

## 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

