MÉTHODE

Planète CPS // Ce qui est important pour moi

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.
Cette activité permet d'identifier ses propres valeurs en partant des personnes que nous admirons ou des activités qui nous font du bien. Connaitre ses valeurs permet de faire des choix et de mettre en oeuvre des actions qui ont du sens pour nous.

Objectifs

- **Renforcer sa conscience de soi**
- **Connaitre ses valeurs ses besoins et ses buts personnels**

Préparation

Pour être plus à l'aise dans l'animation de cette activité, nous vous recommandons de lire les repères théoriques CPS et environnement du dispositif Planète CPS ainsi que la fiche repère Les compétences psychosociales : un levier pour éduquer à la santé-environnement. Vous pouvez également consulter les fiches récap proposées par Promotion Santé Normandie : renforcer la connaissance de soi , s'auto-évaluer positivement, et connaitre ses buts personnels.

Description

Cette activité se déroule en 3 parties.

Partie 0 : accueil et inclusion

En amont de l'animation, pensez à bien accueillir les participant·es et leur permettre de se présenter aux autres personnes. Ensuite, introduisez l'activité en énonçant les objectifs (« *nous allons faire une activité centrée sur nos valeurs et leur rapport avec les enjeux environnementaux. Cette activité a pour objectif de renforcer sa conscience de soi et mieux connaître ses valeurs et ses buts personnels* ») et la consigne (« *vous allez d'abord réfléchir individuellement à ce qui est important pour vous, puis nous discuterons ensemble de ce qu'est une valeur pour vous permettre d'identifier les vôtres* »).

Partie 1 : Les personnes que j'admire et les activités qui me font du bien (15 min)

- Identifier ce qui est important (5 min)

Invitez les participant·es à un temps de réflexion individuel et leur noter sur une feuille ce qui répond à la consigne suivante : « Identifiez 1 à 3 personnes (réelles ou fictives) que vous admirez et 1 à 3 activités que vous aimez faire, qui vous font du bien, qui vous inspirent. » Puis, énoncez aux aux participant·es la suite de la consigne : « Notez ce que vous admirez chez cette ou ces personne(s) et ce qui vous plait/ce que vous apporte cette activité (aussi bien sur les aspects émotionnels, relationnels ou en réponse à un besoin).

- Ecoute active (10 min)

Une fois que tout le monde a terminé, demandez aux participant·es de se mettre par deux et d'échanger en utilisant l'écoute active : une première personne présente à l'autre ce qu'elle a noté, soit les personnes qu'elle admire et les activités qu'elle aime faire avec les raisons de ces choix, et l'autre personne reformule ce qu'il ou elle à compris en commençant par “si j'ai bien compris tu aimes xxx car xxx ...”. Les participant·es inversent ensuite les rôles.

Mise à jour de cette page :
06/01/2026

Le public
Pour des adultes et enfants à partir de 12 ans.

Les effectifs minimum et maximum
Pour un groupe de 6 à 14 personnes. Privilégier le nombre pair pour faire des binômes.

La durée
50 minutes

Le matériel nécessaire
Post-it, stylo, liste des valeurs

Auteur (s) **Pôle ESE** *69002 LYON* Réseau d'acteur

Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes / Délégation Isère *38100 grenoble* Acteur de terrain Référents ESE ARA

Partie 2 : Mes valeurs (15 min)

- Définir les valeurs (5 min)

Donnez brièvement des éléments de compréhension et de définition du terme “valeurs” tel que entendu dans le développement des compétences psychosociales :

- *La définition d'une valeur :* La racine du mot valeur vient du latin « valere », « valoir », lui-même dérivé du grec axios : « ce qui est digne d'être estimé » https://www.philomag.com/lexique/valeur « Qualité, mérite que l'on reconnaît à une personne, à une chose. » https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9V0094
- *Les valeurs individuelles et universelles :* Les valeurs sont des principes fondamentaux qui guident nos actions et nos décisions. Elles sont universelles, mais leur importance varie d'une personne à l'autre. Certaines cultures ou groupes d'appartenance valorisent plutôt certaines valeurs que d'autres.
- *Des exemples de valeurs :* Morales (honnêteté, respect, justice), sociales (solidarité, inclusion, collaboration) …
- *Ce qui permet de distinguer une valeur et une qualité* : Les valeurs déterminent ce qui est important pour nous, tandis que les qualités ou les forces sont les moyens d'agir en accord avec ces valeurs.

- Identifier ses valeurs (10 min)

Distribuez à chaque binôme une liste de valeurs et demandez aux personnes d'identifier les valeurs qui sont importantes pour elles et qui se retrouvent chez les personnes qu'elles admirent et/ou qui font écho à l'activité qu'elles apprécient. (exemple de liste de valeurs : Liste des valeurs). (5 min)

Partie 3 : Bilan sous forme de discussion collective (20 min)

Pour cette dernière partie vous pouvez vous aider de la fiche temps de discussion d'une animation CPS

- Conscientisation (15 min)

Expression des ressentis : Comment vous êtes-vous senti pendant cette activité ? Est-ce que c'était facile ou difficile d'identifier cette personne que vous admirez ou cette activité qui vous fait du bien ? Est-ce que c'était facile ou difficile d'identifier ensuite des valeurs qui comptent pour vous ? »

Expression des observations : Qu'avez-vous observé, remarqué pendant l'activité ?

Expression des compétences travaillées : A votre avis, cette activité, elle sert à quoi ? *(à mieux se connaitre, à identifier nos valeurs).*

- Généralisation (5 min)

« Selon vous, à quoi ça sert dans la vie de tous les jours de connaitre ses valeurs ? *Pistes de réponse*s : *Elles nous encouragent à développer certaines qualités en lien avec ces valeurs. Elles guident nos comportements, nos choix et nos décisions, elles reflètent ce qui est estimé et respecté par l'individu ou la communauté. Par exemple : Se lier d'amitié avec des personnes qui ont les mêmes valeurs que nous, choisir un métier qui correspond à nos valeurs, faire correspondre nos comportements et nos valeurs. Par exemple, si la valeur « respect de la nature » est forte pour nous, il est important de s'engager dans des actions quotidiennes respectueuses de l'environnement pour se sentir aligné avec nos valeurs.*

Variantes possibles

Nous vous conseillons de poursuivre cette activité en proposant « mes valeurs au service

des enjeux environnementaux »