

LES VALEURS

Cahier d'exercices
pour déterminer tes
VALEURS Profondes

Emy H. & Frédéric S.
FEMINITESACREE.COM



COACHING
INITIATIQUE
FÉMINITÉ

EMY & FRÉDÉRIC



Votre coaching
pour révéler votre
nature profonde,
exprimer vos
désirs et les vivre
pleinement

Les Valeurs

Cahier d'exercices pour déterminer tes Valeurs Profondes.

Par Frédéric S.

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple
Accompagnateur d'évolution de Conscience

et

Emy H.

Sexothérapeute — Femme Initiatrice
Coach Féminité

Table des matières

Connaissez-vous vos valeurs ?	4
Définition de ce qu'est une valeur :	5
Les valeurs de l'ego	6
Conflits de valeurs	8
Besoin ou valeur ?	8
En pratique	9
Pour déterminer quelles sont vos valeurs...	9
Exercices :	11
1. Liste de vos valeurs	11
2. Hiérarchisation des valeurs pour dévoiler la valeur fondamentale.	12
3. Dernier exercice pour déterminer vos valeurs.	14
À quoi cela sert-il de savoir ce que sont nos valeurs ?	15
Les valeurs et vos relations.	19
Qui est « JE » ?	21

Connaissez-vous vos valeurs ?

Dans ce document, vous allez apprendre ce que sont les valeurs.

Je vous montrerai le piège tendu par l'égo intellectuel à éviter.

Ce piège vous maintient au service d'une programmation inconsciente collective. Vous êtes alors amené à vivre une vie qui n'est pas véritablement alignée avec votre essence et vos aspirations profondes.

Vous vous maintenez dans une illusion et vous consacrez énormément d'énergie à vous maintenir dedans, pris au piège.

Vous apprendrez à **communiquer sur vos valeurs profondes** afin d'établir des relations plus saines avec les autres et au sein de votre couple.

En effet, bien souvent, **les crises de couple sont des crises de valeurs.**

Vous pourrez comprendre le lien entre les **besoins**, les **valeurs** et les **émotions**. Ce qui vous permettra d'augmenter votre estime, votre affirmation et l'amour de vous-même afin de vivre une vie plus fluide.

Enfin, vous serez amené à mieux vous connaître, à affirmer vos valeurs et à les faire respecter.

Définition de ce qu'est une valeur :

Qu'est-ce que les valeurs d'une personne ?

À quoi donnez-vous de la valeur ? À l'argent ? À la famille ? Pas seulement, évidemment.

Les objets ont une certaine valeur, mais pas uniquement financière. Lors d'un héritage, par exemple. Vous pouvez sans doute constater que certaines personnes n'attribuent pas la même valeur aux choses matérielles.

Ils attribuent une importance émotionnelle : « Je tiens à cette vieille assiette de ma grand-mère ! »

Mais, il n'y a pas que les objets matériels, me direz-vous !

Vous avez raison, il y a aussi les **émotions**, les **sentiments**, les **gestes**, les **paroles**. Tout cela pourrait bien en avoir aussi, de la valeur.

Qu'en est-il de l'apprentissage de la « valeur des choses » ?

Que transmettez-vous à vos enfants comme valeurs ?

Et qu'est-ce que vos parents vous ont transmis ?

« Tu ne connais pas la valeur des choses ! » : c'est une rengaine qui peut sans doute vous renvoyer à des souvenirs ?

« Tu n'as pas de valeur à mes yeux ». Peut-être que l'auteur de cette suggestion veut parler de ses valeurs.

Mais lesquelles ? Et qu'en est-il des **valeurs spirituelles** ?

Voyons ensemble ce que l'on peut en dire.

Les valeurs avec les croyances constituent et composent le **noyau** du **système de l'intellect inférieur** d'une personne, de son ego.

C'est ce qui vous semble important pour vous-même.

Si vous n'êtes pas familiers avec la **structure essentielle de l'être humain** et de son fonctionnement, il s'agit du **système mental**.

C'est tout ce qui va structurer les pensées conscientes et inconscientes.

Nous n'aborderons pas ici les **croyances**.

Mais ce que je peux vous en dire, c'est que les croyances sont « ce à quoi nous pensons être vrai » du point de vue du « je » ego.

Donc elles vont organiser et nous maintenir dans une **illusion de la réalité**.

Les valeurs de l'ego

L'ego est une composante de l'être humain. Il constitue le squelette de sa **personnalité**.

C'est le « je suis + une étiquette ».

Notez ici que j'ai écrit « j » en minuscule. Vous saurez pourquoi un peu plus tard.

Exemple de je + étiquette :

Je suis Frédéric Surin.

Je suis Psychologue.

Je suis le fils de...

Je suis médecin, maçon...

Je suis le papa de, maman de...

Je suis un homme, une femme,

Je suis intelligent, idiot, timide...

L'ego est donc l'habit de l'Individualité. C'est-à-dire qu'il **a pris la place du Soi**, de ce que l'on **Est vraiment**.

L'ego, en tant qu'entité représentative de l'être humain, a donc **pris le pouvoir**, et ce dès le début de notre existence ici, dès que l'on est nommé par nos parents géniteurs.

Oui, le prénom est une étiquette aussi !

Ce mot, ces syllabes vont être chargés d'une **intention**, plus précisément des projections inconscientes des parents sur l'enfant.

Vous en saurez plus dans l'article que je publierai sur la métapsychogénéalogie.

Revenons aux valeurs.

Elles influencent et conditionnent vos décisions et vos actions, et généralement votre comportement. Elles **déterminent vos motivations**. Elles sont à **la base de vos choix de vie**.

Vos choix de vie sont gérés par votre inconscient bien avant que votre esprit conscient n'en soit conscient. C'est ce qui vous maintient dans une **illusion du choix** !

À un certain niveau, il vous faut **laisser l'autre avoir des priorités différentes des vôtres**, même si elles sont aux antipodes de ce que vous croyez.

Mais si vous êtes sur une voie d'évolution et notamment la voie d'évolution du couple conscient, du couple alchimique, les valeurs, les priorités vous seront données par vos centres supérieurs.

Ces centres supérieurs sont reliés au Soi.

Le SOI est ce qui est immuable dans chaque être.

Mais laissons cela pour l'instant.

Conflits de valeurs

Il arrive d'avoir des **conflits intérieurs** de valeurs et des conflits de valeurs entre membres du couple.

Par exemple, le besoin de sécurité (valeur 1) peut entrer en conflit avec la volonté d'être ouvert aux autres (valeur 2) ou le besoin d'être aimé (valeur 1) peut entrer en conflit avec la nécessité d'obéir à l'appel intérieur de réalisation du Soi (valeur spirituelle 2).

Évidemment, le besoin de sécurité et la réalisation du Soi doivent primer sur la volonté d'ouverture et le besoin d'être aimé, car sans réalisation du Soi ni sécurité, pas de sentiment d'être aimé constant et d'ouverture saine et entière aux autres possible.

Je dirais même que la réalisation du Soi prime sur toutes les autres.

Comment aimer si l'on ne s'aime pas Soi-même ou si l'on ne sent pas aimé par son Soi ? (cet Amour est différent de l'amour narcissique et personnel, égotique. Il s'agit plutôt de ce qu'on appelle un **égoïsme sain**).

Besoin ou valeur ?

La valeur est mentale. C'est souvent un concept, parfois ce concept fait référence à une sensation, un sentiment ou une émotion.

Dans notre fonctionnement mécanique, inconscient, l'intellect est relié à l'émotionnel et au corps physique par les sensations.

Alors, les valeurs se teintent d'émotions comme la joie.

Le besoin est l'expression du centre inférieur corporel et instinctif.

Passons maintenant à la pratique...

« Le bonheur est un état d'esprit qui procède de l'accomplissement de vos valeurs. »
Petre Tutea

En pratique

Pour déterminer quelles sont vos valeurs...

... posez-vous cette question :

Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans ma vie ?

Ou encore ces questions :

Pourquoi êtes-vous prêts à mourir ?

Pourquoi vous levez-vous le matin ?

Qu'est-ce qui vous anime dans la vie ?

Beaucoup de personnes que j'accompagne sur leur chemin d'évolution me répondent que ce qui est important pour eux, c'est la famille, le couple, les enfants, l'argent, ou encore le travail.

Vous entendez dire par beaucoup de médias et dans le discours de personnes publiques, y compris les politiques, que ce sont des VALEURS ! Or ceci est un leurre ! Et nombreux sont ceux qui s'y laissent prendre.

En effet, si vous répondez : la famille, l'argent, le travail... alors vous êtes à côté de la plaque. Ce ne sont pas des **valeurs**. Ce sont des **moyens**.

Est-ce que cela veut dire que la famille, le travail et l'argent ne sont pas une source de motivation dans la vie ?

Non, en effet. C'est bien ce que nous allons voir ici. Savoir **faire la différence entre valeurs et moyens**.

Il est très important que vous sachiez faire la différence entre une valeur et un moyen.

Pour cela, **posez-vous la question : qu'est-ce que cela m'apporte de...** avoir une famille, de l'argent, un travail, ou de travailler... ?

Certains répondent : cela m'apporterait un épanouissement, de la joie...

Bien que nous verrons ensemble qu'en l'espèce, la joie est une émotion, en répondant à cette dernière question vous énoncez **la valeur qui se cache derrière le moyen**.

Par exemple, si vous pensez que l'argent est une valeur, vous découvrirez que c'est un moyen de parvenir à la liberté (valeur) ou la sécurité (valeur).

Les stratégies marketing vont axer leurs messages là-dessus pour que vous puissiez passer à l'acte d'achat.

En ce qui concerne les émotions, vous aurez l'occasion d'apprendre à développer et gérer vos émotions pour encore mieux conduire votre vie, voire même la créer en **liberté** ou en **harmonie** si ce sont vos valeurs profondes.

Exercices :

1. Liste de vos valeurs

1. Répondez à la question : **qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans ma vie ?**
2. Notez au mieux une trentaine de réponses sous forme de liste. Sans critiques, sans jugements, sans même vous poser la question de savoir si c'est une valeur.
3. Posez-vous la question de savoir si ce ne sont pas des moyens déguisés en valeurs.
Pour cela, répondez à la question : **qu'est-ce que cela m'apporterait de...**
4. Ensuite, de ces nombreuses valeurs, gardez-en 7.
5. De ces 7, posez-vous la question : **quelle est la plus importante de toutes ? Celle sans laquelle je ne pourrai pas vivre du tout ?**
6. Maintenant, **donnez une définition** plus précise à vos valeurs. Ex. : c'est quoi pour vous la liberté, être libre ?
Vous avez alors vos 7 **valeurs fondamentales**.

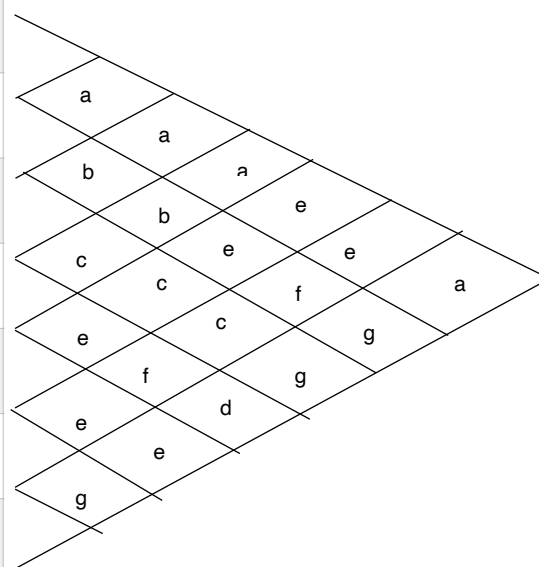
2. Hiérarchisation des valeurs pour dévoiler la valeur fondamentale.

Maintenant, **hiérarchisez vos 7 valeurs** de la plus importante à la moins importante et pour cela, procédez comme suit : regardez ce tableau et remplissez le vôtre comme dans l'exemple.

Reproduisez le tableau au besoin.

Tableau de hiérarchisation des valeurs (exemple)

Nombre de mentions	Désignation	Vos valeurs
4	a	liberté
2	b	paix
3	c	joie
0	d	fidélité
6	e	vie spirituelle
2	f	partage
3	g	créativité



Dans mon exemple, la valeur « vie spirituelle » cotée 6 est plus importante que la valeur partage.

Donc j'écris (c) en face.

Puis j'évalue les valeurs « partage » et « créativité », je pose (g) en face.

Ensuite, j'évalue « spiritualité » (c) et « créativité » (g).

« Spiritualité » est plus important pour moi, je pose (c) sur le deuxième niveau.

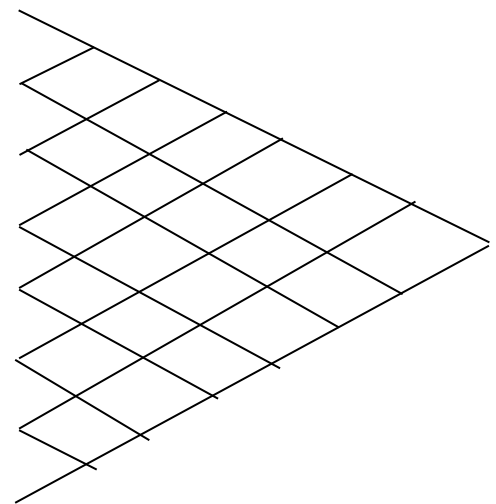
Et ainsi de suite.

Jusqu'à épuiser les comparaisons et obtenir **La Valeur Profonde**, pilier de la **structure mentale-ego**.

Nous analyserons plus finement, ensemble, ces hiérarchisations en séance.

Tableau de hiérarchisation des valeurs-1

Nombre de mentions	Désignation	Vos valeurs
	a	
	b	
	c	
	d	
	e	
	f	
	g	



3. Dernier exercice pour déterminer vos valeurs.

Imaginez que vous avez 85 ans et que c'est votre anniversaire. À cette occasion, une réception est donnée en votre honneur.

Décrivez la scène. Qui est là ? Que dit-on de vous ? De ce que vous avez accompli dans votre vie ?

Notez tout cela, nous en reparlerons ensemble.

À quoi cela sert-il de savoir ce que sont nos valeurs ?

Dans le cadre de la gestion des émotions, d'un travail sur soi en vue d'un développement personnel et spirituel, la connaissance de vos valeurs vous servira à déterminer **ce à quoi vous réagissez mécaniquement**.

En effet, les valeurs se construisent par apprentissage et surtout vous sont **transmises familialement** dans un premier temps.

Elles ne vous appartiennent pas !

C'est pour cela que les connaître vous permettra de les modifier consciemment.

Et surtout de reprendre le **contrôle de votre vie en faisant les meilleurs choix conscients**.

Pour vous sentir aimé de vos proches, il vous faut avoir adopté les mêmes valeurs qu'eux.

Attention ! Se sentir aimé **de...** et pas se sentir aimé **par**.

Connaître et respecter les valeurs d'autrui permet une communication non violente.

Bien souvent, par faiblesse et surtout par manque de conscience de Soi, vous optez pour la valorisation des valeurs des autres au détriment des vôtres.

Une tension interne se produit et vous rentrez en crise ou alors, vous modifiez vos valeurs afin de réduire la pression émotionnelle.

Mais cette stratégie finit par devenir insoutenable.

Il en va de même dans **le couple** lorsque les deux partenaires n'ont pas les mêmes valeurs ou que l'une des valeurs d'un ou d'une partenaire s'oppose à celle de l'autre.

Un jeu de **domination-soumission** se développe.

En effet, les valeurs souvent attachées à l'ego déterminent les choix pris dans l'orientation de sa propre vie.

Elles influent sur les émotions et par exemple lorsqu'un comportement ou une action va à l'encontre d'une de vos valeurs, vous ressentez du dégoût.

Oui, j'ai bien dit du dégoût.

Cette émotion n'est pas seulement olfactive ou visuelle.

Elle peut se manifester par rapport à votre système interne de valeurs.

Par exemple, si vous aviez la valeur discipline, ancrée en vous et que ce soit votre valeur fondamentale.

Vous observez une situation dans laquelle un de vos proches se morfond dans le laisser-aller.

Que ressentez-vous ?

Certains me diront : de la colère.

Et bien sachez que cette émotion colère masque et remplace l'émotion sous-jacente qui est le dégoût.

Une émotion peut se substituer à une autre, c'est **une émotion de substitution**.

Cette émotion est parasite.

Pourquoi cela ?

Les habitudes familiales notamment, ont façonné vos réactions émotionnelles et le dégoût n'a pas été l'émotion la plus exprimée dans votre entourage.

Le dégoût est une des **huit émotions élémentaires**, éprouvé par une personne confrontée à ce dont elle n'a pas le goût.

C'est gustatif, olfactif et visuel.

Or les valeurs internes constituent la structure qui va vous donner goût à la vie et à vos actions.

Et lorsque nous en éprouvons du dégoût, nous rejetons violemment ce pour quoi nous avons ressenti cela.

La violence est souvent exprimée par la colère.

Mais cette colère s'exprime en second lieu.

Outre le fait que le dégoût s'exprime le plus souvent face à ce qui relève de l'alimentaire, la notion de dégoût peut néanmoins s'appliquer à tous événements ou objets qu'une personne peut ne pas apprécier du tout... et surtout en rapport avec ses valeurs.

Exprimer de la colère dans ce cas semble être culturellement valable, cependant sur le plan de la gestion saine des émotions cela reste inadapté.

Je précise que la gestion des émotions ne veut pas dire non-expression ou retenue des émotions.

Pourquoi je vous dis cela ?

Le fait de dominer ses émotions et de connaître ses valeurs va vous aider à mieux connaître plus profondément vos mécanismes et donc à vous nettoyer sur ce plan physique, émotionnel et intellectuel afin d'accéder plus facilement aux autres dimensions de la Conscience.

Vous verrez aussi lorsque nous aborderons la **communication bienveillante**, la **gestion des émotions et le développement de l'intelligence émotionnelle** qu'il est nécessaire de travailler ces aspects de vous-même pour votre développement spirituel et pour accéder à

une vie épanouie, riche et en accord avec ce que vous êtes authentiquement.

Si cela est un but pour vous.

Lorsqu'une personne est centrée, ses comportements sont en accord avec ses valeurs.

Elle communique une authenticité, un charisme et une force intérieure hors norme.

Ce niveau d'intégrité est assez rare.

À l'opposé, il y a le cas extrême des **manipulateurs** qui sont sans foi ni loi et qui agissent indépendamment des valeurs qu'ils prônent.

On met parfois des années à réaliser à quel point leurs comportements sont indignes, tant **le discours de surface est convaincant**.

Entre ces deux extrêmes, on rencontre surtout des gens de bonne volonté, mais **peu conscients de leur propre système de valeurs** et qui ne pensent pas à vérifier si leurs actes sont en accord avec leur morale.

L'ego est au service des forces qui agissent au niveau inconscient.

Les valeurs et vos relations.

Qu'en est-il des valeurs des autres, les connaissez-vous ? Eux-Mêmes, en sont-ils conscients ?

Pour la gestion des conflits, il vous est primordial de connaître vos valeurs et celles des autres.

Car dans un conflit, il y a souvent un conflit de valeurs.

Posez-vous la question : quelle est SA valeur en arrière-plan avec laquelle je ne me sens pas en accord ?

Communiquez autour de vos valeurs.

Dites à l'autre :

« Je comprends que ce qui est important pour toi dans ta relation, c'est [valeur]. J'ai besoin que tu comprennes que ce qui est important dans ma relation, c'est [valeur] ».

Et,

« Comment pourrions-nous faire dans notre relation pour que chacun puisse être respecté dans ses valeurs, tout en s'assurant que tu puisses vivre tes valeurs et que les miennes soient vécues ? »

Vous observerez qu'en procédant de la sorte, votre relation va s'améliorer.

Oui, vos valeurs sont vos repères dans ce monde densifié et ceci, tant que vous ne vous êtes pas débarrassé de votre moi-ego.

Que vous en soyez conscient ou non, c'est en rapport avec elles que vous interagissez avec votre environnement.

Lorsque vous vous sentez mal, c'est souvent qu'une de vos valeurs est attaquée.

Vous aurez alors la responsabilité de comprendre pourquoi votre état change et vous pourrez agir et mettre en place des actions permettant de modifier votre état.

Parfois, lorsque l'on sait pourquoi, alors on sait quoi faire.

De plus, vos valeurs seront votre repère quand il vous faudra déterminer l'importance d'une décision, dans l'organisation du temps et lorsque vous devrez faire des choix. Ceci à un certain niveau de conscience.

J'aimerais maintenant vraiment savoir quelles sont vos valeurs.

Qui est « JE » ?

Qui est « je » ? Qui parle en moi ?

Nous ne sommes pas des personnes unifiées et uniques.

À l'intérieur de nous même, il y a plusieurs instances qui s'expriment, qui se cachent en silence et qui attendent de sortir du bois.

L'illusion est de croire que nous ne sommes qu'une personne avec un prénom.

C'est manquer de connaissance de soi que de ne pas voir nos multiples personnalités.

Devant un choix, lorsque vous partez pour une destination de vacances par exemple :

Une partie de vous veut aller à droite, et profiter du paysage relaxant.

Elle se dit peut-être : « ce sera mieux et je pourrais découvrir de nouveaux endroits pittoresques (valeur bonheur) ».

Une autre préfère continuer tout droit et arriver directement à bon port et profiter du lieu de destination (valeur bonheur).

Une autre encore souhaite s'arrêter pour faire une pause et s'offrir cette nouvelle boisson rafraichissante et à la mode (valeur bonheur).

Elle se dit : « personne ne nous attend, alors prenons le temps ».

Mais les enfants à l'arrière se chamaillent et ont du mal à gérer le trajet, une autre partie de vous-même peut se dire : « ce qui est important ce sont les enfants, alors allons vite leur offrir ces vacances en famille » (moyen : famille, valeur : paix).

Mais vous ne savez pas pourquoi, vous choisissez une direction plutôt qu'une autre. En fait, vous pensez savoir.

Le choix est déjà prédéterminé en fonction des valeurs et des croyances les plus fortes qui se sont structurées en vous de manière inconsciente.

Nous avons donc plusieurs egos.

Nous avons également des parties de nous-mêmes qui sont restées bloquées lors de traumatismes mineurs ou majeurs à des âges émotionnels différents.

Un de mes mentors disait : « nous avons l'âge de nos traumatismes ».

En effet, il y a en vous-même, un enfant de 5 ou 6 ans, qui peut-être, est resté bloqué dans une demande affective d'être aimé.

Et certainement que certaines valeurs, notamment celle du besoin de respect ou d'être aimé s'est structurée à cet âge.

Elle s'est construite sur une base traumatique, un manque ou un excès : un abus.

Et lorsque vous pensez : « J'ai besoin de respect pour être aimé.

C'est ce qui est important pour moi », ce n'est certainement pas le « je » actuel, mais le « je » enfant qui demande.

Au delà de tout traumatisme, au delà de votre histoire de vie, en dehors de l'espace et du temps, il existe un autre « JE », un autre vous-même non physique.

Il s'agit d'une autre partie de vous-même impersonnelle.

Celle qui est directement reliée à la Source de toutes choses.

Source qui est Amour pur et inconditionnel. C'est quelque chose d'inimaginable pour la conscience ordinaire.

Lorsque vous êtes constamment relié à cela, la valeur besoin d'être aimé et d'être respecté par exemple, n'a plus de raison d'être.

Puisque vous êtes constamment dans cet **état d'Être**... Aimé.

Vous n'accordez plus d'importance aux valeurs de l'ego.

Vous ne réagissez plus si vos **valeurs personnelles** ne sont pas respectées par autrui.

Puisque le personnel fait place à l'impersonnel.

Par contre, vous restez aligné avec la Source, avec vous-même sans vous soumettre à l'ego.

Mais cet état d'Être, pour l'atteindre et le développer, nécessite de cheminer sur une voie Initiatique.

Seuls les appelés sur le chemin s'engagent sur cette voie corps et âme.

Il s'agit de votre développement spirituel et non plus d'un développement personnel.

Nous vous remercions de votre attention.

Emy H.

*Sexothérapeute, Femme Initiatrice,
Coach Féminité*

Frédéric S.

*Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple*