

# MES VALEURS

*Valere* — « être fort, avoir de la valeur »



## DÉFINITION

Les valeurs sont des **principes fondamentaux** qui guident nos vies et nos comportements. Elles représentent ce qui est considéré comme précieux, digne ou important. Le terme « valeur » vient du latin *valere*, signifiant « être fort » ou « avoir de la valeur ».

Elles orientent nos **choix, décisions et actions**. Elles varient d'une personne à l'autre et sont hiérarchisées selon leur importance relative. Elles se traduisent par des modes de conduite ou des buts de vie préférés et reflètent ce que nous estimons important dans la vie.

## COMMENT FAIRE L'EXERCICE

- 1 Parcourez la liste ci-dessous et sélectionnez au maximum 7 valeurs qui vous correspondent profondément. Notez-les sur une feuille.
- 2 Recopiez vos 7 valeurs dans un tableau à double entrée — à la fois en colonnes (en-têtes horizontaux) et en lignes (en-têtes verticaux).
- 3 Pour chaque case, comparez les deux valeurs correspondantes et inscrivez dans la case celle qui vous semble la plus importante des deux.
- 4 Comptez combien de fois chaque valeur apparaît dans le tableau. La valeur avec le score le plus élevé est votre valeur principale — et ainsi de suite pour établir votre hiérarchie complète.

**Conseil :** Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Fiez-vous à votre ressenti immédiat : la première réaction est souvent la plus authentique.

### EXEMPLE DE TABLEAU

vs.	Liberté	Famille	Courage	Santé
Liberté	—	Liberté	Liberté	Santé
Famille	Liberté	—	Famille	Famille
Courage	Liberté	Famille	—	Santé
Santé	Santé	Famille	Santé	—

**Résultat :** Liberté (3) → 1<sup>er</sup> | Famille (3) → 2<sup>e</sup> | Santé (3) → 3<sup>e</sup> | Courage (0) → 4<sup>e</sup>

### LISTE DE VALEURS

<b>A</b>	Abondance, acceptation, accomplissement, achèvement, adaptabilité, affection, agilité, altruisme, aide, ambition, amitié, amour, apprentissage, audace, authenticité, autodiscipline, autonomie, aventure
<b>B</b>	Beauté, bien-être, bienveillance, bonheur, bravoure
<b>C</b>	Calme, changement, clarté, cohérence, collaboration, compassion, compétence, compréhension, confiance en soi, confort, courage, conscience, convivialité, coopération, créativité, curiosité
<b>D</b>	Découverte, défi, détermination, devoir, dignité, discipline, diversité, droiture, dynamisme
<b>E</b>	Efficacité, égalité, empathie, endurance, engagement, enthousiasme, équité, excellence, expertise
<b>F – G</b>	Famille, fiabilité, fidélité, flexibilité, force, franchise, gaieté, générosité, gratitude
<b>H – I</b>	Harmonie, honnêteté, humilité, humour, indépendance, influence, ingéniosité, intelligence, intimité, intrépidité
<b>J – L</b>	Joie, justice, liberté, lucidité
<b>M – O</b>	Maîtrise, médiation, nature, ordre, ouverture d'esprit
<b>P</b>	Paix, partage, performance, plaisir, politesse, profondeur, proximité
<b>R</b>	Réalisation, réciprocité, réflexion, respect, responsabilité, rigueur
<b>S</b>	Sagesse, santé, satisfaction, sérénité, sincérité, solidarité, spiritualité, spontanéité, succès, sympathie
<b>T – V</b>	Tradition, tranquillité, transmission, unité, utilité, variété, vérité, vitalité, volonté

### MES 7 VALEURS CHOISIES

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	

### MON TABLEAU DE COMPARAISON

vs.	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7
V1	—						
V2		—					
V3			—				
V4				—			
V5					—		
V6						—	
V7							—

### DÉCOMPTE DES SCORES

Valeur	Nb d'apparitions	Valeur	Nb d'apparitions	Valeur	Nb d'apparitions

Exercice d'exploration personnelle · Revenez à cet exercice dans quelques mois — les valeurs évoluent.