

# Tableau des valeurs personnelles

Abondance	BEAU	Conviction
Acceptation	Bien-être	Convivialité
Accomplissement	Bienveillance	Coopération
Achèvement	Bonheur	Cordialité
Adaptabilité	Bravoure	Courtoisie
Affection		Créativité
Agilité	Calme	Croissance
Altruisme	Chaleur	Culture
Aide	Charme	Curiosité
Affirmation	Changement	
Ambition	Clarté	Découverte
Amitié	Cohérence	Défi
Amour	Collaboration	Désir
Appréciation,	Compassion	Détermination
Apprentissage	Compétence	Devoir
Assurance	Compréhension	Dévotion
Attraction	Concentration	Dignité
Audace	Confiance en soi	Diligence
Authenticité	Confort	Discipline
Autodiscipline	COURAGE	Discrétion
Autonomie	Conscience,	Disponibilité
Autorité	Contentement	Diversité
Aventure	Contrôle	Droiture

# Tableau des valeurs personnelles

Dynamisme	Flexibilité	Joie
	Force	
Education	Fraicheur	Liberté
Efficacité	Franchise	Lucidité
Egalité	Gaieté	
Empathie	Générosité	Maîtrise
Endurance	Gratitude	Médiation
Encouragement		
Engagement	Harmonie	NATURE
Enthousiasme	Héroïsme	(environnement)
Equité	HONNETETE	NATUREL
Espérance	Humilité	
Esthétique	Humour	Obligation
Excellence		Ordre social
Exigence	Importance	Ouverture
Expertise	Indépendance	d'esprit
Expressivité	Influence	
Extravagance	Ingéniosité	PAIX
	Intelligence	Partage
FAMILLE	Intimité	Performance
Fermeté	Intrépidité	Plaisir
Fiabilité		Politesse
Fidélité	Jeunesse	Prévenance

# Tableau des valeurs personnelles

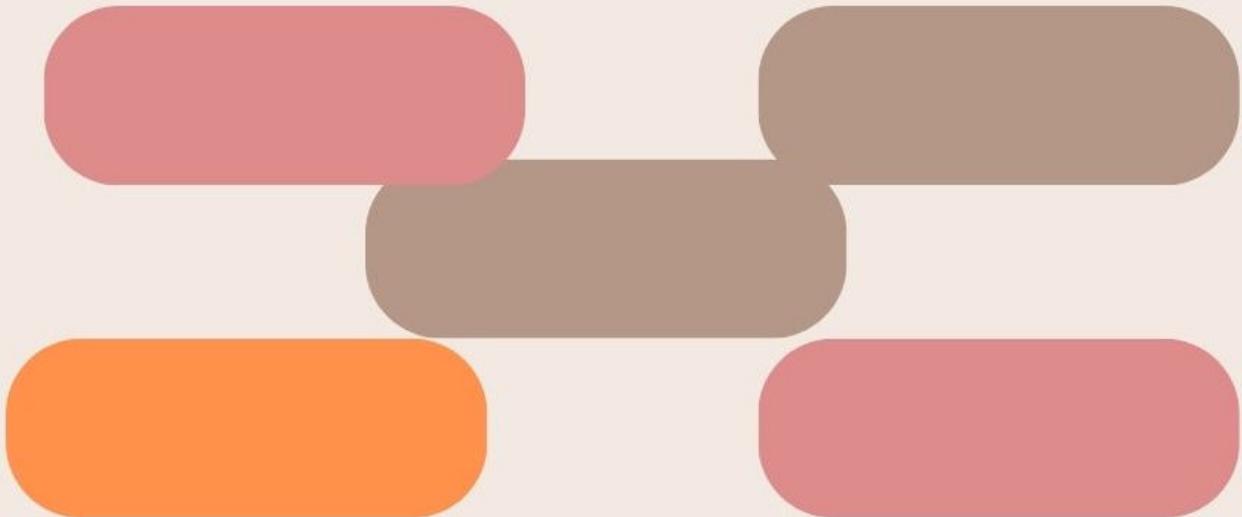
Profondeur	Silence	Vigilance
Proximité	SIMPLICITE	Vitalité
	Sincérité	Vivacité
Raffinement	Sociabilité	Volonté
Réalisation	Solidarité	
Réciprocité	Solitude	
Réflexion	Spiritualité	
Relaxation	Spontanéité	
Résignation	Stimulation	
RESPECT	Structure	
Retenue	Succès	
Responsabilité	Surprise	
Richesse	Sympathie	
Rigueur	Synergie	
Sacré	Tradition	
Sagesse	Tranquillité	
Sang-froid	Transmission	
Santé		
Satisfaction	Unité	
Sensibilité	Utilité	
Sensualité		
Sérénité	Variété	
Sexualité	VERITE	

# *Étape 1* : Mes 5 valeurs

Parcourez la liste et entourez les 20 que vous préférez (celles que vous trouvez les plus importantes ou celles sur lesquelles vous insistez au quotidien plus ou moins consciemment)

!!!Sélectionnez vos valeurs et non celles valorisées par la société  
A côté de chacune de vos valeurs: notez si elle est très importante, importante ou peu importante dans votre vie.

Gardez uniquement celles qui sont très importantes dans votre vie, et parmi celles-ci établissez une liste de priorités entre ces valeurs.



# Étape 1:

Valeurs : listez vos cinq valeurs gagnantes dans l'ordre de priorité que vous avez déterminé dans l'exercice numéro n°1.

## SIGNIFICATION PERSONNELLE

définissez à côté de vos valeurs en quelques mots ce que vous entendez par-là, ce que cette valeur signifie pour vous, car il y a une grande part de subjectivité dans la compréhension de vos valeurs.

## IDÉES D' ACTIONS

Trouvez 2-3 idées d'actions pour mettre davantage cette valeur au cœur de votre vie quotidienne, que ce soit sur le plan personnel ou sur le plan professionnel. Car il y a mille et une façons de mettre en avant vos valeurs, et de donner un sens à votre vie sans nécessairement devoir changer de vie.

# *Étape 1:*

Valeur 1:

SIGNIFICATION  
PERSONNELLE

IDÉES  
D' ACTIONS

# *Étape 1:*

Valeur 2:

SIGNIFICATION  
PERSONNELLE

IDÉES  
D' ACTIONS

# *Étape 1:*

Valeur 3:

SIGNIFICATION  
PERSONNELLE

IDÉES  
D' ACTIONS

# *Étape 1:*

Valeur 4:

SIGNIFICATION  
PERSONNELLE

IDÉES  
D' ACTIONS

# *Étape 1:*

Valeur 5:

SIGNIFICATION  
PERSONNELLE

IDÉES  
D' ACTIONS

## Étape 3 : Ma vie idéale

Fermez les yeux et immergez-vous quelques instants dans votre vie idéale...

Si vous aviez une baguette magique :

Que feriez-vous ?

Où seriez-vous?

Avec qui?

Quelles seraient vos activités de la journée?

Que ressentiriez-vous?

Quelles émotions aimeriez-vous ressentir dans une journée idéale?

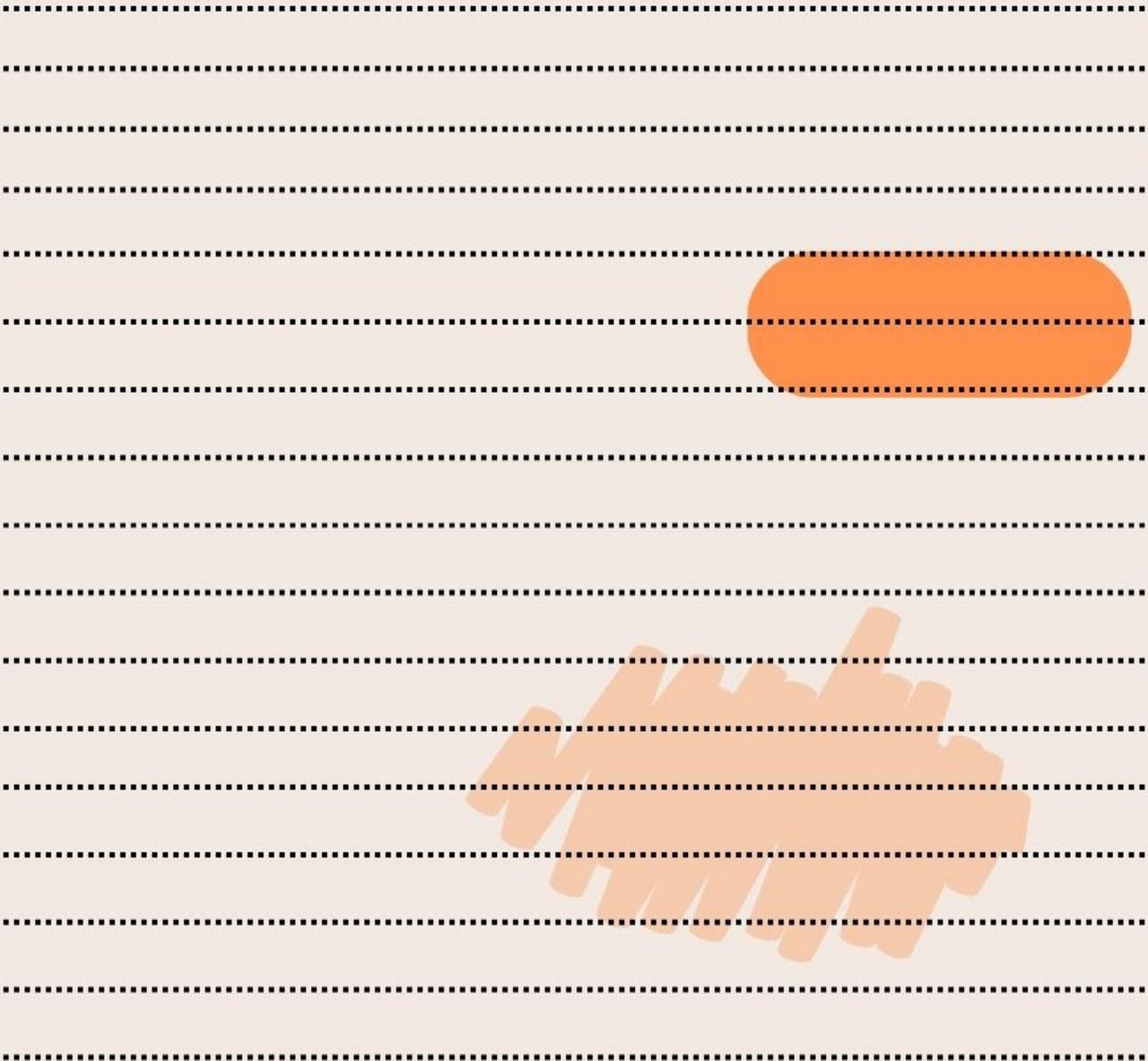
Décrivez le plus précisément possible, à l'écrit, vos actions et vos sentiments. Restez immergée plusieurs minutes dans cette journée idéale, et écrivez vos émotions idéales.

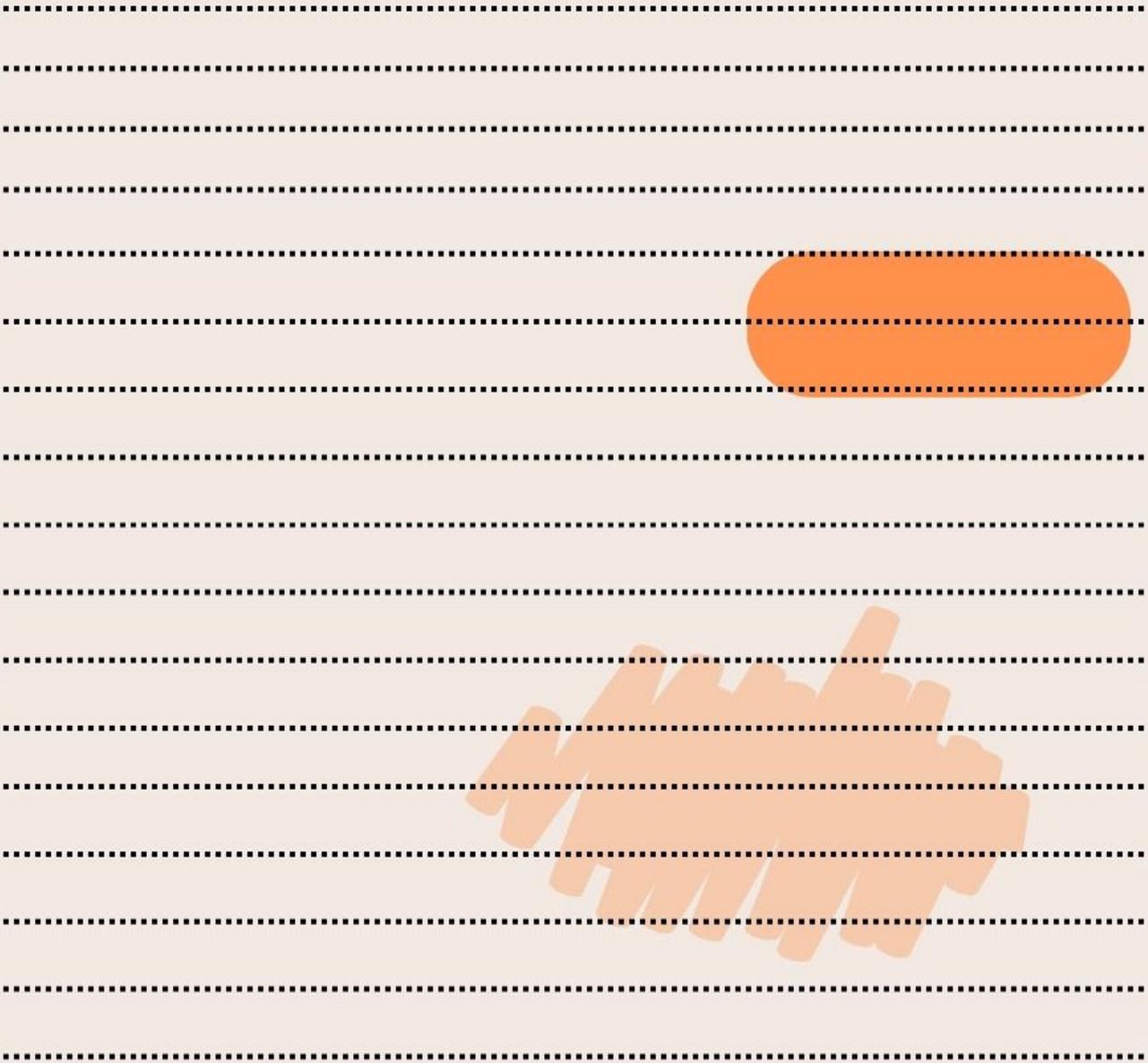
À partir de votre récit, identifiez les valeurs qui sont pour vous essentielles.  
(utilisez la liste si nécessaire)



# Étape 3 : Ma vie idéale







## *Etape 4 : Souvenir d'enfance*

Je vous invite pour cet exercice à fermer les yeux et à vous replonger dans les plus beaux moments que vous avez passés dans votre enfance.

Immergez-vous totalement dans une ou plusieurs situations, moments particuliers que vous avez vécus et qui vous laissent des souvenirs heureux.

Avec qui étiez-vous ?

Que se passait-il ?

Quelle était l'ambiance, quelles émotions ressentiez-vous ?

Pourquoi est-ce un souvenir heureux pour vous ?

Immergez-vous plusieurs minutes dans ce souvenir, puis écrivez sur votre carnet toutes les émotions que vous avez ressenties quand vous étiez enfant et que vous ressentez encore aujourd'hui à l'évocation de ce souvenir.

Listez les valeurs qui sont pour vous les plus importantes, celles qui vous rendent heureux(se).

