

# ACTIVITÉ SUR LES BESOINS ET LES VALEURS

## 1. Clarification de ses besoins et de ses valeurs au travail



### OBJECTIFS

1. Prendre conscience de ses besoins et de ses valeurs.
2. Recueillir des informations sur soi.



### DURÉE

Environ une heure.



### MATÉRIEL

1. Deux jeux de fiches représentant chacune un besoin et une valeur.
2. Journal personnel.



### AMÉNAGEMENT

Un local assez grand pour permettre à tous les participants de circuler aisément.



### ACTIVITÉ

1. Présenter les objectifs de l'activité.
2. Définir les besoins et les valeurs.
3. Diviser le groupe en deux.
4. Distribuer un jeu de fiches par groupe selon le nombre de participants.

5. Demander aux participants d'échanger une ou plusieurs fiches avec les autres membres du groupe.
  - a) Chaque participant doit échanger au moins une fiche pendant l'activité.
  - b) Chaque participant peut échanger toutes ses fiches s'il le désire.
  - c) Le nombre de fiches à offrir en échange de celle(s) qu'on désire obtenir est laissé à la discrétion de chaque participant.
6. Une fois les échanges terminés à l'intérieur des sous-groupes, inviter les participants à échanger leurs fiches avec l'ensemble du groupe.
7. Demander aux participants de réfléchir aux questions suivantes :
  - a) Quelles fiches aviez-vous reçues au début de l'activité? Pourquoi vouliez-vous les garder ou pourquoi vouliez-vous les échanger?
  - b) De toutes les fiches, lesquelles désiriez-vous particulièrement avoir?
  - c) Est-ce que vous êtes satisfaits des fiches que vous avez maintenant?
8. Inviter les participants à partager leurs réponses à ces questions.
9. Inviter les participants à noter dans leur journal personnel les besoins et les valeurs qui les caractérisent le mieux.

## MES BESOINS ET MES VALEURS

**Besoins :** C'est ce qu'il faut pour me sentir bien avec moi-même.

- Exemples :
- Pour me sentir bien, j'ai besoin d'être assuré d'une grande sécurité d'emploi.
  - Pour me sentir bien, j'ai besoin de travailler dans un environnement propre.

**Valeurs :** C'est ce qui est important pour moi. C'est l'importance que j'accorde à une chose en elle-même ou ce à quoi elle peut me servir ou aux avantages qu'elle me procure.

- Exemples :
- Je trouve important d'obtenir de l'avancement.
  - Je trouve important de travailler dans ma région.

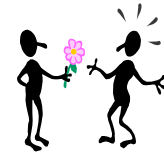
# LISTE DES BESOINS ET DES VALEURS

*(Fais un crochet (✓) vis-à-vis des besoins et des valeurs qui te caractérisent le mieux)*

- Me maintenir en bonne condition physique
- Être populaire
- Avoir beaucoup de responsabilités
- Créer, inventer
- Avoir un statut social élevé
- Changer la société
- Devenir un grand spécialiste dans mon travail
- Lutter contre l'injustice et la pauvreté
- Développer mes capacités intellectuelles
- Promouvoir l'entraide
- Protéger l'environnement
- Obtenir de grands succès
- Suivre la mode
- Avoir un revenu confortable
- Devenir riche
- Oeuvrer au progrès de la science
- Courir des risques
- Acquérir beaucoup de connaissances nouvelles
- Avoir un haut niveau d'études
- Être autonome dans mon travail
- Entreprendre plusieurs tâches à la fois
- Accomplir une seule tâche à la fois
- Avoir du temps pour mes loisirs
- Avoir du temps pour ma famille
- Avoir une sécurité d'emploi
- Voyager à l'occasion
- Voyager régulièrement
- Travailler dans ma région
- Étudier dans ma région
- Avoir des avantages sociaux (vacances payées, jours de maladie payés, régime de retraite, etc.)
- Travailler à mon rythme
- Être à l'abri du stress
- Utiliser mon imagination, ma créativité
- Choisir une profession où le placement est très bon
- Exécuter une tâche plutôt que la concevoir
- Travailler dans un endroit tranquille
- Travailler dans un endroit confortable
- Prendre des décisions
- Me concentrer sur des tâches
- Exercer du leadership
- Avoir de la compétition
- Obtenir de l'avancement (possibilités de promotion)
- Avoir beaucoup de liberté d'action
- Diriger d'autres personnes
- Aider les autres directement
- Aider les autres indirectement
- Me faire aimer
- Avoir l'appréciation de plusieurs personnes
- Relever des défis
- Me différencier des autres
- Avoir un horaire fixe
- Avoir un horaire flexible
- Me sentir utile
- Faire partie d'un grand organisme
- Avoir des objectifs de travail définis
- Transmettre des connaissances
- Me vêtir selon un code établi
- Avoir mon propre bureau
- Avoir des contacts fréquents avec le public
- Être responsable de gros dossiers
- Posséder ma propre entreprise
- Travailler à temps plein
- Travailler en partie seul et en partie avec d'autres
- Travailler de jour surtout
- Avoir un travail annuel
- Avoir un travail saisonnier
- Travailler manuellement (avec mes mains)

# ACTIVITÉ SUR LES BESOINS ET LES VALEURS

## 2. Mon meilleur ami



### OBJECTIFS

1. Prendre conscience que lorsqu'on parle des autres, on parle aussi de soi.
2. Prendre conscience de ses besoins et de ses valeurs.



### DURÉE

Une demi-heure à une heure.



### MATÉRIEL

1. Journal personnel.
2. Crayons.



### AMÉNAGEMENT

Une grande salle.



### ACTIVITÉ

1. Inviter les participants à venir nous décrire en quelques mots leur meilleur ami (ses qualités, etc.).
2. Inviter les participants à poser des questions.
3. Demander aux participants de noter dans leur journal personnel les valeurs et les besoins identifiés.

# MON MEILLEUR AMI



Mon meilleur ami est :

- ✓ calme
- ✓ sociable
- ✓ sûr de lui
- ✓ responsable
- ✓ de bonne humeur
- ✓ débrouillard
- ✓ persévérant
- ✓ sensible
- ✓ spontané
- ✓ fort
- ✓ imaginatif, créatif
- ✓ souple
- ✓ curieux
- ✓ observateur
- ✓ doué pour l'expression :
  - orale
  - écrite
  - picturale
  - dramatique
- ✓ respectueux
- ✓ ordonné
- ✓ discret
- ✓ bon juge
- ✓ perfectionniste
- ✓ autres : \_\_\_\_\_

---

---

# ACTIVITÉ SUR LES BESOINS ET LES VALEURS

## 3. Là où je suis bien



### OBJECTIFS

1. Élargir la notion de travail pour en faire un mode de vie.
2. Exprimer ses valeurs (et ses buts essentiels).
3. Rechercher des conditions particulières d'environnement.



### DURÉE

Une demi-heure.



### MATÉRIEL

1. Liste d'endroits où une personne pourrait se trouver à un moment donné.
2. Crayons.



### AMÉNAGEMENT

Une classe.



### ACTIVITÉ

1. Remettre la liste d'endroits aux participants.
2. Demander aux participants de faire une évaluation de ces endroits en indiquant le degré de confort ou d'inconfort de chacun par un crochet (✓) dans la colonne appropriée.
3. Demander aux participants de mettre ensemble les endroits qui peuvent se ressembler et où ils éprouvent le même sentiment d'aisance ou la même sensation d'inconfort.
4. Inviter les participants à trouver la ou les raisons pouvant expliquer que pour certains endroits ils se sentent à l'aise ou inconfortables.

# LÀ OÙ JE SUIS BIEN

ENDROITS	À L'AISE		
	+	±	-
Épicerie			
Salle de cinéma			
Librairie			
Boutique d'artisanat			
Magasin de meubles et décoration			
Ciné-parc			
Chalet			
Hôtel			
Restaurant			
Salle de cours			
Centre sportif et de loisirs			
Galleries d'art et musées			
Aquarium			
Bibliothèque			
Quincaillerie			
Discothèque, bar			
Aéroport			
Théâtre			
Port			
Salon de coiffure			
Chantier de construction			
Café-terrasse			
Salle d'attente			
Gare			
Agence de voyages			
Studio de photographie			
Colisée, aréna			
Banque			
Bureau de poste			

ENDROITS	À L'AISE			INCONFORT
	+	±	-	
Hôpital				
Bateau				
Avion				
Auto				
Train				
Motoneige				
Manufacture				
Centre d'achats				
Laboratoire				
Animalerie				
Grand immeuble				
Plage				
Centre de ski				
Forêt				
Pharmacie				
Exposition de voitures				
Bijouterie				
Magasin de vêtements				
Atelier de bricolage				
Pâtisserie, boulangerie				
Bureau				
Terrain de camping				
Fleuriste				
Station service				
Autres :				



Endroits où je me sens à l'aise :

---

---

---

---

---

Endroits où je me sens inconfortable :

---

---

---

---

---

Raison (s) pouvant expliquer qu'à certains endroits je me sentes :

**À l'aise :**

---

---

---

---

---

---

**Inconfortable :**

---

---

---

---

---

---