

NOTRE SYSTÈME DE VALEURS ET L'ESTIME DE SOI

Nos valeurs sont les principes les plus essentiels à nos yeux. Ce sont celles que nous avons assimilées ou développées et qui nous poussent à agir de telle ou de telle manière.

Elles nous sont transmises principalement lors des 8 premières années de notre vie, par notre éducation, mais peuvent évoluer ensuite au travers de nos expériences.

C'est le filtre à travers lequel nous percevons ce qui constitue **notre** réalité.

Nos valeurs ne doivent non plus être confondues avec nos **besoins**. Le besoin se définit comme une exigence de la nature ou de la vie sociale. Les besoins ont à voir avec le bien-être, les envies mais pas avec l'épanouissement. Les besoins sont partagés par tous alors que les valeurs sont individualisées.

Dans la vie, la plupart des personnes ont du mal à faire la différence entre les valeurs et les besoins. Elles sont tellement occupées à poursuivre des « valeurs » qui ne sont que des besoins, qu'elles n'atteignent jamais leurs vrais objectifs, ces véritables valeurs auxquelles elles aspirent.

À partir d'une même réalité, plusieurs personnes peuvent aussi développer des visions différentes du monde. Ce qui détermine ces points de vue, ce ne sont pas leur niveau de culture ou d'intelligence. Ce sont les systèmes de valeurs opérant à l'intérieur d'eux.

C'est exactement ce qui se passe avec ce couple riche mais sous antidépresseurs. D'autres qu'eux seraient certainement très heureux et épanouis, mais la vision qu'ils ont de leur vie, de leurs actes, n'est certainement pas en adéquation avec leurs propres systèmes de valeurs. Ainsi

ils se retrouvent malheureux, dans un mal-être constant compensé par l'absorption de traitements censés les aider.

POURQUOI FAUT-IL Y ÊTRE ATTENTIF ?

Dès lors qu'inconsciemment nous ne sommes pas (ou plus) en adéquation avec nos propres valeurs (parce que nous ne les avons pas respectées), notre **estime de soi baisse** et donc nos **taux de Cortisol montent** dangereusement et nos **défenses immunitaires baissent**.

Parce qu'elles conditionnent de façon totalement automatique et inconsciente chacun de nos actes, chacune de nos décisions. Il est fondamental d'en prendre conscience afin de pouvoir vivre pleinement sa vie, être en accord avec soi-même et surtout afin de comprendre les autres. Cette notion est fondamentale car n'oublions pas que les visions du monde peuvent être très différentes d'un individu à l'autre.

CONSEILS :

Imprimez les 3 feuillets ci-joint.

- Travail sur les valeurs
- Liste des valeurs
- Mire des valeurs

Déterminez vos valeurs intrinsèques, **hiérarchisez-les**, et imprimez-les sur votre mire afin de pouvoir, à volonté, l'imprimer et analyser si vos valeurs ont été respectées les jours précédents.

Pour plus de renseignement :

<http://alorschangeons.com/notre-systeme-de-valeurs-la-cle-de-notre-bien-etre/>