

LES VALEURS – Outil 1/4

Questionnaire d'identification des valeurs (répondre sur votre cahier)

1. Dans votre entourage vous êtes reconnu(e) pour être la personne la plus ... ?
2. Vous aimeriez être reconnu(e) comme la personne la plus ... ?
3. A quel moment vous êtes-vous senti(e) le plus satisfait(e) :

Aujourd'hui ? Oui/Non - Cette semaine ? Oui/Non – Quel autre moment ?

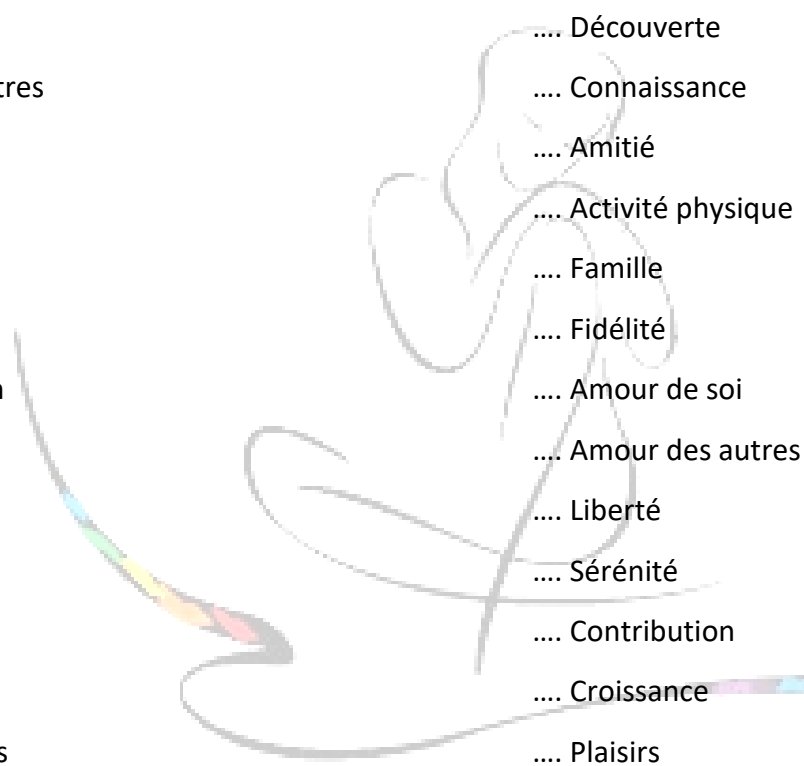
4. A quel moment vous êtes-vous senti(e) le plus satisfait ?
5. Dans tout ce que vous avez pu réaliser, de quoi êtes-vous particulièrement fier(e) ?
6. Qu'est-ce que vous aimeriez améliorer ou changer en vous et dans votre vie et pourquoi ?
7. Si vous ne deviez conserver qu'un seul objet, lequel serait-ce ?
8. Qu'aimeriez-vous revivre comme expérience vécue ?
9. Comment avez-vous pris soin de vous-même ces quelques jours passés ?
10. Seriez-vous prêt(e) à donner votre vie pour une cause ? Laquelle ?
11. Qu'aimeriez-vous apprendre avant la fin de votre vie ?
12. Y-a-t-il un artiste à qui vous aimeriez ressembler ? Lequel ?
13. Quel est le film qui vous a le plus ému(e) cette année ?
14. Qu'avez-vous fait pour autrui dont vous êtes fier(e) ?
15. Que détesteriez-vous être ?
16. Qu'attendez-vous d'un(e) ami(e) qui vous parle d'un problème personnel ?
17. Qu'est-ce que les parents devraient offrir ou transmettre à leurs enfants ?
18. Qu'est-ce qui vous inspire le plus confiance ?
19. Vos amis vous aiment parce que vous ... ?
20. Quelle est votre plus grande qualité ? Celle que vous souhaitez développer ?
21. Si vous ne pouviez posséder qu'un seul livre, de quoi parlerait-il ?
22. Vous ne liriez jamais un livre qui parle de ... ?
23. Comment les autres peuvent-ils vous rendre heureux(se) ?
24. Si vous n'aviez qu'un an à vivre et que tout soit possible, que feriez-vous ?
25. Nommez 3 choses que vous aimeriez que l'on dise de vous ?
26. Que refusez-vous catégoriquement de faire ?
27. Quel est votre passe-temps favori ?
28. Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux(se) ? Qu'est-ce qui vous choque le plus ?
29. Que pourriez-vous faire pour rendre la semaine prochaine plus intéressante que celle en cours ?
30. Quelqu'un vous a-t-il aidé(e) à vous sentir fier(e) de vous ?
31. Pour vous, quels sont les symboles de la réussite ?
32. Qu'admirez-vous en particulier chez les membres de votre famille ?
33. Quels sont les 3 rituels en famille que vous préférez ?
34. Qu'avez-vous amélioré en vous ces deux dernières années ?
35. Quel est l'adulte ou l'enfant le plus gentil(le) que vous connaissez en dehors de votre famille ? Pourquoi l'aimez-vous ?
36. Quel est le plus beau cadeau que vous ayez fait à quelqu'un ?
37. Qu'est-ce qui vous met vraiment en colère ?
38. En quoi excellez-vous ou avez-vous excellé ?

LES VALEURS – Outil 2/4

Accorder de la valeur à une chose signifie qu'elle est importante pour soi.

Le travail sur les valeurs est primordial et prioritaire lorsque vous décidez de prendre votre vie en main.

Les valeurs déterminantes que vous devez acquérir ou renforcer pour votre épanouissement sont les suivantes :

- 
- Intégrité
 - Confiance
 - Estime de soi
 - Estime des autres
 - Santé
 - Energie
 - Alimentation
 - Vitalité
 - Détermination
 - Courage
 - Ardeur
 - Enthousiasme
 - Passion
 - Ordre
 - Gérer le temps
 - Gérer les priorités
 - Rigueur
 - Créativité
 - Curiosité
 - Découverte
 - Connaissance
 - Amitié
 - Activité physique
 - Famille
 - Fidélité
 - Amour de soi
 - Amour des autres
 - Liberté
 - Sérénité
 - Contribution
 - Croissance
 - Plaisirs
 - Succès
 - Réussite

1. Sélectionnez 10 valeurs parmi cette liste, les 10 valeurs les plus importantes pour vous et avec lesquelles vous voulez vivre.
2. Classez ces valeurs par ordre d'importance, de 1 à 10, en commençant par celles qui vous paraissent les plus importantes pour vous et celles qui vous paraissent les plus difficiles à mettre en place.

Apprenez par cœur les 7 premières valeurs que vous avez sélectionnées et dites-les matin et soir. Au bout d'un certain temps, votre inconscient agira et vous fera un signal pour vous prévenir quand vous dérogerez à vos valeurs.

LES VALEURS – Outil 3/4

Comment vivre vos valeurs ? (Répondre sur votre cahier)

1. **Déterminez** un domaine de vie (famille, professionnel, affectif, personnel...)
2. **Sélectionnez** les valeurs relatives au domaine choisi.
3. **Hiérarchisez** vos valeurs par ordre d'importance.
4. **Décrivez** chaque valeur avec 3 phrases. Donnez-leur de la signification et de la précision.
5. **Mesurez** intuitivement ce que vous apporterait le fait de vivre ces valeurs.
6. Que pourriez-vous **faire** pour vivre plus en cohérence avec ces valeurs ?
7. Quelles **décisions** prenez-vous pour vous-même suite à cette prise de conscience ?
8. Par quoi allez-vous **commencer** ? Posez des actes concrets selon vos décisions.
9. **Expérimentez** : prenez la dernière valeur de votre liste et expérimentez-la sur une période de votre choix, pour mesurer son impact dans votre vie. Puis expérimentez-en une autre. Amusez-vous !



LES VALEURS – Outil 4/4

Faire des choix en fonction de vos aspirations profondes, de vos références internes/valeurs

Comment savoir si les choix que vous faites, vous correspondent ? (Vos valeurs)

Les questions suivantes peuvent vous aider à vous situer, quelle que soit l'action à mener.

1. Dans quel état d'esprit j'entre dans cette action ?
2. Suis-je libre d'être moi dans tout ça ?
3. Choisir de croire cela, qu'est-ce que ça me permet ?
4. Est-ce que je me respecte en faisant cela ?
5. Quel bien cela me fait-il ?
6. En quoi cela m'aide de ... ?
7. Est-ce que j'apprends quelque chose ?
8. Quand j'agis comme cela, quelle partie de moi est nourrie ?
9. Ce serait quoi « être moi » dans cette situation ?
10. Est-ce que je me sens capable d'assumer cela ?
11. Suis-je fidèle à moi-même si ... ?
- 12. Est-ce que ça me donne de l'énergie ?**
13. Qui parle en moi ? Ma peur de Ou mon désir de Etc.
14. Est-ce que c'est positif et constructif ?
- 15. Est-ce que je me sens bien dans ce qu'il se passe ?**
16. Est-ce que ça ne dépend que de moi ? Et dans quelle mesure ?

Les questions 12 et 15 sont les plus efficaces pour savoir si vous êtes en accord avec vous-mêmes. Elles sont faciles et rapides d'utilisation.