

## Devenir jardinier de son bonheur : Faire valoir ses valeurs

Vos valeurs donnent un sens et une direction à votre vie car elles représentent ce qui compte le plus à vos yeux. Dans le tourbillon de la vie il arrive qu'on les perde de vue et par là même qu'on se perde aussi soi-même

Le chercheur en psychologie sociale Shalom H. Schwartz et ses collègues ont identifié 10 valeurs fondamentales, qui permettraient de classer toutes les autres et seraient présentes dans toutes les cultures.

Les *valeurs* sont des croyances liées aux affects qui, à travers une diversité de contextes, motivent l'action et guident l'évaluation des actions des autres, des politiques, des personnes et des événements.

Par exemple, une personne pour qui l'indépendance est une valeur importante est alertée si son indépendance est menacée, malheureuse quand elle ne parvient pas à la préserver, et heureuse quand elle peut l'exercer.

Voici la liste de ces 10 valeurs fondamentales

Autonomie (ou autodétermination) Motivation : indépendance de la pensée et de l'action, choisir, créer, explorer.  
Valeurs : créativité, liberté, indépendance, curiosité, choisir ses propres buts.

1. Stimulation Objectif : enthousiasme, nouveauté et défis à relever dans la vie. Valeurs : vie audacieuse, variée et passionnante.
2. Hédonisme Objectif : plaisir ou gratification sensuelle personnelle. Valeurs : plaisir, profité de la vie.
3. Réussite (ou accomplissement) Objectif : succès personnel obtenu grâce à la manifestation de compétences socialement reconnues. Valeurs : ambition, orientation vers le succès, compétence, influence.
4. Pouvoir Objectif : statut social prestigieux, contrôle des ressources et domination des personnes. Valeurs : autorité, leadership, dominance
5. Sécurité Objectif : sûreté, harmonie et stabilité de la société, des relations entre groupes et entre individus, et de soi-même. Valeurs : propriété, sécurité de la famille, sécurité nationale, stabilité de l'ordre social, réciprocité des faveurs, santé, sentiment d'appartenance
6. Conformité Objectif : modération des actions, des goûts, des préférences et des impulsions susceptibles de déstabiliser ou de blesser les autres, ou encore de transgresser les attentes ou les normes sociales. Valeurs : autodiscipline, obéissance.
7. Tradition Objectif : respect, engagement et acceptation des coutumes et des idées soutenues par la culture ou la religion auxquelles on se rattache. Valeurs : humilité, dévotion, respect de la tradition, modération.
8. Bienveillance Objectif : la préservation et l'amélioration du bien-être des personnes avec lesquelles on se trouve fréquemment en contact. Valeurs : serviabilité, honnêteté, pardon, loyauté, responsabilité, amitié.
9. Universalisme Objectif : compréhension, estime, tolérance et protection du bien-être de tous et de la nature. Valeurs : ouverture d'esprit, sagesse, justice sociale, égalité, paix dans le monde, monde de beauté, unité avec la nature, protection de l'environnement, harmonie intérieure.

Bien qu'il s'agisse d'une valeur importante, le bonheur ne figure pas dans cette liste parce que chaque personne y parvient par des voies différentes en atteignant une valeur importante pour elle.

## Compatibilité et conflits entre les valeurs

Ce modèle des valeurs est représenté par une structure circulaire : plus les valeurs sont rapprochées, plus elles partagent des motivations communes et sont compatibles. Plus elles sont éloignées, plus elles peuvent entrer en conflits.

Deux grandes dimensions résument ces relations d'antagonisme et de compatibilité :

- l'ouverture au changement (autonomie, stimulation, hédonisme) s'oppose à la continuité (conformité, tradition) ;
- le dépassement de soi (bienveillance, universalisme) s'oppose à l'affirmation de soi (pouvoir, réussite).

## Hiérarchies des valeurs

Alors qu'il y a beaucoup de variations interindividuelles dans l'importance attribuée à ces 10 valeurs, lorsque l'on se place au niveau des moyennes dans différentes sociétés, des similitudes sont constatées dans les hiérarchies des valeurs.

- 1, 2, 3 : bienveillance, universalisme et autonomie arrivent en tête ;
- 4 : sécurité
- 5 ou 6 : conformité, tradition
- 7 : hédonisme
- 6, 7 ou 8 : réussite
- 9, 10 : pouvoir et stimulation arrivent en dernier.

Ce consensus découle probablement, selon le modèle, de ce qui est commun à la nature humaine ainsi que du fait que les valeurs contribuent à assurer le maintien des sociétés.

***Le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes soutient le projet  
au moyen des aides financières prévues par la loi sur l'égalité.***



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG**  
**Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes BFEG**  
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz  
Aides financières prévues par la loi sur l'égalité