

# **Découvre tes valeurs!!**

## **1. Quelles sont tes valeurs?**

Les valeurs sont des qualités physiques, intellectuelles et morales qui forment ta personnalité. C'est ce qui est essentiel pour toi pour avoir une vie pleine.

Parmi cette liste de 48 valeurs qui apparaissent ci-dessous, sélectionne les 16 plus importantes pour toi.

Tu as le droit de reconsidérer ton choix et le changer jusqu'à ce que tu te sentes bien avec les valeurs choisies. Les valeurs sont le noyau de tes systèmes de croyances. Chaque jour, elles influent sur chaque décision que tu prends.

Alors, à quoi te rattaches-tu le plus dans la vie pour avancer ? Dans quels de ces mots te reconnais-tu ?

- |  |  |
|--|--|
| 1. Amitié  | 25. Énergie, vitalité                            |
| 2. Amabilité   | 26. Intégrité, alignement                        |
| 3. Harmonie  | 27. Justice, éthique, faire le correcte          |
| 4. Apparence, attrait personnel important                  | 28. Loyauté                                      |
| 5. Authenticité  | 29. Liberté                                      |
| 6. Autodiscipline, contrôle                                | 30. Loisir, temps libre                          |
| 7. Autonomie   | 31. Obtenir des résultats                        |
| 8. Beauté  | 32. Maîtrise, excellence                         |
| 9. Bénévolat, faire de bonnes actions                      | 33. Motivation                                   |
| 10. Concurrence  | 34. Nature                                       |
| 11. Connaissances  | 35. Perfectionnisme, ordre, structure            |
| 12. Confiance  | 36. Pouvoir, autorité                            |
| 13. Changements, évolution, aimer les nouvelles situations | 37. Amour  |
| 14. Créativité et innovation                               | 38. Reconnaissance, remerciement                 |
| 15. Devoir et obligations                                  | 39. Relations sociales, échanges avec les autres |
| 16. Découverte, exploration,                               | 40. Responsabilité                               |
| 17. Respect, diplomatie                                    | 41. Défi   |
| 18. Divertissement, jeu, plaisir                           | 42. Sagesse, connaissances                       |
| 19. Empathie   | 43. Sécurité                                     |
| 20. Émotion, aventure, risque                              | 44. Sensibilité                                  |
| 21. Éducation, inspiration, vision,                        | 45. Sérénité, calme, clarté                      |
| 22. Spiritualité, conscience                               | 46. Service, contribution, amélioration          |
| 23. Famille  | 47. Sincérité                                    |
| 24. Humour   | 48. Travail en équipe                            |

## 2. Établir une priorité pour chacune d'elles

Range par ordre de priorité les valeurs sélectionnées dans la liste du haut, ensuite donne leur un degré d'importance en choisissant de 1 à 10.

1		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	9		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	11		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	12		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	13		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	14		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	15		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	16		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ceci est une valorisation subjective de ta vie et il ne s'agit pas d'avoir le nombre correcte sinon de connaître la magnitude de la valeur.

Ces valeurs remplissent-elles ta vie ?

Quelles sont celles où tu as besoin de plus expérimenter où plus souvent ?

Il s'agit ici de se clarifier car la vie est en constant changement.