

## AGISSEZ-VOUS DANS LE RESPECT DE VOS VALEURS ?

*« N'est-il pas étrange de nous voir plus farouchement défendre nos erreurs que nos valeurs. » Khalil Gibran*

Je vous propose l'exercice suivant pour identifier vos valeurs les plus importantes :

Listez toutes les valeurs qui sont importantes à vos yeux. La liste qui suit n'est certainement pas exhaustive, mais vous facilitera la tâche, et si d'autres valeurs vous viennent à l'esprit, n'hésitez pas à les rajouter.

Pour faire plus facilement l'exercice, vous pouvez imprimer la page car vous aurez besoin d'entourer les valeurs qui vous parlent.

### Liste des valeurs

abondance, acceptation, accomplissement, altérité, agilité, vérité, action, aventure, esthétique, alignement, altruisme, assistance, authenticité, autonomie, admiration, équilibre, beauté, bravoure, calme, clarté, choix, collaboration, engagement, communication, communauté, compassion, compétition, confort, cohérence, connexion, contentement, contrôle, contribution, courage, créativité, curiosité, dévouement, dévotion, discernement, direction, découverte, drame, dynamisme, rêve, échange, éduquer, empathie, encouragement, énergie, amusement, divertissement, éclaircissement, élégance, excellence, excitation, expansion, expertise, exploration, foi, famille, sentiment, flexibilité, rythme, concentration, pardon, liberté, esprit libre, plaisir, glamour, gratitude, croissance, conseil, guide, harmonie, santé, holistique, réseau, confiance, système, honnêteté, humour, imagination, indépendance, influence, information, inspiration, intégration, intégrité, intimité, intuition, invention, joie, jugement, justice, rire, leadership, légèreté, amour, loyauté, magie, maîtrise, mouvement, nature, nourrir, ouverture, originalité, partenariat, patience, paix, perfection, performance, persévérance, persuasion, planification, jouer, pouvoir, productivité, professionnalisme, prospérité, quête, questionnement, réalisation, raffinement, réflexion, religion, relation, résilience, responsabilité,

risques, romance, sécurité satisfaction, expression, sensation, sens, sensualité, sérénité, service, sincérité, solitude, spiritualité, spontanéité, stimulation, force, supériorité, enseigner, tendresse, songe, adrénaline, célébrité, tradition, transformation, confiance, vision, unité, unicité, vitalité, vulnérabilité, rayonnement, notoriété, profondeur.

### **A vos crayons !**

- ✓ Entourez chacune des valeurs qui vous interpellent instinctivement. Ne vous inquiétez pas s'il y en a beaucoup, c'est normal !
- ✓ Prenez ensuite un papier et un crayon et regroupez tous les mots qui évoquent un peu la même idée.
- ✓ Relisez une seconde fois votre liste et supprimez les valeurs qui ne semblent finalement pas si importantes pour vous.
- ✓ Puis, pour chacun des groupes que vous aurez formés, choisissez UN seul mot, qui représente bien l'idée centrale du groupe. Ce mot représentera une de vos valeurs.
- ✓ Organisez ensuite tous vos groupes pour arriver à un total de cinq seulement.
- ✓ Pour éliminer les groupes superflus, hiérarchisez-les. Le groupe n°1 doit être plus important pour vous que le n°2 et le n°2 plus important que le n°3 et ce jusqu'à 5.
- ✓ Une fois terminé, vous avez vos 5 valeurs les plus profondes devant vous. Prenez maintenant quelques minutes pour définir ce qu'elles signifient pour vous et à quoi elles sont reliées dans votre vie.
- ✓ Pour aller jusqu'au bout de cet exercice, concentrez-vous maintenant sur vos trois premières valeurs et définissez quel est votre but dans la vie (en tout cas dans ce chapitre de votre vie) en écrivant la phrase suivante :

Mon but dans la vie c'est.....