

N°7 - Ressource complémentaire au livre



Déterminer vos VALEURS

Vos valeurs sont ce qui est le plus important pour vous et ce qui, avec votre boussole, guide vos choix et vos actions.

(1) Entourez dans la liste les 10 valeurs qui sont les plus importantes pour vous, qui vous parlent le plus. Soyez rapide, suivez votre intuition, sans rationaliser. Vous pouvez ajouter d'autres valeurs si besoin est.

| | | | | |
|-------------------|---------------|----------------|--------------------|-----------------|
| Altruisme | Détermination | Franchise | Originalité | Solidarité |
| Ambition | Diplomatie | Fraternité | Ouverture d'esprit | Statut social |
| Amitié | Discrétion | Gaieté | Partage | Succès |
| Amour | Disponibilité | Générosité | Patience | Tempérance |
| Argent | Distance | Gentillesse | Pédagogie | Tendresse |
| Art du bonheur | Don de soi | Grandeur d'âme | Performance | Tolérance |
| Assiduité | Droiture | Hardiesse | Politesse | Travail |
| Assurance | Ecologie | Harmonie | Ponctualité | Vaillance |
| Attention | Ecoute | Héroïsme | Pondération | Vérité |
| Attitude positive | Edification | Honnêteté | Pouvoir | Vie |
| Audace | Efficacité | Honneur | Pragmatisme | Vie associative |
| Authenticité | Egalité | Humanité | Professionalisme | Vie de famille |
| Autodérision | Engagement | Humour | Pugnacité | Vie sociale |
| Autonomie | Entraide | Image de soi | Reconnaissance | Volonté |

| | | | |
|---------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Beauté | Equilibre | Indépendance | Rectitude |
| Bienveillance | Equité | Individualisme | Religion |
| Bonté | Esprit critique | Indulgence | Renommée |
| Caractère | Esprit d'équipe | Influence | Résilience |
| Choix | Exactitude | Intégrité | Respect des règles |
| Cohérence | Excellence | Intelligence | |
| Combativité | Exemplarité | Justice | Responsabilité |
| Compassion | Famille | Légèreté | Rigueur |
| Compréhension | Fiabilité | Liberté | Santé |
| Congruence | Fidélité | Loyauté | Sécurité |
| Courage | Foi | Morale | Sérénité |
| Créativité | Force de caractère | Noblesse de cœur | Sérieux |
| Délicatesse | Fraicheur d'esprit | Objectivité | Sociabilité |

(2) Listez les 10 valeurs sélectionnées

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

(3) Vous devez maintenant choisir 3 valeurs seulement dans votre liste de 10. Si vous ne parvenez pas à faire un choix, appliquez le procédé suivant :

Comparez les 11 valeurs une à une et attribuez un point à la gagnante de chaque duel (en notant une croix à côté de la valeur qui l'emporte sur l'autre). Cela prend 5 minutes.

Vous confrontez la valeur 1 à la 2, à la 3, à la 4... à la 10.

Puis la valeur 2 à la 3, à la 4, à la 5... à la 10

Puis la valeur 3 à la 4, à la 5... à la 10

...

Puis la valeur 8 à la 9, à la 10

Puis la valeur 9 à la 10.

Les 3 valeurs ayant reçu le plus de croix sont les 3 valeurs les plus importantes pour vous.

(4) Ne vous arrêtez pas aux évidences ! Creusez vraiment chaque valeur pour savoir exactement ce qu'il y a derrière. En effet, le sens de chaque valeur est différent pour chacun, 2 personnes ne donneront pas la même signification à une même valeur.

Reprenez les 3 valeurs les plus importantes que vous venez de déterminer et indiquez ce qu'elles signifient réellement pour vous en vous posant la question « pourquoi est-ce important pour moi ? » plusieurs fois de suite jusqu'à arriver à la raison profonde.

Ce qui est important pour vous a une incidence forte sur votre vie et votre équilibre.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est impératif que :

- Vous connaissiez bien vos valeurs
- Elles soient en adéquation avec votre projet de vie.

Vos 3 valeurs principales

La signification de vos 3 valeurs profondes

| Mes valeurs | Ce qu'elles signifient pour moi |
|-------------|---------------------------------|
| | |
| | |
| | |

