



## **PROGRAMME « En Route vers son Essence et sa Mission de Vie »**

### MODULE 2 ETAPE 3 : En Route sur la ligne du temps

- Vos valeurs

Parce que vivre selon ses valeurs rend heureux et serein, c'est à une étape forte que je vous convie : identifier VOS valeurs

1 – Que refuseriez – vous de faire même pour 100 millions d'Euros ?

2 – Que faites – vous gratuitement avec joie ?

3 – Qu'est – ce qui a toujours été important pour vous ?

4 – Quel type de compromis avez – vous déjà fait ?

5 – Quelles compromissions avez – vous refusées ?

6 – Au nom de quoi avez – vous pris des décisions difficiles ?

7 – Quels pourraient être les symboles de votre blason ?

8 – Quelle est votre citation préférée ?

9 – Sur quoi êtes – vous perçu comme rigide ? Comme flexible ?

10 – Quelles décisions avez- vous prises récemment par fidélité à vos valeurs ?

\* Nouvelle étape : à partir de ce que vous venez d'identifier, je vous propose de lister 5 à 10 valeurs. Listez – les comme elles viennent. Vous pouvez aussi vous aider de la liste jointe des valeurs.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

\* Je vous propose maintenant de lister 5 situations / évènements que vous ont apporté de la joie. Et 5 situations frustrantes. Pour chacune d'elles, demandez – vous « en quoi c'était important pour vous ? » et quelle valeur positive (même pour la situation frustrante) traduit cet évènement

Exemple : - ma réussite à cette formation

+ : c'est grâce à la mise en place de méthodes de travail - DISCIPLINE

- le projet que j'ai dû monter seul sans mon équipe

- : j'ai fait tout le boulot, pfff. Alors que moi, j'aime le travail d'équipe – PARTAGE

A vous...

\* Les 2 exercices précédents comportent – ils des points communs, des différences ? Je vous invite à établir votre nouvelle liste de valeurs

- - 
  - 
  - 
  -
- - 
  - 
  - 
  -

\* Classez – les maintenant par ordre d'importance pour vous (du + au -), le plus spontanément possible.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

\* Amenez maintenant vos valeurs dans votre quotidien

1 – Faites un slogan, un mot d'ordre synthétisant au mieux vos valeurs principales

2 – Trouvez un objet symbolisant votre valeur la plus importante – objet à conserver –

3 – Comment incarnez – vous concrètement vos valeurs au quotidien ?  
Donnez des exemples concrets que vous faites ou allez faire pour nourrir vos valeurs (ex : Solidarité = offrir du temps à des assos, à des voisins)

## Exemples de Valeurs

Abnégation	Ethique	Prudence
Affection	Evolution	Pudeur
Altruisme	Excellence	Qualité de vie
Amitié	Fidélité	Respect
Amour	Flexibilité	Responsabilité
Authenticité	Foi	Réussite
Autonomie	Franchise	Sagesse
Beauté	Fraternité	Santé
Bienveillance	Gaieté	Savoir
Bonté	Générosité	Savoir vivre
Bravoure	Gentillesse	Sécurité
Bonheur	Gratitude	Sensibilité
Charité	Harmonie	Sérieux
Compassion	Honnêteté	Sens du devoir
Conformisme	Honneur	Simplicité
Connaissance (apprentissage)	Hospitalité	Sincérité
Constance	Humanisme	Solidarité
Contribution	Humilité	Spiritualité
Convivialité	Humour	Spontanéité
Coopération	Indépendance	Stabilité
Courage	Indulgence	Tempérance
Courtoisie	Innovation	Ténacité
Créativité	Intégrité	Tolérance
Curiosité	Intelligence	Tradition
Détachement	Joie de vivre	Travail
Détermination	Justice	Travail d'équipe
Devoir	Leadership	Transparence
Dévouement	Liberté	Vérité
Dignité	Loyauté	Vitalité
Diplomatie	Lucidité	Volonté
Discipline	Maîtrise de soi	Zèle
Discrétion	Modération	
Disponibilité	Modestie	
Diversité	Non - violence	
Droiture	Objectivité	
Dynamisme	Optimisme	
Ecoute	Ordre	
Empathie	Originalité	
Education	Ouverture d'esprit	
Efficacité	Pardon	
Egalité	Partage	
Enthousiasme	Patience	
Epanouissement	Persévérance	
Equité	Plaisir	
Espérance	Ponctualité	
Estime de soi	Précision	

