MÉTHODE

Planète CPS // Mes valeurs au service des enjeux environnementaux

Mise à jour de cette page :
22/09/2026

Le public
adultes et enfants de plus de 15 ans

La durée
1h35

Les effectifs minimum et maximum
Groupe de 6 à 15 personnes

Le matériel nécessaire
des cartes de valeurs comme : les 1001 valeurs ou ces cartes à imprimer

des papiers format A5

paperboard et feutres

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

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

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.
Cette activité permet de comprendre et d'identifier nos valeurs et de les mettre en lien avec les enjeux environnementaux actuels.

Objectifs

- **Renforcer sa conscience de soi**
- **Connaitre ses valeurs ses besoins et ses buts personnels**
- **Identifier ses valeurs et les relier à des choix et comportements en lien avec l'environnement** (orientation professionnelle, choix de consommation, choix de déplacement, etc.)

Préparation

Pour être plus à l'aise dans l'animation de cette activité, nous vous recommandons de lire la partie théorique de planète CPS ainsi que les fiches récap proposées par Promotion Santé Normandie : renforcer la connaissance de soi , s'auto-évaluer positivement et connaitre ses buts personnels.

Préparation

Matériel nécessaire : paperboard, feutres, cartes des valeurs, feuilles (format A5)

Description

Cette activité se déroule en 4 parties dont le temps de discussion CPS

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, connaître ses valeurs et les relier à des choix et des comportements de votre vie quotidienne* ») et la consigne (« *nous allons d'abord définir le terme de valeur, puis en petit groupe vous pourrez réfléchir à leurs liens avec vos choix de vie* »).

Partie 1 : découvrir les valeurs (15 min)

- Brainstorming pour définir le terme valeur (5 min)

Chaque participant·es vient noter sur le paperboard ce que signifie pour elles et eux le terme « valeurs » (définition, exemples de valeurs, etc.). Il est possible que cet exercice soit difficile car nous parlons assez rarement des valeurs. Si les participant·es ne savent pas quoi noter, vous pouvez les accompagner en proposant des pistes comme : ce que j'admire chez l'autre, ce qui me rend fier, ce qui m'énerve. Tous ces éléments peuvent être des indicateurs, par exemple qu'une valeur n'est pas respectée.

- Apports théoriques brefs (10 min)

Vous pouvez apporter aux participant·es les brefs apports théoriques suivants :

> *« Les valeurs sont des principes guidant nos vies. » Christine Chataigné (Docteur en psychologie sociale, Psychologie des valeurs, 2017) ”*

La racine du mot « valeur » vient du latin « valere » qui signifie « *être fort* », « *avoir de la valeur* », « *être digne* ». C'est aussi une « q*ualité, un mérite que l'on reconnaît à une personne, à une chose* ». Le concept de valeur peut donc être compris comme l'expression de ce qui est considéré comme précieux, digne ou ayant de l'importance. Elles sont le reflet de ce que nous considérons comme étant le plus important et le plus désirable dans la vie. Les valeurs guident les comportements, les choix et les décisions, reflétant ce qui est estimé, respecté ou jugé important par un individu ou une communauté. Elles motivent et contribuent à donner du sens à nos actions. Les valeurs sont individuelles et universelles. 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.

Vous pouvez ensuite, partant des éléments inscrits sur le paperboard, citer quelques valeurs *:* morales (honnêteté, respect, justice), sociales (solidarité, inclusion, collaboration)…

Précisez ensuite ce qui peut permettre 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.

Partie 2 : choisir 3 valeurs (30 min)

Mettez à disposition sur une table des cartes de valeurs et invitez chaque participant·es à prendre connaissance de ces cartes et à sélectionner les 3 cartes qui représentent les valeurs les plus importantes pour lui. Invitez ensuite chacun et chacune à présenter au reste du groupe une des trois valeurs qu'il ou elle a sélectionnées en expliquant les raisons de leur choix et la manière dont cette valeur s'exprime dans leur vie quotidienne et leurs choix de vie.

Vous pouvez créer vous-mêmes vos propres cartes de valeurs ou utiliser des paquets déjà créés tels que le jeu des valeurs ou les 1001 Valeurs.

Partie 3 : lier ses valeurs et les enjeux environnementaux (30 min)

- Echanges en petits groupes (20 min)

Créez avec les participant·es des groupes de 3 à 4 personnes et leur donner la consigne suivante : « identifiez en quoi au moins une de vos valeurs peut se traduire dans la relation à l'environnement et dans les habitudes de consommation ». Vous pouvez donner quelques exemples pour faciliter les échanges en sous-groupes (ex : Valeur « aventure » : faire un bivouac en pleine montagne ; valeur « tradition » : cuisiner des plats avec les recettes de ma grand-mère ; valeur « durabilité » : privilégier les achats d'occasion ; valeur « respect » : manger peu de viande…“).

Chaque groupe peut prendre note des valeurs citées et des actions qu'elles entrainent sur des feuilles A5 afin de le restituer aux autres groupes. Attention, il ne doit y avoir qu'une valeur par feuille et donc chaque groupe utilise autant de feuilles que de valeurs citées.

- Temps de partage (10 min)

A la fin des 20 minutes d'échange, chaque groupe positionne au sol leurs papiers (valeurs/actions) et présente tour à tour l'ensemble de leurs propositions. Vous pouvez

animer un tour de table ou chaque personne cite une action qui lui parle et qu'il ou elle pourrait mettre en œuvre facilement (c'est-à-dire qui lui semble accessible et réaliste).

Partie 4 : discussion activité CPS (20 min)

Pour cette partie vous pouvez vous aider de la fiche « temps de discussion d'une activité CPS » afin de mieux comprendre le temps de débrief des activités CPS, c'est-à-dire qui suit les étapes suivantes : conscientisation du vécu (ressenti, observation et compétences travaillées) et généralisation. Voici quelques pistes de questions pour vous aider à adapter cette méthodologie à l'activité que vous venez de réaliser :

- Conscientisation (15 min) :
  - Expression des ressentis : Avez-vous trouvé cette activité facile ou difficile ? Avez-vous trouvé cela agréable ou désagréable de se questionner sur ses propres valeurs ? Est-ce que c'était facile de faire le lien avec les enjeux environnementaux ?
  - Expression des observations : Qu'avez-vous observé pendant cette activité ?
  - Expression des compétences travaillées : A votre avis, à quoi sert cette activité ? (pistes de réponses : *à mieux se connaitre, à identifier nos valeurs, celle des autres et du groupe, et à identifier la manière dont les valeurs guident nos comportements)*

- Généralisation (5 min)
  - Selon vous, dans la vie de tous les jours, à quoi ça sert de bien connaitre ses valeurs ? (pistes de réponse : *à comprendre certains conflits et réguler plus facilement ses émotions désagréables, à choisir un métier qui nous correspond, à assumer des choix alignés avec nos valeurs mais en désaccord avec notre groupe d'appartenance ou la norme sociale dominante, s'engager dans la vie citoyenne, associative et politique, etc.)*