



# Hello !



## Bienvenue dans le guide "A la découverte de mes valeurs"

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

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

*Mais comment discerner ce que tu veux vraiment si tu ne sais pas ce qui est important pour toi ? Comment faire un choix personnel ou professionnel si tu es perdu.e ? Comment être acteur.trice de ta vie si tu es scotché.e à ton canapé devant la télé ?*

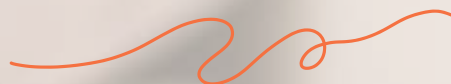
**Est-ce que la connaissance de tes valeurs ne serait-elle pas la "clé de contact" pour vivre une vie personnelle et professionnelle pleine de sens et de joie ?**

Imagine, un instant, **tes valeurs comme un phare qui te guide dans le brouillard** ! Il t'oriente à estimer que tel projet personnel ou professionnel, telle action, telle personne est la bonne décision pour toi. Il te permet de **passer à l'action** et **atteindre tes objectifs**.

**Tes valeurs sont le moteur, la motivation de TA vie !** Elles t'**animent** dans ton quotidien personnel et professionnel, te font **vibrer**, te **font lever tous les matins**, t'**apportent du bien-être**. Si tu rencontres une quelconque résistance ou ressens un sentiment désagréable (comme la frustration, la peur, l'angoisse, la tristesse, la colère, etc ...), c'est qu'une, voire plusieurs, de tes valeurs ne sont pas satisfaites. **Mais lesquelles ?**

Bien évidemment, il existe une liste incommensurable de valeurs, tu t'en doutes bien. Entre celles qui comptent réellement pour toi et celles qui t'ont été insufflé par ton environnement dès ton plus jeune âge (parents, fratrie, professeurs, société, etc ...), difficile de faire un tri dans tout ça.

***Patience, tu vas découvrir tes valeurs profondes !***





Si tu es encore là, c'est que tu es hyper motivé.e et c'est super ! Je suis ravie de partager avec toi **4 exercices** qui vont te permettre de t'aider à identifier tes valeurs personnelles pour donner du sens à ta vie et vivre en harmonie avec toi-même. L'important dans ces exercices est de faire **preuve d'honnêteté et de douceur** avec toi-même, **pas de jugement**, et n'oublie 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 ton guide. Munis-toi d'un stylo et d'une feuille blanche et pars à la découverte de tes valeurs grâce à cette liste. Installe-toi dans une pièce calme sans distraction (sonnerie de téléphone coupée, télévision éteinte, ...), prends quelques profondes inspirations, fais le vide dans ton esprit et, à l'aide de **la liste ci-jointe**, note **20 valeurs** (maxi) qui te parlent le plus, celles qui sont importantes pour toi.

Pour t'aider, pose-toi ces 3 questions :

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

Ensuite, **tu vas les classer**. Pour cela, face à chacune de ces valeurs, indique 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, tu vas t'attacher à la sélection 3 étoiles \*\*\*. Parmi celles-ci, **range-les par ordre de priorité**.

Pour finir, **conserve le TOP 5**. Tu peux passer à l'exercice 2 😊





## EXERCICE 2 : Le tableau croisé

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

Pour t'aider dans cette analyse, dresse 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 toi ?	En quoi cette valeur est-elle satisfaite, selon toi ?	En quoi cette valeur n'est-elle pas respectée, selon toi ?	2 ou 3 idées d'actions pour mettre davantage cette valeur au cœur de ta vie
Valeur n°1 : .....				
Valeur n°2 : .....				
Valeur n°3 : .....				
Valeur n°4 : .....				
Valeur n°5 : .....				

Si les 2 derniers exercices t'ont semblé chronophages ou difficiles, pas d'inquiétude. Ne te juges pas, l'exercice 3 va sûrement t'aider à répondre à cette fameuse question **"Quelles sont mes valeurs ?"**.







### EXERCICE 3 : Mon idéal

Munis-toi d'une feuille blanche et d'un stylo, installe-toi dans une pièce calme sans distraction (sonnerie de téléphone coupée, télévision éteinte, ...), prends quelques profondes inspirations, fais le vide dans ton esprit et ferme les yeux.

Pendant quelques instants, ce moment est à toi seul.e. Tu vas te **projeter dans ta vie IDÉALE, là où tout est possible !**

- « *Que se passe-t-il ? Que fais-tu comme activités personnelles ou professionnelles ?* »
- « *Avec qui es-tu ?* »
- « *Quelles émotions ressens-tu ?* »

Décris, par écrit, le plus précisément possible tes actions et tes sentiments. **Raconte une histoire, TON histoire !** N'hésite pas à t'aider de la liste des valeurs que je t'ai proposé juste au-dessus.

Et si l'exercice te semble difficile, tu peux le faire à l'inverse 😊 -> exercice 4

### EXERCICE 4 : Un souvenir frustrant

Munis-toi d'une feuille blanche et d'un stylo, installe-toi dans une pièce calme sans distraction (sonnerie de téléphone coupée, télévision éteinte, ...), prends quelques profondes inspirations, fais le vide dans ton esprit et ferme les yeux.

Pendant quelques instants, ce moment est à toi seul.e. Tu vas te **replonger dans un moment de ta vie** (dans ton enfance ou pas, c'est comme tu veux) dans lequel tu as ressenti de la peur, de la frustration, de la colère ou tout autres sentiments désagréables.

- « *Que faisais-tu comme activités personnelles ou professionnelles ?* »
- « *Que ressentais-tu à ce moment-là et pourquoi ?* »
- « *En quoi ce souvenir te met-il mal à l'aise ?* »



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

**Sois indulgent.e avec toi-même et reste à l'écoute de tes ressentis émotionnels** ♥

J'espère que ces petits exercices t'ont aidé à définir tes valeurs profondes et contribueront à ta réussite personnelle comme professionnelle.

A très vite,

*Marjorie.P*

**UN  
PETIT  
PAS  
ET ...**



 **Retrouve le sourire au  
boulot !**

**Je reste à ton écoute** 

**07 69 55 33 37**

**[marjorie.perisse@pac-rh.fr](mailto:marjorie.perisse@pac-rh.fr)**

**[www.pac-rh.fr](http://www.pac-rh.fr)**

