

MES VALEURS

Instructions

1. Lister tes valeurs dans 4 ou 5 domaines :

Travail/Études :

Ici, réfléchis à ce qui te tient à cœur concernant ta carrière, tes études, ou même ton volontariat. Quels sont les principes qui t'importent dans ton travail ou tes études ? Comment veux-tu te comporter avec tes collègues ou camarades de classe ? Qu'est-ce qui est essentiel pour toi dans ta façon d'aborder ton travail ou ton apprentissage (ex. : l'intégrité, la curiosité, l'autonomie) ?

Relations :

Les relations peuvent être familiales, amicales ou amoureuses. Quelles sont les valeurs qui guident tes interactions avec les autres (ex. : la bienveillance, l'écoute, le respect) ? Comment souhaites-tu traiter les personnes importantes dans ta vie ? Comment veux-tu te comporter dans ces relations, que ce soit avec ton partenaire, tes amis ou ta famille ?

Santé :

Tout ce qui touche à ton bien-être mental et physique. Quelles valeurs sont fondamentales pour toi en matière de santé ? Par exemple, est-ce que la discipline, l'équilibre ou la gratitude pour ton corps sont des principes essentiels pour toi ? Comment aimerais-tu respecter ton corps et ton esprit dans ta vie quotidienne ?

Loisirs :

Comment aimes-tu passer ton temps libre ? Quelles valeurs souhaites-tu intégrer dans tes loisirs ? (ex. : la créativité, l'aventure, la détente) Aimerais-tu accorder plus de place à ces moments de détente ou de découverte ?

5ème domaine optionnel :

Ici, tu peux vraiment laisser libre cours à ta créativité ! Quelles valeurs te guident dans d'autres aspects de ta vie, comme la spiritualité, la créativité, l'engagement communautaire, tes finances ou le développement personnel ?

2. Priorités des valeurs :

Dans cette étape, tu vas hiérarchiser les domaines que tu as listés selon leur importance pour toi en ce moment. Cela t'aidera à déterminer où concentrer ton énergie et tes actions en priorité. Classe-les par ordre de priorité, du domaine le plus important à celui qui l'est un peu moins. Pense à ce qui résonne le plus avec tes besoins actuels, tes aspirations et ce qui te guide dans ta vie quotidienne.

MES VALEURS

Instructions

3. Remplis le cercle des valeurs

Pour chaque domaine, donne-toi un score de 0 à 10 en fonction de ton degré de satisfaction actuel. Par exemple, si tes trois valeurs dans le domaine du travail sont :

- Apprendre continuellement au quotidien,
- Avoir un job qui respecte l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle,
- Un travail qui te permet d'utiliser ta créativité,

et que tu te rends compte que tu apprends beaucoup et que ta créativité est bien sollicitée, mais que ton équilibre travail-vie privée n'est pas idéal, tu pourrais te donner un score de 6/10. Fais ce processus pour chaque domaine.

4. Passer à l'action

Analyse les écarts et réfléchis aux actions concrètes que tu peux mettre en place pour te rapprocher de tes valeurs et les incarner davantage dans ta vie quotidienne. L'objectif est de te recentrer et d'agir en accord avec ce qui compte vraiment pour toi.

MES VALEURS

Date:

Santé

Relation

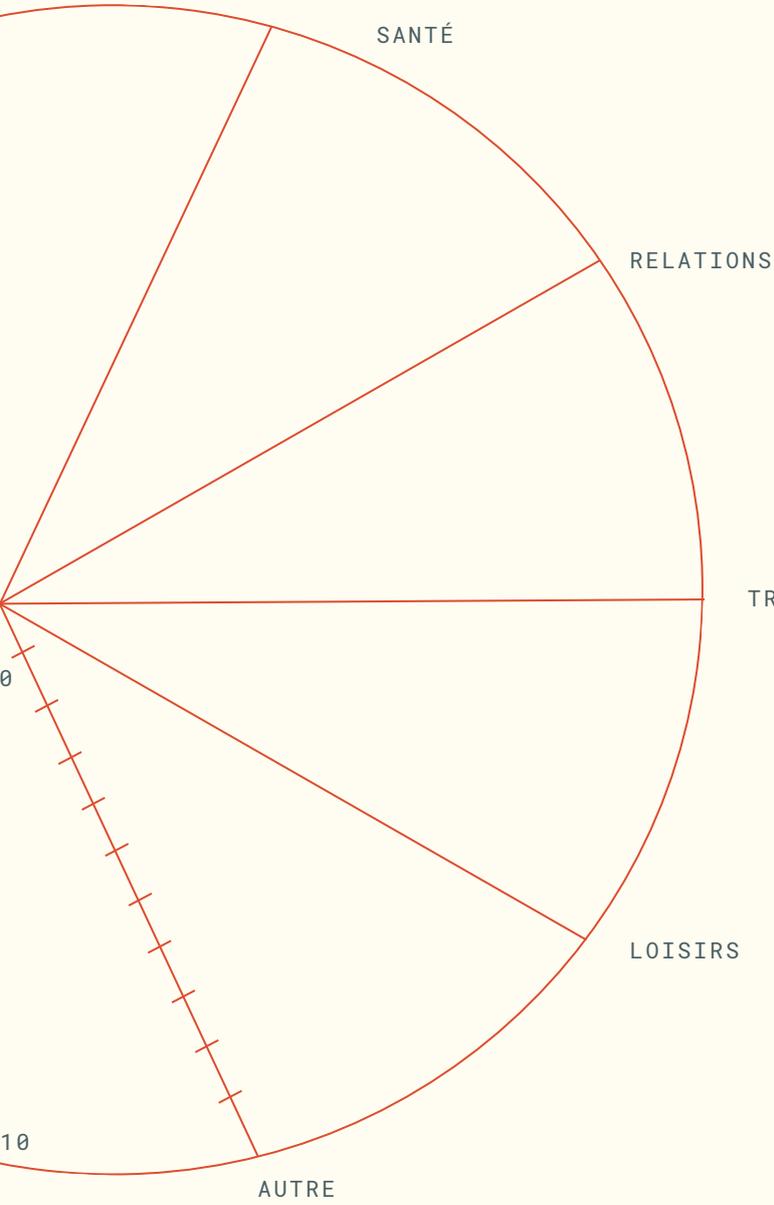
Loisirs

Travail/Educaton

Autre

CERCLE DES VALEURS

Date:



Priorité des valeurs

Five empty rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for writing the priority of the values.

PASSER A L'ACTION

Date:

Santé

Relation

Loisirs

Travail/Educaton

Autre
