



MES VALEURS

Voici une liste des valeurs, priorités, qualités personnelles.

Choisissez parmi la liste les 5 qui vous apparaissent les plus importantes dans votre vie.

Autorité : Avoir de l'autorité, être en charge d'autres personnes, prendre des décisions

Justesse : Avoir des options et des croyances justes, vérifier mes sources

Accomplissement : Avoir fait des réalisations importantes, contribuer à un projet qui me dépasse

Aventure : Faire preuve d'un esprit d'aventure, chercher activement à vivre, à créer ou à explorer de nouvelles expériences stimulantes.

Autonomie : Prendre ses propres décisions, être indépendant, ne pas dépendre des autres

Beauté : Savoir apprécier, créer et cultiver ce qui est beau en soi, chez les autres, dans son entourage.

Entraide : Prendre soins des autres, rendre service

Relever des défis : Résoudre des tâches ou des problèmes difficiles, repousser ses limites

Liberté : Pouvoir faire ce que l'on veut quand on le veut, ne pas avoir à suivre de règles, ne pas avoir de responsabilité.

Courage : Être brave et persévérer malgré l'adversité, la peur, les menaces ou les difficultés.

Compassion-empathie : Être sensible aux malheurs d'autrui et agir en conséquence

Fiabilité : Être une personne digne de confiance et sur qui l'on peut compter

Devoir : Respecter mes devoirs et mes obligations

Ecologie : Vivre en harmonie avec l'environnement

Créativité : Avoir des idées nouvelles et originales, faire des activités artistiques (chant, danse, théâtre, dessin, etc.)

Fidélité : Être loyal et vrai dans les relations interpersonnelles, maintenir des relations pour une longue période de temps

Égalité : Être juste avec soi-même et avec les autres.

Famille : Avoir une famille heureuse et unie

Santé physique : Être bien physiquement et être en santé

Pardon : Être capable de pardonner aux autres

Amitié : Avoir des amis proches et présents pour soi

Plaisir : Jouer et avoir du plaisir, avoir des loisirs, relaxer

Générosité : Être capable de donner aux autres

Authenticité : Agir de manière sincère, congruente avec nos valeurs et croyances, Etre vrai, réellement soi-même.

Spiritualité – religion : Vivre selon les enseignements de sa religion, croire en quelque chose de plus grand que soi

Humilité – modestie : Etre modeste, avoir conscience de ses faiblesses

Honnêteté : Dire la vérité, être honnête, ne pas mentir

Humour : Capacité de rire de soi-même, des autres et du monde en général

Justice : Promotion des conditions ou des traitements justes et égaux pour tous

Travail : Avoir un emploi, travailler fort et bien

Amour : Capacité d'aimer, d'apprécier les autres, avoir une relation amoureuse

Gratitude : Apprécier ses aspects positifs et ceux des autres et en éprouver la reconnaissance.

Ouverture d'esprit : Etre ouvert aux nouvelles expériences, idées et opinions.

Ordre : Avoir une vie bien ordonnée et organisée

Bonheur : Se sentir bien, heureux

Raison : Etre guidé par la raison et la logique dans ses actions

Plan d'avenir : Avoir des buts, des objectifs de vie

Responsabilité : Prendre des décisions de manière réfléchie et sérieuse. Considérer les conséquences de ses actes.

Sécurité : Etre en sûreté, avoir un endroit où vivre, avoir à manger.

Acceptation : Faire preuve d'ouverture d'esprit et d'acceptation de soi-même, des autres, de la vie, etc.

Auto-contrôle : Etre discipliné dans ses actions, se maîtriser

Richesse : Avoir beaucoup d'argent, être riche

Solitude : Avoir le temps et l'espace pour être seul

Tolérance : Accepter et respecter les gens différents de nous

Tradition : Respecter les façons de faire et les coutumes du passé

Paix : Promouvoir la paix dans le monde.

Mes 5 valeurs primordiales :

EXERCICE

Choisir une sphère de votre vie (Famille, relation-intime, loisirs, etc.)

Nommer une qualité personnelle en lien avec votre valeur

Établir un objectif à court terme

Dressez une liste de plusieurs actions

Passer à l'action!

Exemple :

Sphère de vie : La famille

Valeurs : Etre présente, attentionnée envers les enfants

Objectif court terme :

- Passez plus de temps de qualité à la maison

Actions :

- Planifier une activité ludique par jour avec mes enfants
- Me lever à la même heure que les enfants pour déjeuner avec eux
- Jouer à un jeu de société avec eux
- Me ressourcer dans le sport pour pouvoir être présente pour eux

Sphère de vie : _____

Valeurs : _____

Objectif à court terme : _____

Actions : _____
