

### Grille d'évaluation des valeurs

Voici une liste de valeurs. Indiquez pour chacune d'elle à quel point elle est importante pour vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Chacun accorde une importance plus ou moins grande à certaines valeurs.

	Pas important	Un peu important	Important	Très important	Extrêmement important	Le plus important
Respect des personnes plus âgées						
Ordre et propreté						
Être bien élevé						
Piété filiale (respecter, obéir et prendre soin de ses parents et des personnes âgées de la famille)						
Religion/ avoir la foi						
Fierté vis-à-vis de sa propre culture						
Préserver l'honneur de la famille						
Éprouver de la gratitude						
Maintenir des liens familiaux étroits						
Avoir un emploi sûr et stable						
Être reconnu des autres pour ce qu'on a accompli/réalisé						
Avoir une profession prestigieuse, un job que les autres admirent						
Obtenir un diplôme d'études universitaires ou un doctorat						
Être en bonne santé						
Être athlétique						
Être le meilleur: essayer d'être le premier ou le meilleur dans ce qu'on entreprend						
Obtenir un diplôme d'études supérieures						
Se marier						
Avoir des amis proches						
Avoir une relation de couple						
Avoir des enfants (ou en adopter)						
Éprouver de l'autosatisfaction: être capable d'être content de soi						
Penser par soi-même: avoir ses propres opinions même si elles diffèrent de celles des autres						

Être autonome: savoir se débrouiller et s'en sortir seul						
Réussir par soi-même: avoir ses propres points forts						
Avoir conscience que la vie a une signification						
Être résilient: être capable de rebondir sur ses propres problèmes						
Indépendance: être capable de faire les choses par soi-même						
Être déterminé: persévérer devant les difficultés						
Se forcer à s'améliorer						
Intégrité: être vrai par rapport à soi-même						
Être bien avec soi-même: avoir confiance en soi et une bonne estime de soi						
Altruisme: désir d'aider les autres en difficulté						
Sens du pardon: être capable de pardonner les autres						
Rechercher l'harmonie au sein du groupe (pex. famille, entreprise, etc.)						
Sociabilité: être capable de s'intégrer dans des groupes						
Humilité: pas de fierté						
Gentillesse et compassion						
Tolérance: respect des autres et de leurs différences						
Autonomie; ne pas avoir besoin de l'approbation des autres pour prendre ses propres décisions						
Singularité: être différent des autres						

Source: Suizzo, M.-A. (2002). French parents' cultural models and childrearing beliefs. *International Journal of Behavioral. Development*, 26(4), 297-307.