

# Vivre selon ses valeurs au quotidien

Article paru dans la Revue Recto-Verseau

Février 2026

Quelle que soit la situation mondiale ou personnelle, je pense que la valeur essentielle, principale est **l'authenticité de soi à soi** ; non pas une façon de dire tout ce que l'on pense aux autres et entrer dans une franchise crue, non respectueuse. L'authenticité de soi à soi, c'est écouter en soi, **prendre soin de tous ses états intérieurs** : ses émotions, ses sens, ses pensées, son corps physique, ses croyances, ses concepts, ses certitudes et se questionner : « cette décision me correspond-elle aujourd'hui ? », « cette réponse coïncide-t-elle avec ce que je pense au fond de moi ? ».

Je constate qu'à avoir peur de juger l'autre, de le critiquer, certaines personnes en arrivent à s'interdire leurs pensées intimes. Or, dans qui nous sommes, **dans notre dialogue intérieur**, nous avons le droit, voire le devoir, de nous occuper de nos propres idées. En faisant le tri entre ce que nous avons pris comme obligatoire et ce que nous considérons utile à ce jour, à cet instant, nous nous plaçons à l'endroit **où nous avons les pleins pouvoirs**. En effet, nous seuls pouvons transformer qui nous sommes, ce que nous agissons. Il est aisé de voir ce que l'autre fait d'inadéquat ou de ne pas comprendre ses fonctionnements, mais cela ne nous renforce pas dans qui nous sommes et nous empêche de nous reconnaître.

Observez combien de fois par jour, vous vous questionnez sur :

« pourquoi l'autre a fait/dit ceci ou cela ? ».

Revenez à vous, posez-vous la question : « comment je fais cela ? » ou « pourquoi cela m'interpelle, me dérange ? ». Et renforcez en vous votre logique, votre discernement en vous découvrant dans vos forces, vos ressources, tout en laissant à l'autre ses agissements (sauf s'il vous questionne et vous demande conseils).

Les **valeurs morales** sont apprises dans la société, la culture, la religion dans lesquelles nous évoluons ; fréquemment elles se transforment en obligations, croyances, convictions ; les rejeter n'est pas une solution, car nous prenons simplement le contre-pied. En revanche, analyser si elles nous correspondent encore, permet de se transformer intérieurement.

Nous pouvons les conserver en considérant qu'elles ont une explication logique pour nous, une raison sécuritaire en adoptant une loi ou les considérer inutiles dans notre nouvelle réalité tout en respectant qu'elles soient encore suivies par d'autres personnes.



Le retour à soi, à **son intériorité** est cette première étape fondamentale pour vivre les changements très variés de notre société. À nouveau, l'idée n'est pas de se désintéresser, mais de revenir en soi et écouter les émotions, pensées déclenchées, de les rééquilibrer par la respiration, l'évacuation de la charge vibratoire.

La deuxième étape est de se concentrer prioritairement sur son environnement proche. Trop d'informations parviennent de lieux très lointains pour lesquels nous n'avons aucun pouvoir. Il ne s'agit pas d'ignorer le monde, les divers courants, mais de valider à quel point les états de conscience sont hétérogènes ; il est indispensable de reconnaître que les vérités sont multiples ; le vrai ou faux amène à des sentiments d'injustice, d'impuissance face à des situations où nous n'avons aucune emprise.

Revenir à soi, permet de se questionner sur « comment je vis mes propres valeurs ? » et sur ce qu'il se passe en soi. Prôner la bienveillance et ne pas l'être avec soi-même est une dissonance. Souhaiter la paix mondiale et combattre son voisin, ses collègues crée des dissonances vibratoires. Ainsi, la priorité est d'écouter ses mouvements multiples afin de vivre **sa cohérence intérieure**. Il s'agit de vivre ce que l'on dit, ce que l'on pense être, ce que l'on désire être en prenant soin de tous nos aspects intérieurs pour se positionner dans la clarté.



Ce cheminement personnel est illimité permettant de s'approprier ses **valeurs personnelles**, valoriser **ses forces, ses ressources** pour s'aligner dans ce qui est adéquat à cet instant. Écouter sa globalité, en assumant de vivre pleinement son sens des responsabilités et de l'engagement dans les actes concrets de sa vie pour se déployer en soi et **être créateur de sa vie** depuis tous ses états intérieurs, n'en négligeant aucun.

Françoise Krebs – Mon Papillon – Accompagnement & Guidance - [www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)  
A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37