

# L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

## *Épisode 7 — Vos valeurs : La carte que vous n'avez jamais consultée*

*Vous prenez des dizaines de décisions chaque jours.  
Grande ou petites. Conscientes ou non.  
Et la, plupart du temps quelque chose vous guide,  
Mais ce quelque chose, vous n'avez sans doute jamais pris le temps  
De le regarder en face.*

### **Introduction**

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe.

Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.

Depuis le début, nous avons parlé d'observer, d'accepter, de décider.  
Nous avons parlé de résistance, de schémas, d'émotions.  
Des sujets qui demandent souvent de l'introspection. Parfois du courage.

Aujourd'hui, j'ai envie de vous proposer quelque chose de différent.  
Plus simple dans la forme. Plus accessible.  
Mais souvent... tout aussi puissant.

J'aimerais vous parler de vos valeurs.

## **Ce qui vous guide déjà**

Une valeur, c'est ce qui compte vraiment pour vous.

Pas ce que vous pensez devoir vouloir. Pas ce que votre entourage valorise. Pas ce que la société attend.

Mais ce qui, au fond, guide vos choix.

La liberté. La famille. La sécurité. L'honnêteté. La performance. La paix. La créativité. L'aventure.

Ce sont des exemples.

Mais chacun d'entre vous a les siens.

Que vous les connaissiez ou non, vos valeurs influencent :

Vos émotions

vos décisions vos réactions

Quand vous vous sentez bien, aligné...

c'est souvent parce qu'une valeur est respectée.

Quand vous ressentez une tension, une frustration diffuse...

c'est peut être parce qu'une valeur est ignorée.

## **Valeurs, attentes, biais— quelle différence ?**

Avant d'aller plus loin, j'aimerais clarifier quelque chose.

Il existe une différence entre vos valeurs,

Vos attentes,

et vos biais cognitifs.

Et j'aimerais qu'on éclaircisse ça ensemble,

Parce que ces trois notions se ressemblent... se croisent... et sont très souvent confondues.

Une valeur, c'est ce qui compte profondément pour vous.

C'est stable. Ça ne dépend pas d'une situation.

C'est quelque chose qui traverse toute votre vie.

La liberté. L'honnêteté. La connexion aux autres.

Ce sont des repères. Des directions.

Une valeur ne vous dit pas quoi faire. Elle vous indique... dans quel sens aller.

Une attente, c'est ce que vous espérez.

Des autres. D'une situation. Ou de vous-même.

Par exemple,

Attendre qu'on vous félicite après un travail bien fait,

Ou attendre que vos amis arrivent à l'heure.

Très souvent...

elle n'est pas formulée.

Parfois même, vous n'en avez pas conscience.

Mais lorsqu'elle n'est pas satisfaite...

Vous ressentez de la frustration De la déception Du ressentiment

Et ce qui est important à comprendre, c'est que vos attentes ne viennent pas toujours de vos valeurs.

Elles peuvent venir également,

de vos peurs, de vos blessures, ou de vos schémas.

Un biais cognitif, c'est encore autre chose.

C'est un raccourci de votre cerveau.

Un filtre.

Il est là pour aller plus vite. Pour économiser de l'énergie.

Mais en faisant ça...

il déforme la réalité.

Il sélectionne. Il interprète. Il confirme.

Souvent sans que vous vous en rendiez compte.

Là où une valeur vous guide vers ce qui compte pour vous...

un biais vous fait voir la réalité à travers un prisme.

Et parfois...

vous êtes persuadé d'agir selon vos valeurs...

alors que votre cerveau est simplement en train de sélectionner les informations qui l'arrangent,  
Afin de confirmer une croyance d'éviter un inconfort ou de protéger un schéma

### **Ce qui se joue vraiment**

Ce qui est intéressant...  
c'est que tout ça interagit en permanence.

Vos valeurs influencent vos attentes.  
Et vos biais colorent la façon dont vous percevez tout ça.

C'est un système.

Et si vous ne le voyez pas...  
vous pouvez passer votre vie à réagir... sans jamais comprendre pourquoi.

Le travail sur les valeurs ne règle pas tout.

Mais il fait une chose essentielle :  
il vous donne un point d'ancrage.

Quelque chose de stable. Quelque chose de fiable.

Un endroit depuis lequel vous pouvez observer le reste...  
sans vous perdre dedans.

Et c'est exactement là que le travail commence.

### **Pourquoi ça change tout de les voir**

J'ai découvert cet exercice dans mon apprentissage du coaching.  
Et honnêtement...  
je n'y croyais pas vraiment.

Les valeurs, ça me semblait abstrait. Un peu théorique.

Mais quand je me suis assis... et que je l'ai fait sérieusement...  
quelque chose s'est mis en place.

J'ai vu une forme de carte.

Une cartographie de moi-même que je n'avais jamais eue.

J'ai vu :

ce qui était vraiment important dans ma vie ce qui me faisait avancer naturellement  
Et surtout...

ce qui comptait profondément pour moi mais que je ne vivais presque pas

Et ça...

c'est souvent invisible.

Ça peut se traduire par :

une insatisfaction vague une tension diffuse un sentiment que "quelque chose manque"

Sans savoir quoi

Mettre des mots dessus...

C'est déjà l'Observer, le premier pas vers l'accepter puis Décider.

c'est déjà reprendre du pouvoir.

## **L'exercice : la roue des valeurs**

**Aujourd'hui, comme à mon habitude,**

Je vous propose quelque chose de très simple.

Prenez une feuille.

Dessinez un cercle.

Divisez-le en 8 à 10 parts.

Dans chaque partie, notez une valeur importante pour vous.

Pas les bonnes valeurs.

Les vôtres.

Si vous avez besoin, vous trouverez dans la description une liste de 248 valeurs,

Pour vous aider à trouver l'inspiration.

Vous trouverez également un test que vous pourrez réaliser,

Pour apprendre à mieux connaître vos valeurs.

Une fois que vous avez un nombre de valeur qui vous convient,

notez chacune sur 10.

Pas selon son importance.

Si elle est présente c'est qu'elles sont toutes importantes pour vous,

Mais selon leur présence dans votre vie aujourd'hui.

1 → presque absente 10 → pleinement vécue  
Et faites-le honnêtement.  
Sans vous juger.

## **Ce que vous allez voir**

Ce qui est intéressant...  
c'est que le résultat surprend souvent.  
Dans un sens ou dans l'autre

Peut-être que :  
une valeur que vous pensiez centrale est en réalité très peu présente

Peut-être que :  
certaines tensions dans votre vie viennent d'un conflit entre deux valeurs  
Liberté / sécurité Aventure / stabilité Performance / équilibre

Et peut-être aussi que :  
certaines choses fonctionnent très bien

Et c'est important de le voir.  
Parce que cet exercice n'est pas là pour corriger.  
Il est là pour comprendre.

## **Utiliser vos valeurs comme boussole**

Ce simple exercice suffit parfois à révéler des prises de conscience importante.  
Cependant si vous souhaitez aller plus loin,  
imaginez une situation de votre vie.  
Un choix difficile. Une décision floue. Un moment où vous hésitez.

Regardez votre roue.

Et posez-vous une question simple :  
**Laquelle de mes valeurs pourraient me guider ici ?**

Pas toutes.  
Deux ou trois suffisent.

Et demandez-vous :  
"Si je choisis en accord avec cette/ces valeurs... Quelle direction devient évidente ?"  
Ce n'est pas magique.

Mais ça apporte souvent Une clarté immédiate.

Dernier point important.  
L'ancrage.

Pour les valeurs fortes, celle que vous vivez pleinement,  
Demandez vous,  
Qu'est ce que je pourrai faire pour continuer à les nourrir ?  
Pour m'assurer qu'elles restent présente même quand tout va vite ?  
Qu'est ce que je fais déjà bien pour vivre en accord avec mes valeurs ?

Pour celles auxquelles vous avez mis un chiffre qui ne vous convient pas,  
Demandez vous,  
Qu'est ce que je pourrai faire,  
Concrètement,  
Pour nourri un peu plus cette valeurs ?

Pas tout changer.  
Juste ajuster.  
Encore et encore.

## **Conclusion**

Vos valeurs sont déjà là.  
Elles ont toujours été là.

Elles guident vos choix, Ont une part de responsabilité sur  
vos émotions, et vos satisfactions.

La seule différence maintenant...  
c'est que vous commencez à les observer,  
à les nommer,  
A accepter ce qu'elle vous offre  
Et à décider comment vivre avec elles.

Entre ce qui se passe  
Et ce que vous en pensez  
Il existe un espace  
C'est ici que tout commence

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Si cet épisode vous a parlé, n'hésitez pas à vous abonner, à laisser 5 étoiles, et à le partager.

Vous trouverez dans la description le lien vers la liste de valeurs, le test, la newsletter et le site internet si vous souhaitez découvrir le coaching.

**À bientôt sur L'Équinoxe.**

Toutes les ressources des épisodes : [www.lequinoxecoaching.com/ressources](http://www.lequinoxecoaching.com/ressources)

Pour s'inscrire à la newsletter : [www.lequinoxecoaching.com/#inscription](http://www.lequinoxecoaching.com/#inscription)

Pour découvrir le coaching : [www.lequinoxecoaching.com](http://www.lequinoxecoaching.com)