

Méthode pour identifier ses valeurs

1. Réflexion sur ses expériences marquantes

Objectif : Identifier les moments significatifs de votre vie pour y trouver des indices sur vos valeurs.

Comment faire :

Faites une liste d'événements marquants (positifs ou négatifs) qui ont eu un impact sur vous.

Événement 1)

.....

Événement 2)

.....

Événement 3)

.....

Événement 4)

.....

Événement 5)

.....

Pour chaque événement, posez-vous ces questions :

- Pourquoi cet événement a-t-il été important pour moi ?

Événement 1)

.....

Événement 2)

.....

Événement 3)

.....

Événement 4)

.....
Événement 5)
.....

• Quelles émotions ai-je ressenties ?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

• Quels principes ou idées semblaient en jeu dans ces situations ?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

2. Identifier les tendances et les thèmes récurrents

Objectif : Découvrir des motifs communs dans vos expériences et vos préférences.

Comment faire :

Regroupez les réponses de l'étape précédente par thèmes ou catégories.

Catégorie 1 :

Catégorie 2 :

Catégorie 3 :

Catégorie 4 :

Catégorie 5 :

Recherchez des notions comme l'honnêteté, la liberté, l'amour, le succès, la créativité, etc.
(Utilisez la liste des valeurs en annexe pour vous aider)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Prioriser et valider vos valeurs

Objectif : Établir une liste claire et priorisée de vos valeurs principales.

Comment faire :

Faites une liste de 10 valeurs potentielles identifiées dans les étapes précédentes.

.....
.....
.....
.....
.....

Classez-les par ordre d'importance en vous posant ces questions :

- Laquelle de ces valeurs est essentielle pour moi, même en cas de conflit avec une autre ?
- Suis-je prêt(e) à faire des sacrifices pour vivre selon cette valeur ?
- Réduisez cette liste à 3 à 5 valeurs principales.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Réduisez-les au nombre de 3 à 5 maximum

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Rédigez 5 à 10 scénarios par valeur

Scénarios valeur n°1 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scénarios valeur n°2 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scénarios valeur n°3 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scénarios valeur n°4 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scénarios valeur n°5 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Valeurs humaines possibles

(loin d'être exhaustive ;-)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Honnêteté : Être sincère et franc dans ses paroles et ses actions. | <input type="checkbox"/> Loyauté : Être fidèle envers les autres et ses engagements. |
| <input type="checkbox"/> Respect : Traiter les autres avec considération et dignité. | <input type="checkbox"/> Patience : Savoir attendre avec calme et persévérance. |
| <input type="checkbox"/> Responsabilité : Prendre ses engagements au sérieux et assumer les conséquences de ses actions. | <input type="checkbox"/> Gratitude : Reconnaître et apprécier les bienfaits reçus. |
| <input type="checkbox"/> Solidarité : Soutenir et aider les autres dans des moments de besoin. | <input type="checkbox"/> Générosité : Partager ses ressources et son temps avec les autres. |
| <input type="checkbox"/> Justice : Agir de manière équitable et respecter les droits de chacun. | <input type="checkbox"/> Bienveillance : Désirer le bien-être des autres et agir en conséquence. |
| <input type="checkbox"/> Altruisme : Avoir de la bienveillance et prendre soin des autres sans attendre quelque chose en retour. | <input type="checkbox"/> Courage : Affronter ses peurs et les défis avec détermination. |
| <input type="checkbox"/> Empathie : Comprendre et partager les sentiments des autres. | <input type="checkbox"/> Tolérance : Accepter et respecter les différences des autres. |
| <input type="checkbox"/> Liberté : Valoriser l'indépendance et la liberté de choix. | <input type="checkbox"/> Optimisme : Voir le bon côté des choses et espérer des résultats positifs. |
| <input type="checkbox"/> Humilité : Être humble et reconnaître ses limites et ses erreurs. | <input type="checkbox"/> Prudence : Agir avec précaution et réflexion. |
| <input type="checkbox"/> Intégrité : Maintenir des principes honnêtes et éthiques. | <input type="checkbox"/> Innovation : Chercher de nouvelles idées et solutions créatives. |
| | <input type="checkbox"/> Libéralité : Faire preuve de générosité et de largesse d'esprit. |

- Confiance** : Croire en soi-même et en les autres.
- Discipline** : Maintenir la rigueur et le respect des règles.
- Persévérance** : Aller de l'avant malgré les obstacles.
- Amour** : Éprouver une affection profonde pour les autres.
- Authenticité** : Être vrai et fidèle à soi-même.
- Fiabilité** : Être digne de confiance et constant dans ses actions.
- Compassion** : Ressentir et agir pour soulager la souffrance des autres.
- Respect de soi** : Avoir une haute considération pour sa propre valeur.
- Égalité** : Promouvoir la justice et l'équité pour tous.
- Pardon** : Pardoner les erreurs et les offenses des autres.
- Flexibilité** : S'adapter facilement aux changements et nouvelles situations.
- Spiritualité** : Attachement à des croyances ou pratiques spirituelles.
- Zèle** : Montrer une grande ardeur et enthousiasme pour atteindre ses objectifs.
- Compétence** : Valoriser et développer ses compétences et aptitudes.
- Calme** : Maintenir une attitude sereine et paisible.
- Dignité** : Agir avec respect envers soi-même et les autres.
- Esprit communautaire** : Investir dans le bien-être de sa communauté.
- Éthique** : Adhérer à des principes moraux et avoir des actions conformes à ces principes.
- Dévouement** : Se consacrer entièrement à une cause, une personne ou une mission.
- Créativité** : Trouver de nouvelles façons de s'exprimer et résoudre des problèmes.
- Ambition** : Avoir le désir et la détermination de réussir.
- Simplicité** : Vivre et agir avec clarté et sans superflu.
- Joie** : Cultiver et partager le bonheur au quotidien.
- Curiosité** : Être ouvert et désireux d'apprendre.
- Harmonie** : Chercher un équilibre dans ses relations et son environnement.
- Inspiration** : Encourager et être motivé par de grandes idées.
- Prospérité** : Aspirer à une vie abondante et épanouie.
- Unité** : Promouvoir la cohésion et le lien entre les personnes.
- Reconnaissance** : Célébrer les contributions et les réussites des autres.