



A la découverte de mes valeurs personnelles

Bienvenue à vous !

Tout d'abord, je tiens à vous dire que je suis fière de vous ! Oui oui ... même si nous ne nous connaissons pas.

Mais pourquoi suis-je fière de vous ? Parce que si vous lisez ce document, c'est que vous avez déjà franchi un pas : le pas de vouloir découvrir ou redécouvrir ce qui se cache au fond de vous. Ce n'est pas une action facile et ça demande parfois du beaucoup de courage. Très souvent, une croyance s'active inconsciemment et pas des moindres : la peur de découvrir qui nous sommes vraiment.

Mais comment discerner ce que vous voulez vraiment si vous ne savez pas ce qui est important pour vous ? Comment faire un choix personnel ou professionnel si vous êtes perdu.e ? Comment être acteur.trice de votre vie si vous êtes scotché.e à votre canapé devant la télé ?

Est-ce que la connaissance de vos valeurs ne serait-elle pas la « clé de contact » pour vivre une vie personnelle et professionnelle pleine de sens et de joie ?

Imaginez, un instant, **vos valeurs comme un phare qui vous guide dans le brouillard !** Il vous oriente à estimer que tel projet personnel ou professionnel, telle action, telle personne est la bonne décision pour vous. Il vous permet de passer à l'action et atteindre vos objectifs.

Vos valeurs sont le moteur, la motivation de votre vie ! Elles vous **animent** dans votre quotidien personnel et professionnel, vous font **vibrer**, vous **font lever tous les matins**, vous **apportent du bien-être**. Si vous rencontrez une quelconque résistance ou ressentez un sentiment désagréable (comme la frustration, la peur, l'angoisse, la tristesse, la colère, etc ...), c'est qu'une, voire plusieurs, de vos valeurs ne sont pas satisfaites. Mais lesquelles ?

Bien évidemment, il existe une liste incommensurable de valeurs, vous vous en doutez bien. Entre celles qui comptent réellement pour vous et celles qui vous ont été insufflé par votre environnement dès votre plus jeune âge (parents, fratrie, professeurs, société, etc ...), difficile de faire un tri d'en tout ça.

Patience, vous allez découvrir vos valeurs profondes !



Si vous êtes encore là, c'est que vous êtes hyper motivé.e et c'est super ! Je suis ravie de partager avec vous **4 exercices** qui vont vous permettre de vous aider à identifier vos valeurs personnelles pour donner du sens à votre vie et vivre en harmonie avec vous-même. L'important dans ces exercices est de faire **preuve d'honnêteté et de douceur** avec vous-même, pas de jugement, et n'oubliez pas : il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses 😊

Alors, C'EST PARTI !

EXERCICE 1 : La liste de valeurs personnelles ✨

L'idée de cet exercice est de faire confiance à votre guide. Munissez-vous d'un stylo et d'une feuille blanche et partez à la découverte de vos valeurs grâce à cette liste. Installez-vous dans une pièce calme sans distraction (sonnerie de téléphone coupée, télévision éteinte, ...), prenez quelques profondes inspirations, faites le vide dans votre esprit et, à l'aide de **la liste** ci-dessus, **notez 20 valeurs** (maxi) qui vous parlent le plus, celles qui sont importantes pour vous.

Pour vous aider, posez-vous ces 3 questions :

- « *Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans la vie ? ce que je ne sacrifierai pas ...* »
- « *Qu'est-ce qui me rend heureux.se ?* »
- « *Qu'est-ce qui m'inspire le plus dans mon quotidien ?* »

Ensuite, **vous allez les classer**. Pour cela, face à chacune de ces valeurs, indiquez un nombre d'étoiles :

3 étoiles *** : valeurs très importantes dans ma vie

2 étoiles ** : valeurs importantes dans ma vie

1 étoile * : valeurs peu importantes dans ma vie

Maintenant, vous allez vous attacher à la sélection 3 étoiles ***. Parmi celles-ci, **rangez-les par ordre de priorité**.

Pour finir, **conservez le TOP 5**. Vous pouvez passer à l'exercice 2 😊





EXERCICE 2 : Le tableau croisé

Pour aller plus loin, cet exercice va vous permettre d'identifier si vos valeurs (le TOP 5) sont **satisfaites ou non** et ainsi **mener des actions** pour les (re)mettre au cœur de votre vie quotidienne, tant sur le plan personnel que professionnel.

Pour vous aider dans cette analyse, dressez le tableau ci-dessous sur une feuille blanche ou sur Word ou Excel pour les plus expérimentés en bureautique 😊 :

Valeurs identifiées (TOP 5)	Que signifie cette valeur pour vous ?	En quoi cette valeur est-elle satisfaite, selon vous ?	En quoi cette valeur n'est-elle pas respectée, selon vous ?	2 ou 3 idées d'actions pour mettre davantage cette valeur au cœur de votre vie
Valeur n°1 :				
Valeur n°2 :				
Valeur n°3 :				
Valeur n°4 :				
Valeur n°5 :				

Si les 2 derniers exercices vous ont semblé chronophages ou difficiles, pas d'inquiétude. Ne vous jugez pas, l'exercice 3 va sûrement vous aider à répondre à cette fameuse question **"Quelles sont mes valeurs ?"**.





EXERCICE 3 : Mon idéal ☺

Munissez-vous d'une feuille blanche et d'un stylo, installez-vous dans une pièce calme sans distraction (sonnerie de téléphone coupée, télévision éteinte, ...), prenez quelques profondes inspirations, faites le vide dans votre esprit et fermez les yeux.

Pendant quelques instants, ce moment est à vous seul.e. Vous allez vous **projeter dans votre vie idéale, là où tout est possible !**

- « *Que se passe-t-il ? Que faites-vous comme activités personnelles ou professionnelles ?* »
- « *Avec qui êtes-vous ?* »
- « *Quelles émotions ressentez-vous ?* »

Décrivez, par écrit, le plus précisément possible vos actions et vos sentiments. **Racontez une histoire, votre histoire !** N'hésitez pas à vous aider de la liste des valeurs que je vous propose ci-dessus.

Et si l'exercice vous semble difficile, vous pouvez le faire à l'inverse ☺ -> exercice 4

EXERCICE 4 : Un souvenir frustrant ☹

Munissez-vous d'une feuille blanche et d'un stylo, installez-vous dans une pièce calme sans distraction (sonnerie de téléphone coupée, télévision éteinte, ...), prenez quelques profondes inspirations, faites le vide dans votre esprit et fermez les yeux.

Pendant quelques instants, ce moment est à vous seul.e. Vous allez vous **replonger dans un moment de votre vie** (dans votre enfance ou pas, c'est comme vous voulez) dans lequel vous avez ressenti de la peur, de la frustration, de la colère ou tout autres sentiments désagréables.

- « *Que faisiez-vous comme activités personnelles ou professionnelles ?* »
- « *Que ressentiez-vous à ce moment-là et pourquoi ?* »
- « *En quoi ce souvenir vous met-il mal à l'aise ?* »



Il est possible que vous ayez ressenti de la résistance. Pas de panique, c'est normal : c'est qu'une ou plusieurs valeurs ne soient pas suffisamment comblées.

Soyez indulgent.e avec vous-même et à l'écoute de vos ressentis émotionnels.

J'espère que ces petits exercices vous ont aidé à définir vos valeurs profondes et contribueront à votre réussite personnelle comme professionnelle.

A très vite,

Marjorie P

Je reste à votre écoute 

07 69 55 33 37
pacrheoutlook.fr
www.pac-rh.fr