



LE TABLEAU DES VALEURS

Parmi ces valeurs, lesquelles sont les plus importantes pour vous et classez-les en ordre d'importance de 1 à 20 dans le tableau plus bas. Une valeur, c'est quelque chose auquel vous attachez de l'importance, un principe ou un idéal selon lequel vous dirigez votre vie. C'est ce qui donne du sens à votre existence. Vivre sa vie alignée selon ses valeurs est essentiel pour se sentir bien et se sentir authentique avec soi-même.

Abondance	Beauté	Compétition
Acceptation	Bénévolat	Compréhension
Accomplissement	Bien-être	Concentration
Adaptation	Bienveillance	Confiance
Affection	Bonheur	Confidence
Affirmation de soi	Bonne humeur	Conformité
Altruisme	Bonté	Confort
Amabilité	Bravoure	Congruence
Ambition	Calme	Connaissance
Amélioration	Célébrité	Connexion
Amitié	Certitude	Conscience
Amour	Changement	Continuité
Appartenance	Charité	Contribution
Apprentissage	Charme	Contrôle
Argent	Clarté	Conviction



Assiduité	Cohérence	Coopération
Assurance	Collaboration	Cordialité
Attention	Communication	Courage
Audace	Compassion	Courtoisie
Authenticité	Compétence	Créativité
Autonomie	Complicité	Crédibilité
Croissance	Empathie	Faire une différence
Culture	Encouragement	Famille
Curiosité	Endurance	Fiabilité
Découverte	Énergie	Fidélité
Dépassement de soi	Engagement	Fierté
Désir	Enseignement	Flexibilité
Détente	Enthousiasme	Foi
Détermination	Entraide	Force
Devoir	Épanouissement	Forme physique
Dignité	Épargne	Franchise
Discernement	Équilibre	Gaieté
Discipline	Équité	Galanterie
Discrétion	Espérance	Générosité
Disponibilité	Estime de soi	Gentillesse
Diversité	Éthique	Gloire
Divertissement	Être le meilleur	Gratitude
Donner	Évoluer	Habilité
Douceur	Exactitude	Harmonie
Dynamisme	Excellence	Honnêteté



Écologie	Expérience	Honneur
Économie	Expertise	Hospitalité
Éducation	Exploration	Humilité
Efficacité	Expressivité	Humour
Égalité	Extraversion	Imagination
Émancipation	Exubérance	Impact
Émerveillement	Facilité	Impartialité
Importance	Longévité	Orientation
Implication	Loyauté	Originalité
Indépendance	Lucidité	Ouverture d'esprit
Indépend.financière	Ludique	Paix
Individualité	Maintien	Partage
Influence	Maîtrise	Partenariat
Ingéniosité	Maturité	Participation
Innovation	Mérite	Passion
Inspiration	Méticulosité	Patience
Intégrité	Minutie	Patriotisme
Intelligence	Modération	Perfection
Intensité	Modestie	Persévérance
Intimité	Moralité	Persistence
Introspection	Modestie	Philanthropie
Introversion	Motivation	Plaisir
Intuition	Mystère	Plein air
Joie	Nature	Plénitude



Jouissance	Netteté	Politesse
Justesse	Non-conformisme	Ponctualité
Justice	Obéissance	Popularité
Leadership	Opportunité	Pouvoir
Légèreté	Optimisme	Pragmatisme
Liberté	Ordre	Pratique
Lien	Organisation	Précision
Logique	Résolution	Sérénité
Présence	Respect	Service
Préservation	Responsabilité	Sexualité
Prestige	Ressource	Signification
Prévenance	Retenue	Silence
Proactivité	Réussite	Simplicité
Productivité	Rêve	Sincérité
Professionnalisme	Richesse	Singularité
Profondeur	Rigueur	Soin
Progresser	Sacré	Solidarité
Propreté	Sacrifice	Solidité
Prosperité	Sagesse	Solitude
Protection	Sang-froid	Sophistication
Proximité	Santé	Soulagement
Prudence	Satisfaction	Soutien
Puissance	Savoir	Spiritualité
Pureté	Savoir-faire	Spontanéité
Raison	Science	Sport



Rationalité	Se sentir utile	Stabilité
Réalisation	Sécurité	Statut
Réalisme	Sécurité financière	Structure
Reconnaissance	Self-control	Succès
Réflexion	Sens	Sûreté
Relaxation	Sens pratique	Surprise
Réputation	Sensibilité	Sympathie
Résilience	Sensualité	Synergie
Résistance	Unité	Vision
Talent	Utilité	Vitalité
Ténacité	Variété	Vitesse
Tendresse	Vénération	Vivacité
Tolérance	Vérité	Volonté
Traditionalisme	Vertu	Zèle
Tranquillité	Victoire	
Transparence	Vigilance	
Travail	Vigueur	
Travail d'équipe		

Notez que l'argent et la famille ne sont pas des valeurs en soi, ce sont des moyens. (Ex : la famille apporte de la sécurité, complicité, amour, plaisir... L'argent apporte de la sécurité, du pouvoir, du plaisir...)



Classez vos valeurs en ordre de priorité :

Ordre	Valeurs
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	



Exercices :

Prenez votre tableau des valeurs et répondez aux questions suivantes :

1- Quelles sont les 5 valeurs les plus importantes pour vous, dans votre vie? Listez-les ici avec une **explication détaillée** du pourquoi elles sont importantes pour vous et dans **quelles circonstances** elles ont un impact positif dans votre vie.

a) Valeur #1 :

Pourquoi c'est important pour moi :

Je remarque ses impacts positifs sur moi lorsque...

b) Valeur #2 :

Pourquoi c'est important pour moi :

Je remarque ses impacts positifs sur moi lorsque...

c) Valeur #3 :

Pourquoi c'est important pour moi :

Je remarque ses impacts positifs sur moi lorsque...

d) Valeur #4 :

Pourquoi c'est important pour moi :

Je remarque ses impacts positifs sur moi lorsque...



e) Valeur #5 :

Pourquoi c'est important pour moi :

Je remarque ses impacts positifs sur moi lorsque...

2- Listez ici vos réussites, vos accomplissements, vos échecs dans votre vie et identifiez les valeurs (que vous valorisiez ou pas) qui ont favorisé ces résultats.

Exemple : ce qui m'a amené(e) à ce que je tombe en dépression pour la deuxième fois était ce que je valorisais à l'époque : l'image de moi, vouloir sauver tout le monde, prendre soin des autres avant moi-même, vouloir la réussite/succès à tout prix (oui, ça m'a coûté ma santé...). Un autre exemple, lors de ma première relation amoureuse, j'étais trop dépendante et il m'a laissé(e) pour cette raison. Je ne valorisais donc pas assez l'indépendance.

Le but de cette question est de vous faire réaliser que les valeurs, ça peut nous aider, mais poussées à l'extrême, sans flexibilité, elles peuvent nous nuire.

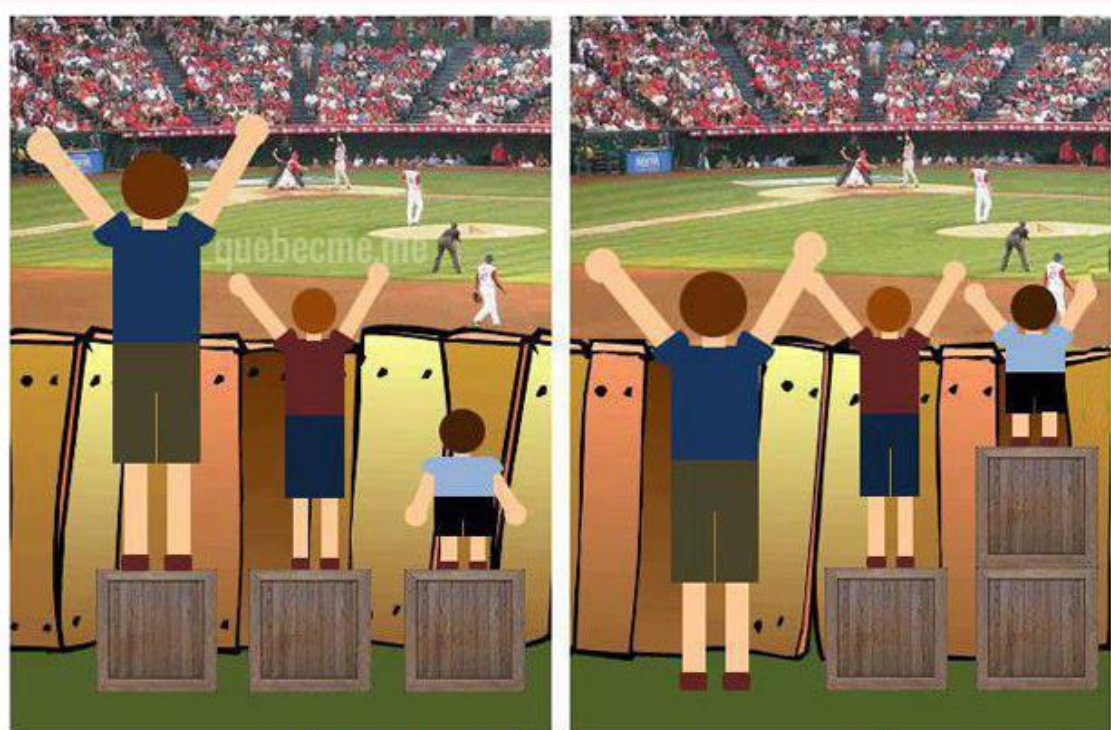
3- Parmi votre top 10 des valeurs identifiées, lesquelles ne font pas partie de votre vie présentement et pour quelles raisons ? Comment êtes-vous désaligné(e) ?

4- Pour atteindre votre objectif et/ou un mieux-être, quelles valeurs devrez-vous mettre en priorité pour vous assurer d'y parvenir ?

Comment allez-vous **concrètement** les intégrer à votre quotidien ?

Donnez-moi des exemples par des comportements et des actions concrètes. (Écrire : prendre plus soin de moi, bouger plus, avoir plus de plaisir *n'est pas assez concret pour le cerveau*. Inscrivez des actions très spécifiques, ex : M'accorder 30 minutes chaque soir pour lire ou pour aller marcher; M'entraîner 30 minutes les lun-mer-ven; Jouer avec mes enfants 30 min par jour)

Petite image puissante que j'aime bien sur la différence entre l'égalité et l'équité.



Ceci est l'ÉGALITÉ

Ceci est l'ÉQUITÉ