

**(12) Vos valeurs fondamentales, vos principales croyances importantes**

Thème de la rencontre du 6 septembre et du 4 octobre 2017

Groupe de Codéveloppement

Résumé des deux rencontres (Pierre P.)

Le Groupe est composé de 12 personnes. Lors de cette rencontre, nous étions 10 membres soit : Normand B., Monique D., Marcel D., Gaétan G., Madeleine G., Jean-Paul G., Claire L., Michel N., Pierre P et Nicole S. (absents le 6 septembre: Guy B et Micheline D. - absents le 4 octobre: Micheline D., Michel N., Jean-Paul, Madeleine-)

Textes reçus de Michel N. et Madeleine G.

*Note* : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions exprimées par chaque membre. Le tout est volontairement anonyme. Le texte est resoumis aux participants pour être complété, modifié ou ajusté s'il y a lieu.

\*\*\*

Voici un rappel de définitions de ce que l'on peut entendre par les valeurs et les croyances<sup>1</sup>

**Les valeurs.** Elles concernent ce que nous considérons comme très important pour nous. Elles sont les repères qui nous servent pour effectuer nos choix les plus importants et orientent pour une large part nos actions et nos comportements. Elle peut être considérée comme une manière d'être ou d'agir qu'une personne ou une collectivité reconnaissent comme idéale et qui rend désirables ou estimables les êtres ou les conduites auxquels elle est attribuée.

**Les croyances.** Les croyances représentent ce que nous pensons être vrai. Ce sont des constructions mentales à partir des informations reçues, de l'éducation, des expériences que nous vivons et qui nous amènent à adhérer à une thèse ou à des hypothèses, de façon telle que nous les considérons comme vérité absolue ou assertion irréfutable, et ce, indépendamment des preuves.

\*\*\*

**La santé physique et psychologique.** La santé s'exprime dans un bien-être physique et psychologique.

**La qualité des relations interpersonnelles.** La qualité des relations interpersonnelles comprend les relations de couple, la famille, les relations avec les collègues de travail, etc.). En font partie l'amour et l'amitié.

**La paix, l'harmonie et l'équilibre.** La sécurité et l'harmonie dans les relations. La paix c'est un état de tranquillité intérieure et de bien-être. Ressentir un équilibre intérieur

---

<sup>1</sup> Tiré du Glossaire de Potvin (2015). *Comprendre l'apprentissage pour mieux éduquer*. Béliveau Éditeur.

l'homéostasie psychologique. Ce calme intérieur permet d'être présent, d'être conscience et de voir ce qui se passe, d'être en contrôle de son pouvoir. La paix c'est aussi l'harmonie dans les relations de famille (entre parents, frères et sœurs, etc.). Ceci exclut la chicane, les conflits et la guerre.

L'harmonie c'est favoriser à réunir les personnes plutôt qu'à les diviser. Le contraire de l'harmonie c'est lorsque l'on nie les idées des autres, où lorsque la discussion devient une arène de boxe où il y a un gagnant et un perdant.

L'équilibre est dans la bonté, dans la lumière tout comme la vérité. Avec l'équilibre, l'on se sert de son vécu, pour changer son mode de pensée et l'améliorer, devenir plus efficient. Ça demande une très grande conscience (confiance), une prise en charge que l'on n'a pas tous les jours. On se sent bien quand on est en équilibre.

Il sera mentionné que la paix est une « fausse idée », car tout est continuellement en mouvement.

**L'apprentissage.** Concerne la quête de connaissances et de compréhension de tout ce qui concerne le monde dans lequel nous vivons. Avoir la soif d'apprendre et de comprendre. Avoir besoin d'apprendre tous les jours.

**La créativité.** Demande la capacité de s'abandonner à sa puissance intérieure et la laisser immerger. Demande de « lâcher prise » et aussi d'aménager son espace pour permettre à cette créativité de vivre, de s'exprimer. Elle demande aussi de savoir accueillir l'inconnu, de le regarder, le comprendre et de lui laisser de la place. Créer peut être douloureux par moment et demande de quitter sa « zone de confort ». Cette créativité ne se limite pas aux domaines des arts, elle peut s'exprimer dans des domaines aussi variés que l'animation d'un groupe de travail, la recherche scientifique, et bien d'autres. La créativité demande à suivre l'intuition, l'audace

**L'étonnement.** C'est l'importance qui est accordée à s'étonner de tout ce qui fait partie de la vie.

**La rigueur intellectuelle.** Développer ses connaissances, sa compréhension des choses, avoir une rigueur intellectuelle, une cohérence intellectuelle, mais pas une rigidité intellectuelle.

**Le leadership.** Trouver dans les autres les forces, les compétences qui peuvent s'actualiser dans le leadership. Dans l'enseignement faire découvrir aux élèves leurs forces, leurs particularités qui peuvent devenir source de leadership.

**L'humour.** C'est le plaisir de rire, de sourire, de ne pas se prendre au sérieux. De se détendre. Préférer une équipe de travail ou de recherche qui fait une place à l'humour plutôt qu'une équipe extrêmement centrée sur la performance, la production sans donner de temps pour rire.

**La reconnaissance.** C'est s'accomplir et en être reconnu et respecté. Aider les autres et être apprécié. Ne pas être reconnu pour ses compétences peut devenir souffrant.

**La foi.** Cette foi « religieuse » qui oriente le vécu, qui donne du sens à ce que l'on fait. L'on mentionne un point de vue contraire. Que la vie, ou l'univers est une création du hasard... que la vie se fout de nous... que l'évolution humaine est sans motif et que « Dieu » n'existe pas.

**Le respect de soi et des autres**<sup>2</sup>. Pour certains c'était une valeur incontournable transmise par les parents (la génération « silencieuse »). On apprenait à respecter les autres, la nature et l'environnement. Ne rien gaspiller et tout récupérer. Cette valeur existe-t-elle encore, est-elle vivante?

Il semble plus facile de comprendre ce qu'est le *respect des autres* comparé au *respect de soi*. Se respecter signifie s'accepter, prendre soin de soi, communiquer aux autres qui on est avec ses forces et ses limites. Se respecter demande à se connaître, à connaître ses valeurs, ses convictions. Cela signifie aussi d'être en conformité avec ses convictions. C'est avoir de la « cohérence ».

Le respect de soi est en lien avec notre identité. On se construit une identité. On devient « unique ». Croire qu'on est capable de faire des choses, qu'on mérite d'être respecté et de se respecter. Malgré les épreuves, ne pas se décourager, se remettre debout.

Le respect de soi sous-tend de s'aimer assez pour affirmer sa pensée, ses idées. Nous ne sommes pas obligés de confronter les autres pour dire ce que l'on pense et nous affirmer.

Le respect de soi change avec le temps, car c'est en lien avec les valeurs et celles-ci changent. Il arrive qu'on valorise certaines activités ou certaines choses et que des événements de la vie nous forcent à devoir nous en détacher. Il faut alors en faire le deuil. Le vieillissement par exemple, apporte beaucoup de changements qui forcent le « lâcher-prise ». Malgré tous ces changements, il est nécessaire de se respecter, de s'aimer. De découvrir d'autres dimensions, d'autres valeurs. Par exemple, la découverte de la spiritualité peut ouvrir sur d'autres valeurs.

**L'authenticité.** C'est une valeur des plus importantes. À travers cette authenticité il y a pour chacun(e) sa propre vérité puisque nous sommes uniques.

**La lucidité.** Se voir vraiment tel qu'on est, s'accepter avec ses forces et ses limites (faiblesses). Savoir quels outils utilisés pour combler ses manques et trouver les solutions. Savoir faire des liens avec ce que l'on entend, ce que l'on vit.

**L'acceptation de la différence.** La différence entre les personnes, entre des visions du monde différentes, crée ce qu'on appelle un « *conflit sociocognitif* », un déséquilibre essentiel à l'apprentissage. Ce déséquilibre force à la « réévaluation » de sa propre vision du monde. Si dans un groupe tout le monde pense de la même façon, l'apprentissage devient beaucoup plus limité. La différence nous force à quitter notre zone de confort, ce qui permet alors l'ouverture. Comme conséquence il peut y avoir soit le renforcement de son point de vue ou encore un changement.

---

<sup>2</sup> Cette valeur à pris beaucoup de place et d'importance lors de la discussion.

Parmi ce thème de la différence, l'échange a porté aussi sur l'immigration, avec l'ouverture aux autres. Cette ouverture à la différence peut créer des tensions, comme c'est le cas avec le port du voile chez la femme musulmane. L'on mentionne l'importance de l'ouverture, mais aussi de la prudence.

Un exemple a été apporté lors de la discussion sur le port du voile, de l'égalité homme/femme. La femme qui porte le voile, peut véhiculer un signe de domination du mâle sur elle, mais qu'en est-il de la situation de la femme et de la mode aux « seins de silicones », la pratique, à la mode, de l'augmentation mammaire ? La sous-question : la femme occidentale (aux seins de silicones) est-elle plus libre que la femme musulmane?

**La recherche de la vérité.** L'on peut être à la recherche de « la vérité », mais personne ne détient la vérité, même pas la science. Chacun peut porter en soi « une forme de vérité », mais celle-ci se transforme au fil des ans avec des savoirs théoriques ou d'expérience qui changent.

Toutefois, il existe une vérité que nous nous devons d'accepter, soit celle de la réalité qu'est la maladie, la mort. Sur « cette vérité », nous avons peu de pouvoir (exemple : la maladie et la mort).

**La prudence.** L'ouverture aux autres est une belle valeur, être bon et conciliant aussi, mais il faut *être prudent*. Prôner l'attitude de la « porte ouverte » oui, mais conserver la main sur la poignée de la porte. La bonté envers les autres ne doit pas comprendre la « naïveté ».

La prudence va aussi avec le respect de soi qui comprend la connaissance de ses forces et de ses limites. Ne pas dépasser ses limites.

**L'espérance.** Ce qui permet de dire qu'il y a quelque chose de mieux que ce que je vis en ce moment et qui m'aide à passer au travers des différentes épreuves. Parmi l'espérance il y a celle de penser que l'espèce humaine s'améliore.

**La souffrance.** L'importance de s'en occuper. La souffrance en général, sa propre souffrance et celle des autres. Ce regard d'une personne qui souffre et qui demande d'être aidée. Mais comment l'aider, comment soulager la souffrance. Parfois l'on se sent démuni pour aider, mais seulement être présent, accompagner l'autre peut apaiser, soulager. Accompagner des personnes en fin de vie, avoir une présence humaine paisible qui fait en sorte que la personne ne se sente pas seule.

L'on mentionne que la souffrance ne touche pas tout le monde, que certains sont tout à fait indifférents à la souffrance des autres et que leur confort passe avant tout. L'exemple donné parle de « chacun qui vit dans son carré de sable ». De plus, il est mentionné que d'aider les autres fait partie de la vie (processus naturel chez les humains – la survie) et qu'en finalité, aider les autres, faire du bien aux autres (bénévolat, etc.) c'est à soi qu'on fait du bien.

La souffrance nous est continuellement montrée et soulignée aux nouvelles de la Télévision, de l'actualité sur nos portables ou nos tablettes. La guerre est omniprésente

avec toutes ses manifestations de la souffrance humaine. Le terrorisme, les menaces d'une guerre nucléaire nous font parfois sentir si impuissant face à la souffrance.

**La justice.** Être juste pour soi et pour les autres. En éducation, faire apprendre la justice.

**Transmettre nos valeurs.** Quelles valeurs je veux laisser suite à mon passage sur terre. Ceci peut se traduire par : *Qu'est-ce que je veux laisser à mes petits enfants? Qu'est-ce que je veux laisser comme trace? De quoi je veux que l'on se souvienne de moi?*

Quand je ne serai plus là, qu'est que j'aurai transmis comme valeurs à mes petits enfants? À la question que peut me poser ma petite fille ou mon petit fils : quel conseil sur la vie peux-tu me donner « mami » ou « papi »? La réponse concerne la transmission des valeurs. Par exemple : dans la vie tu peux avoir des épreuves, une peine d'amour, de gros chagrins. Rappelle-toi que « mami » ou « papi » a vécu de gros chagrins, mais qu'elle ou qu'il n'a jamais baissé les bras, ne s'est pas découragé, n'a pas abandonné. Souviens-toi qu'après la tempête il y a le beau temps. Que la drogue, le suicide ne sont pas des solutions.

\*\*\*

### **Les antivaleurs**

Une antivaleur est l'antithèse d'une valeur. C'est ce qui nous répugne le plus. Par exemple ce peut être : la tricherie, la violence, la manipulation, la superficialité, l'intimidation, l'infidélité, etc.

**La compétition.** La compétition « sauvage » peut être une antivaleur. L'exemple présenté lors de notre réflexion est celui de la culture américaine concernant la compétition. À la recherche de la médaille d'Or, que le meilleur gagne, peu importe les conditions et peu importe les moyens utilisés. Tricher est acceptable si l'on devient le meilleur. Le but peut être de devenir riche \$\$\$\$. Le Capitalisme sauvage peut être un autre exemple d'une antivaleur.