

Trouver nos valeurs-phare

*Celles qui nous attirent instinctivement ou
dont nous faisons preuve sans effort particulier...*

1ère étape

Sélectionnez 10 valeurs qui vous décrivent (liste ci-dessous non exhaustive)

Vérité — Beauté — Bonté — Générosité — Courage — Découverte
Indépendance — Tolérance — Maîtrise — Liberté — Autonomie — Égalité
Utilité — Don — Invention — Plaisir — Humanité — Intégrité — Originalité
Famille — Respect — Perfection — Inspiration — Flexibilité — Aventure
Humour — Authenticité — Courage — Équanimité — Excellence Apprentissage
Transmission — Simplicité — Fidélité — Sérénité — Honnêteté Discernement
Intelligence — Tendresse — Sagesse — Gratuité — Intégration — Discipline
Présence — Expérimentation — Éducation — Influence — Information
Humilité — Ingéniosité — Mérite — Mobilité — Pérennité — Possibilité
Souveraineté — Variété — Chronicité — Dignité — Égalité — Facilité
Accomplissement — Puissance — Conscience — Justice — Éveil — Dévouement
Passion — Créativité — Inspiration — Amitié — Ergonomie — Persévérance
Fondation — Charité — Espérance — Confiance — Sociabilité — Vitalité
Équilibre — Fidélité — Puissance — Force — Joie — Entraide — Efficacité
Performance — Optimisme — Qualité — Fluidité — Compassion — Gain
Bienveillance — Sociabilité — Logique — Réussite — Générosité — Action
Universalité — Élégance — Innovation — Enthousiasme — Singularité
Actualisation — Autarcie — Réalité — Autonomie — Fraternité — Réalisme
Solidarité — Mobilité — Paix — Conscience — Responsabilité — Pouvoir
Détachement — Acceptation — Confort — Succès — prospérité — Amour
Sensibilité — Régularité — Silence — Douceur — Méditation — Calme
Exploration — Recherche — Bien-être — Coopération — Sincérité
Affirmation — Rationalité — Autorité — Maturité — Adaptation — Pudeur
Honneur — Pondération — Stabilité — Conciliation ...



Prenez en compte :

- Une valeur ne vous contraint pas à faire quelque chose : elle vous motive à le faire.
- Une valeur n'est pas un devoir : vous faites quelque chose parce que vous le voulez et non parce que vous le devez.
- Une valeur n'est pas un besoin : si vous avez besoin de liberté, « affirmation » n'est pas une valeur.

2ème étape :

Sélectionnez dans votre liste les 5 valeurs-phare qui vous correspondent le plus, celles qui vous portent le plus.

3ème étape :

Trouvez les verbes qui se cachent derrière chacune de ces valeurs et notez les dans le tableau à la fin de l'outil.

Par exemple, vous avez sélectionné la valeur « positivité » :

Qu'est-ce que ce concept renferme plus exactement, pour vous ?

- Prendre la vie du bon côté ?
- Ecouter attentivement ?
- Toujours trouver le point positif d'une situation ?
- Souligner, mettre en évidence une compétence ?
 - Respecter autrui ?
- Aimer la vie ? Tremplin de la positivité !
 - Partager ?

4ème étape :

Vérifiez maintenant que chacune de ces valeurs peut s'exprimer dans votre vie (cocher *oui* ou *non*).

Par exemple, une de mes valeurs-phare est la bienveillance, elle peut s'exprimer librement dans mon métier d'infirmière.

Rajoutez les verbes associés dans le tableau et précisez dans quel domaine ils interviennent.

Cela permet d'avoir une vue d'ensemble concise.

Mes valeurs-phare, les verbes associés, dans quels domaines elles s'expriment.

Valeur 1	Valeur 2	Valeur 3	Valeur 4	Valeur 5
S'EXPRIME ?				
<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui / <input type="checkbox"/> Non
VERBES ASSOCIÉS				
DOMAINES D'EXPRESSION				
<input type="checkbox"/> Familial	<input type="checkbox"/> Familial	<input type="checkbox"/> Familial	<input type="checkbox"/> Familial	<input type="checkbox"/> Familial
<input type="checkbox"/> Sentimental	<input type="checkbox"/> Sentimental	<input type="checkbox"/> Sentimental	<input type="checkbox"/> Sentimental	<input type="checkbox"/> Sentimental
<input type="checkbox"/> Professionnel	<input type="checkbox"/> Professionnel	<input type="checkbox"/> Professionnel	<input type="checkbox"/> Professionnel	<input type="checkbox"/> Professionnel
<input type="checkbox"/> Amical	<input type="checkbox"/> Amical	<input type="checkbox"/> Amical	<input type="checkbox"/> Amical	<input type="checkbox"/> Amical
<input type="checkbox"/> Social	<input type="checkbox"/> Social	<input type="checkbox"/> Social	<input type="checkbox"/> Social	<input type="checkbox"/> Social
<input type="checkbox"/> Culturel	<input type="checkbox"/> Culturel	<input type="checkbox"/> Culturel	<input type="checkbox"/> Culturel	<input type="checkbox"/> Culturel
<input type="checkbox"/> Sportif	<input type="checkbox"/> Sportif	<input type="checkbox"/> Sportif	<input type="checkbox"/> Sportif	<input type="checkbox"/> Sportif

Ce travail est exigeant dans la précision de la nomination des valeurs et des verbes associés. Il nécessite un temps de réflexion pour revenir sur nos expériences et ressentir quelle valeur est la plus juste pour nous.

Il est riche en découverte personnelle et il conduit au changement.

N'hésitez pas me contacter pour aller plus loin sur les valeurs !