effets plus de créativité, plus de persévérance face à l'adversité et une meilleure concentration. Quand la **motivation est extrinsèque**, la personne agit pour obtenir des récompenses externes (p. ex., de l'argent) ou pour éviter des punitions (p. ex., une note à son dossier d'employé-e). Elle peut agir pour protéger sa réputation ou son estime de soi. Elle peut aussi agir sous la pression sociale. Toutefois, agir par motivation extrinsèque signifie que lorsque disparaît la récompense externe disparaît en même temps la motivation. L'effet peut donc devenir rapidement contreproductif.

L'amotivation est l'absence de motivation. Elle constitue le niveau le plus bas de l'autodétermination. Par exemple, un-e employé-e qui fait preuve d'amotivation s'engage dans des activités sans trop savoir ce qu'elles lui apporteront ni la raison de son implication. La personne est au travail, mais elle ne ressent ni envie, ni plaisir, ni intérêt d'y être. Qu'elle soit passagère ou durable, l'amotivation peut avoir des effets désastreux sur l'organisation, tels une contagion émotionnelle sur l'équipe, des absences et des retards répétés, un travail mal effectué, une baisse de productivité, du sabotage.

Le saviez-vous?

Le fait de se doter de politiques écrites pour clarifier certaines limites aide le personnel à se recharger. Par exemple : pas de courriel concernant le travail après 17 h 30 sauf en cas d'urgence justifiée.

Le saviez-vous?

Favoriser des environnements qui soutiennent l'autonomie et offrent des choix aux employé-es conduit à une plus grande motivation, à plus d'efficacité et à un plus grand bien-être.

L'autonomie au travail, c'est trouver sa marge de manœuvre et ses choix possibles dans le contexte et les limites de sa tâche.

Exemples de situations **sans** et **avec** soutien à l'autonomie



Sans soutien à l'autonomie

- **Gérante:** Claude, j'ai besoin que tu fasses des photocopies de ce document pour l'équipe.
- **Claude:** Mais ça ne fait pas partie de ma tâche! J'ai été embauché-e pour travailler directement avec la clientèle, pas pour faire du travail de secrétariat...
- **Gérante:** Ce n'est pas facultatif, Claude. Je t'ai engagé-e, donc c'est à moi de décider de tes tâches. Claude fait les photocopies à contrecœur, ce qui renforce ses sentiments négatifs à l'égard de sa gérante et déclenche de la mauvaise humeur lors d'interactions avec la clientèle plus tard dans la journée.



Avec soutien à l'autonomie – Donner des choix dans les limites liées au contexte et reconnaître l'émotion

- **Gérante:** Claude, j'ai besoin que tu fasses des photocopies de ce document pour l'équipe.
- **Claude:** Mais ça ne fait pas partie de ma tâche! J'ai été embauché-e pour travailler directement avec la clientèle, pas pour faire du travail de secrétariat...
- **Gérante:** Tu as raison. Mais j'ai besoin d'aide aujourd'hui: le père de Julianne vient d'entrer à l'hôpital; elle a dû quitter son poste pour le retrouver. Je comprends que ça s'ajoute à tes tâches et que la photocopie n'est pas la chose la plus agréable. Mais comme équipe, on a parfois besoin de s'entraider. Sois assuré-e qu'on n'en fera pas une habitude. Je n'ai pas besoin des photocopies immédiatement si tu es occupé-e, mais je te serais vraiment reconnaissante que tu y voies pour 14 h.

L'empathie est une qualité qui soutient l'autodétermination de l'autre, qui l'encourage à se mettre « dans ses souliers », qui fait voir les choses de son point de vue.

Et les valeurs dans tout ça?

Prendre le temps de cerner ses propres valeurs, celles des membres de l'équipe et celles de l'organisation permet de saisir ce qui est important pour chaque personne.

(Voir exercice sur les valeurs à la page 44.)

À quoi pourrait ressembler un conflit de valeurs?

- Vivre un conflit éthique ou devoir faire des choses que l'on désapprouve;
- Effectuer un travail que l'on juge en grande partie inutile;
- Ne pas pouvoir sentir la fierté d'un travail bien fait;
- Manquer de moyens pour effectuer son travail.



Le saviez-vous?

Contribuer à réduire les conflits de valeurs au travail favorise une meilleure santé mentale.

Les salarié-es les plus exposés aux conflits de valeurs et à leur cumul déclarent plus fréquemment que les autres une santé physique et mentale dégradée.

Pour aller plus loin

Pour en apprendre plus sur l'autodétermination, consultez notre site à : etrebiendanssatete.ca



Pour des conseils et du soutien

- Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec : <https://www.orientation.qc.ca/>
- Ordre des conseillers en ressources humaines agréées : <https://ordrecrha.org/>
- Groupe entreprises en santé : <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/>
- CAPSANA : <https://www.capsana.ca/>

J'SUIS CAPABLE!

But de l'exercice : Apprendre à favoriser l'autonomie dans son équipe.

Lien avec l'autodétermination : Les employé-es qui se sentent autonomes sont plus motivé-es et heureux-ses au travail, ce qui est bénéfique pour l'organisation.

Soutenir la motivation intrinsèque

En binômes, réfléchissez aux moyens de gérer la situation ci-dessous en utilisant des stratégies de soutien à l'autonomie. Une personne joue le rôle de l'employé-e et l'autre, celui de la personne gestionnaire.

Scénario

Vous êtes gestionnaire. Une de vos employées part en congé maternité et vous devez la remplacer. Aucun-e des employé-es n'est intéressé-e, mais une personne doit être choisie au sein de l'équipe. La personne que vous choisissez trouve le poste moins intéressant que le sien et est contrariée.

Que pouvez-vous faire pour soutenir l'autonomie de la personne? À quelles difficultés envisagez-vous de faire face et comment pensez-vous les résoudre?

En vous appuyant sur l'«Aide-mémoire pour favoriser l'autonomie» (p. 7) et sur les exemples «avec et sans soutien à l'autonomie» (p. 5), considérez diverses pistes de solution. Discutez avec votre partenaire des avantages et difficultés des approches proposées.

Après une période de remue-méninge en binôme, vous pouvez consulter la liste ci-dessous. Vous parle-t-elle?

Réflexion après l'exercice

Après la discussion en binôme, revenir en groupe pour échanger, à tour de rôle, sur la façon dont vous vous êtes senti-e soutenu-e par votre partenaire. Posez-vous la question suivante: Comment votre approche peut-elle donner à l'employé-e une certaine prise sur la réalité?



Exercice pour gestionnaires

Réponses avec soutien d'autonomie

- 1. Cherchez à comprendre pourquoi l'employé-e ne souhaite pas cette nouvelle fonction.**
- 2. Le problème aurait-il pu être discuté en équipe pour trouver une solution collective?** P. ex.: partager les tâches entre tous les membres de l'équipe.
- 3. Soyez empathique! Bref, mettez-vous dans les souliers de l'employé-e désigné-e pour le poste.**
- 4. Reconnaissez les émotions vécues.** P. ex.: « Je comprends que l'horaire ne te convient pas et qu'il te sera difficile de quitter le boulot plus tard », « Je vois que tu es inquiète, car tu crois que tu n'as pas toutes les compétences requises pour accomplir ce travail », « Je comprends que tu n'aimes pas travailler avec Paul et que ce travail doit être effectué en équipe ».
- 5. Examinez avec l'employé-e les solutions possibles et ses objectifs au sein de l'organisation.**
- 6. Offrez à l'employé-e le plus de choix possible dans cette transition et dans son travail en l'aidant à cerner sa marge de manœuvre.**
- 7. Si vous devez maintenir votre décision sans modification, expliquez-en les raisons avec clarté et précision, et rappelez à l'employé-e que cette situation sera temporaire.**
- 8. Précisez avec l'employé-e la façon dont ce poste pourra contribuer à son développement professionnel et à sa croissance personnelle.**
- 9. Démontrez l'utilité de ce poste au sein de l'organisation.**

UN CHOIX VAUT MIEUX QUE DEUX TU L'AURAS



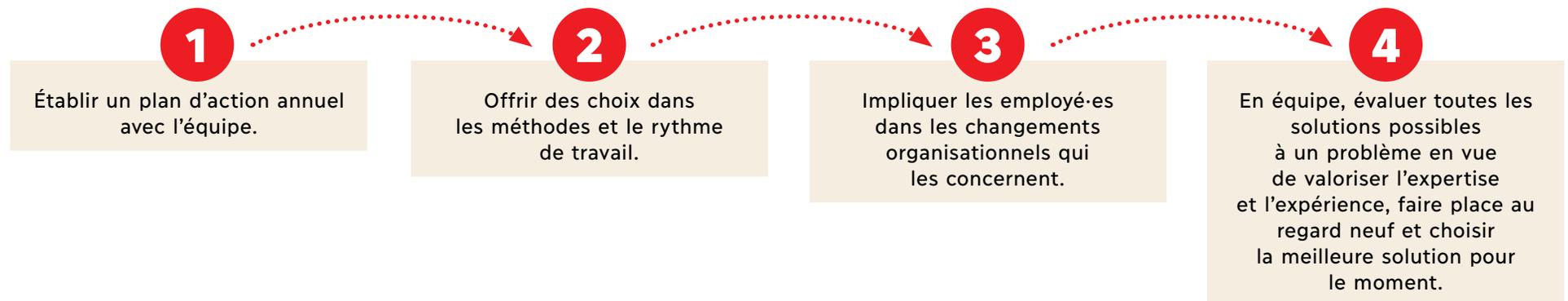
Exercice pour gestionnaires

But de l'exercice : Favoriser l'autonomie dans son équipe.

Lien avec l'autodétermination : Avoir une latitude décisionnelle permet d'exercer un certain contrôle sur son travail, d'utiliser ses compétences et d'en développer de nouvelles, ce qui a un effet protecteur sur la santé mentale.

En pratique, avoir la possibilité de prendre des décisions concernant son travail (p. ex. : avoir une marge de manœuvre dans le choix des méthodes de travail, être impliqué-e lors de changements organisationnels) et pouvoir faire preuve d'initiative comme de créativité sont des facteurs qui influencent positivement l'autonomie en milieu de travail.

Dresser une liste de ce que vous pouvez mettre en place concrètement dans votre milieu de travail pour offrir une latitude décisionnelle.



Choisir une des stratégies à mettre en place. Ne pas hésiter à refaire l'exercice sur une base régulière.

MES OBJECTIFS PROFESSIONNELS



Exercice individuel ou de groupe

But de l'exercice :

Fixer ses objectifs professionnels afin d'établir un plan d'action qui permettra d'avancer dans la direction souhaitée.

Lien avec l'autodétermination :

Des recherches scientifiques montrent que les personnes ont de très bonnes chances de remplir leurs objectifs si elles prennent le temps de :

- Définir des objectifs réalistes, donc atteignables;
- Visualiser ces objectifs tels que souhaités une fois atteints;
- Évaluer les facteurs de réussite et cerner des obstacles potentiels à leur réalisation;
- Dresser et mettre en pratique un plan d'action précis pour surmonter ces obstacles.

1

Déterminez, seul-e ou en équipe, un objectif à atteindre – soyez précis.

2

À côté de chaque objectif, écrivez POURQUOI vous voulez l'atteindre.

- Pourquoi cet objectif est-il important?
- Quelle énergie et quel temps voulez-vous y consacrer?
- Est-il conforme à vos valeurs?
- Est-il réalisable?
- Vos objectifs sont-ils équilibrés?

3

Nommez la première étape à franchir pour accomplir chaque objectif.

- Quelle action précise devez-vous faire pour atteindre cet objectif?

4

Déterminez ensuite 3 ou 4 autres étapes précises qui permettront l'accomplissement de l'objectif.

5

Déterminez la façon dont vous suivrez vos progrès.

6

Nommez les raisons les plus probables pour lesquelles vous pourriez remettre à plus tard et la façon dont vous y ferez face.

7

Fixer des dates précises pour atteindre chaque étape de l'objectif.

8

Tenez un journal de bord pour suivre vos progrès vers la réalisation de vos objectifs.

PLUS D'AUTONOMIE, EST-CE POSSIBLE?



Exercice individuel

But de l'exercice : Développer des stratégies pour accroître son autonomie au travail.

Lien avec l'autodétermination : Pouvoir choisir ne signifie pas être dans l'autonomie totale. Être autonome relève de la capacité à travailler tant dans l'interdépendance que dans l'indépendance. C'est proposer et prendre des initiatives tout en étant attentif ou attentive à ses collègues et à ses gestionnaires pour poursuivre la co-construction.

Pour avoir plus d'autonomie :

- D'abord prendre connaissance de son propre mode de fonctionnement, de ce qui nous motive, de ce que nous aimerions.
- Comprendre l'environnement et le contexte professionnel. Le contexte encourage-t-il l'autonomie et la prise de décision? Pourquoi?
- Reconnaître sa marge de manœuvre et le type d'autonomie demandé. Voir si l'on y répond et si l'on a les moyens d'y répondre.

Lorsque l'on a pris conscience de son fonctionnement et du contexte :

- Cerner les pistes d'actions possibles et déterminer si l'on souhaite plus d'autonomie.
- Évaluer si le ou la gestionnaire favorise l'autonomie et de quelle façon.
- Chercher à gagner de l'autonomie et à montrer ses compétences chaque fois que cela est possible.
- Avoir de la constance dans sa démarche.
- Entretenir de bonnes relations et une bonne communication avec l'équipe et faire preuve de cohésion.
- Cerner en groupe l'autonomie souhaitée et apporter des changements aux manières d'y accéder.

QUE FAIRE QUAND ON N'EST PLUS BIEN AU TRAVAIL?



Information

Se demander :

- Y a-t-il des valeurs importantes pour moi qui sont en contradiction avec mon travail?
- Mon bien-être émotif est-il soutenu ou fragilisé?
- Puis-je fixer des limites et les faire respecter?
- Mes talents sont-ils mis en valeur? Ai-je le sentiment d'être valorisé-e?
- Est-il possible de développer de nouvelles compétences?
- De quoi ai-je besoin?

Se remémorer ce pour quoi on a choisi ce travail, cette organisation

- Qu'est-ce qui a changé au fil du temps (en moi, au travail)? Y a-t-il des choses que je peux améliorer?

Prendre le temps de réfléchir et de choisir à ce qui est le mieux pour soi

- Ne pas attendre que la solution vienne des autres!

Différentes options existent

- P. ex. : accepter la situation telle qu'elle est, demander des changements au sein de l'organisation, quitter son emploi. Se rappeler que la remise en question est saine et que le changement n'est pas un échec.

Aller chercher du soutien auprès d'une conseillère ou d'un conseiller d'orientation.

<https://www.orientation.qc.ca/>



NOS 5 VALEURS PRIORITAIRES AUJOURD'HUI



Exercice en groupe

But de l'exercice :

Déterminer ses valeurs personnelles et celles de l'organisation afin de faire des choix en cohérence avec ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination :

Faire des choix en cohérence avec ses valeurs personnelles aide à améliorer le sentiment d'autodétermination.



Première étape

Distribuer le tableau des valeurs à chaque personne (voir en annexe).

Les personnes doivent :

- Entourer de bleu leurs 5 principales valeurs.
Entourer de rouge celles qu'elles estiment être les 5 principales valeurs de l'organisation.



Deuxième étape

Sur un tableau de groupe, entourer ou écrire les valeurs estimées être celles de l'organisation.

- Comparer ces valeurs présumées à celles de l'organisation (si elles ont été déterminées).
- Échanger sur les visions exprimées et leurs raisons. Il ne s'agit pas d'un débat ou d'une confrontation, mais d'explications. Cette étape permet de saisir s'il existe une vision commune ou si un travail devra être effectué pour en créer une.
- Tenter de voir si certaines valeurs personnelles sont en opposition avec celles de l'organisation. Si c'est le cas, est-ce problématique? Cela provoque-t-il de la souffrance? Des solutions sont-elles envisageables permettant un plus grand confort de part et d'autre?



Pour terminer, poser les questions suivantes

Les personnes peuvent partager leurs réponses ou les garder pour elles.

- Est-ce que je me sens en accord avec mes valeurs au travail?
- Sinon, qu'est-ce qui motive mon choix actuellement? En connaître les raisons peut apporter un certain apaisement, même dans une situation d'incohérence.
- Adopter une modification pouvant être introduite dans l'organisation et en cohérence avec ses valeurs.

Attention, les changements peuvent prendre du temps à se réaliser!

DU PLAISIR AU TRAVAIL



Exercice en groupe

But de l'exercice:

Cerner nos zones de bien-être et de plaisir au travail. Développer les liens entre collègues par la connaissance des champs d'intérêt des autres et déterminer des éléments de satisfaction que nous n'avions pas saisis.

Lien avec l'autodétermination:

Le plaisir, le goût de découvrir et les défis font partie de l'autodétermination.

1

Nommez ce qui vous procure du plaisir, de la motivation au travail.

- Pourquoi cela vous apporte-t-il du plaisir ou de la motivation?
- Est-ce que cela suffit?

2

En équipe, prenez connaissance des réponses.

3

Y a-t-il un irritant dans le milieu de travail qui diminue votre plaisir?

- Comment la situation pourrait-elle être améliorée?

4

Discutez des irritants et choisissez-en un que tous les membres de l'équipe aimeraient voir se transformer. Proposez des solutions.

5

Quels moyens pourraient être utilisés pour régler la question?

Il sera important que l'organisation s'engage à apporter au moins un changement, même si ce n'est pas dans l'immédiat.

ANNEXE

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES

LES VALEURS – Vous pouvez vous en inspirer ou choisir des valeurs du tableau ci-dessous.

Abondance	Beauté	Connexion	Dévotion	Engagement	Force	Joie	Pouvoir	Satisfaction	Succès
Acceptation	Bienveillance	Conscience	Dignité	Enthousiasme	Franchise	Justice	Propreté	Sécurité	Sympathie
Accessibilité	Bonheur	Contentement	Diligence	Équité	Frugalité	Leadership	Proximité	Sensibilité	Synergie
Accomplissement	Calme	Contribution	Discipline	Exactitude	Générosité	Liberté	Prudence	Sérénité	Tradition
Adaptabilité	Certitude	Contrôle	Discrétion	Excellence	Grâce	Maitrise	Réciprocité	Service	Tranquillité
Altruisme	Chaleur	Conviction	Diversité	Expérience	Gratitude	Optimisme	Reconnaissance	Silence	Unité
Ambition	Charme	Convivialité	Dynamisme	Expertise	Habilité	Ordre social	Réflexion	Simplicité	Utilité
Amitié	Cohérence	Coopération	Économe	Exploration	Harmonie	Ouverture	Repos	Sincérité	Variété
Amour	Compassion	Courage	Éducation	Expressivité	Honnêteté	Paix	Résilience	Solidarité	Vérité
Appréciation	Compétence	Créativité	Efficacité	Exubérance	Humilité	Partage	Respect	Solidité	Vigilance
Assertivité	Compréhension	Croissance	Égalité	Famille	Humour	Passion	Rêve	Solitude	Vision
Authenticité	Confiance	Curiosité	Empathie	Fermeté	Indépendance	Persévérance	Richesse	Soutien	Vitalité
Autodiscipline	Conformité	Découverte	Encouragement	Fiabilité	Intégrité	Performance	Rigueur	Spiritualité	Vitesse
Autonomie	Confort	Défi	Endurance	Fidélité	Intelligence	Plaisir	Sagesse	Spontanéité	Vivacité
Aventure	Connaissance	Détermination	Énergie	Flexibilité	Intrépidité	Positivism	Santé	Stabilité	Volonté

Tableau inspiré de : https://www.emotivactions.com/les-valeurs/tableau_valeurshumaines_emotivactions/

