**Travail de définition de valeurs**

|  |  |
| --- | --- |
| **Valeur** | **Votre définition** |
| **Courage** |  |
| **Evolution** |  |
| **Compétence** |  |
| **Qualité de vie** |  |
| **Indépendance** |  |
| **Objectivité** |  |
| **Créativité** |  |
| **Plaisir** |  |
| **Professionnalisme** |  |
| **Sens du devoir** |  |
| **Sécurité financière** |  |
| **Optimisme** |  |
| **Rigueur/Discipline** |  |
| **Humilité** |  |
| **Estime de soi** |  |
| **Responsabilisation** |  |
| **Honnêteté** |  |
| **Aventure** |  |
| **Partage** |  |
| **Liberté** |  |

**Mes valeurs**

**Consignes :**

Parmi les valeurs ci-dessous, quelles sont celles auxquelles vous adhérez ?

Identifiez-les en entourant dans le tableau un chiffre de "0" (celle-ci ne m'intéresse absolument pas) à "5" (celle-ci est totalement prioritaire pour moi aujourd'hui).

Les lignes disponibles vous permettent d'ajouter des valeurs importantes pour vous et non- citées.

**Valeurs**

Courage 0 1 2 3 4 5

**Définitions de la notion de valeur :**

* La valeur est une qualité que nous attribuons aux choses, mais qui en réalité, n’existe qu’en nous.
* **Caractère de ce qui est important, précieux pour nous.**
* Dans une entreprise, dans une équipe ou pour soi-même, les valeurs joueront un rôle rassembleur, mobilisateur ou motivateur si elles sont clairement définies et priorisées.

Le fait de prioriser nos valeurs présente les avantages suivants :

* il donne un sens à nos actions
* il renforce le sentiment de satisfaction   
   personnelle et l'estime de soi
* il maintient le sentiment de contrôle sur les   
   événements pour un meilleur équilibre
* il accroît le sentiment de stabilité   
   personnelle pendant un changement
* il aide à mieux gérer les priorités et le   
   stress
* il aide à gérer plus efficacement les   
   situations de conflit

Evolution 0 1 2 3 4 5

Compétence 0 1 2 3 4 5

Qualité de vie 0 1 2 3 4 5

Indépendance 0 1 2 3 4 5

Objectivité 0 1 2 3 4 5

Créativité 0 1 2 3 4 5

Plaisir 0 1 2 3 4 5

Professionnalisme 0 1 2 3 4 5

Sens du devoir 0 1 2 3 4 5

Sécurité financière 0 1 2 3 4 5

Optimisme 0 1 2 3 4 5

Rigueur/Discipline 0 1 2 3 4 5

Humilité 0 1 2 3 4 5

Estime de soi 0 1 2 3 4 5

Responsabilisation 0 1 2 3 4 5

Honnêteté 0 1 2 3 4 5

Aventure 0 1 2 3 4 5

Partage 0 1 2 3 4 5

Liberté 0 1 2 3 4 5

................................ 0 1 2 3 4 5

................................ 0 1 2 3 4 5

................................ 0 1 2 3 4 5

................................ 0 1 2 3 4 5

Voici une liste de valeurs complémentaires : de la même façon que plus haut, notez-les de 0 à 5 en fonction de leur importance

Abondance

Acceptation

Accessibilité

Accomplissement

Achèvement

Actualité

Adaptabilité

Adoration

Affection

Affluence

Agilité

Agressivité

Altruisme

Ambition

Anticipation

Appréciation

Assertivité

Assurance

Astucieux

Attentisme

Attraction

Audace

Auto-discipline

Autonomie

Beauté

Bienveillance

Bonheur

Bravoure

Calme

Camaraderie

Candeur

Caritatif

Célébrité

Certitude

Chaleur

Charme

Chasteté

Clarté

Cohérence

Compassion

Compréhension

Concentration

Confiance en soi

Conformité

Confort

Connexion

Conscience

Contentement

Continuité

Contribution

Contrôle

Conviction

Convivialité

Coopération

Cordialité

Courtoisie

Crédibilité

Croissance

Curiosité

Découverte

Déférence

Défi

Délectation

Désir

Détermination

Devoir

Dévotion

Dextérité

Dignité

Diligence

Discernement

Discipline

Discrétion

Disponibilité

Diversité

Domination

Don

Dynamisme

Économe

Éducation

Efficacité

Égalité

Élégance

Empathie

Empressement

Encouragement

Endurance

Énergie

Engagement

Entêtement

Enthousiasme

Équité

Espérance

Être le meilleur

Euphorie

Exactitude

Excellence

Expérience

Expertise

Exploration

Expressivité

Extase

Extravagance

Exubérance

Famille

Fascination

Fermeté

Férocité

Fiabilité

Fidélité

Finesse

Flexibilité

Force

Fraîcheur

Franchise

Frugalité

Fun

Furtif

Gagner

Gaieté

Galanterie

Générosité

Grâce

Gratitude

Habileté

Harmonie intérieure

Héroïsme

Immobilisme

Importance

Intelligence

Intrépidité

Jeunesse

Joie

Lucidité

Maîtrise

Obligation

Ordre social

Orientation

Paix

Performance

Politesse

Pouvoir social

Prise de décision

Profondeur

Propreté

Proximité

Raffinement

Réciprocité

Réflexion

Relaxation

Repos

Résilience

Respect

Retenue

Rêve

Révérence

Richesse

Rigueur

Sacré

Sagesse

Sang-froid

Santé

Satisfaction

Sécurité

Self-contrôle

Sens de la vie

Sensibilité

Sentiment d’appartenance

Sérénité

Service

Silence

Simplicité

Sincérité

Solidarité

Solidité

Solitude

Soutien

Spiritualité

Spontanéité

Stabilité

Succès

Suprématie

Surprise

Sympathie

Synergie

Tradition

Tranquillité

Transcendance

Travail d’équipe

Unité

Utilité

Valeur

Variété

Vérité

Vie spirituelle

Vigilance

Vision

Vitalité

Vitesse

Vivacité

Volonté

Recherchez **les trois valeurs** auxquelles vous accordez le plus d'importance. (Pour ce faire, prenez-les 2 par 2 et demandez-vous laquelle est la + importante pour vous). Quel est le principe qui vous permet de vivre chaque valeur ?

Le principe est la mise en application de chaque valeur, il doit permettre de répondre à la question : « Quand est-ce que je peux ressentir cette valeur? Quelle action me permet de ressentir cette valeur? »

Ex: si je reprends ma valeur « famille / amour », je dirai que je peux ressentir cette valeur à chaque fois que je fais plaisir à l’une des personnes de ma famille. C’est à ce moment là que je me sens en accord avec cette valeur.

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

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

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

Vérifiez si votre situation actuelle prend raisonnablement en compte vos valeurs prioritaires.

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

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