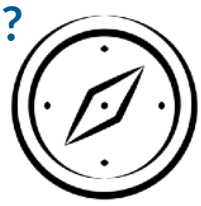
3 MÉTHODES POUR IDENTIFIER SES VALEURS



QU'EST-CE QU'UNE VALEUR ?

Une valeur est une conviction personnelle que nous considérons comme importante pour nous.
Une valeur est un repère essentiel que nous utilisons pour effectuer nos choix et orienter nos actions.
C'est ce qui construit notre identité.

EN QUOI C'EST IMPORTANT D'IDENTIFIER SES VALEURS ?



- C'est notre *source d'énergie* et de motivation
- Nos *comportements* sont influencés par nos valeurs
- Les valeurs impactent *notre communication* et nos relations
- Les valeurs peuvent devenir une *source de conflits* entre les personnes

3 MÉTHODES POUR DÉCOUVRIR SES VALEURS

1

La Méthode dite TRADITIONNELLE...

À partir d'une liste de plusieurs valeurs, sélectionne les 10 valeurs qui te semblent les plus importantes pour toi.
Donne une définition pour chacune de ces valeurs.
Pendant la lecture de la liste de ces valeurs, réfléchis à tes expériences de vie qui reflètent ces valeurs.

2

La Méthode dite EXPÉRIMENTALE...

Sur 1 mois, identifie les activités sur lesquelles tu passes le plus ton temps.
Analyse tes dépenses et identifie les activités, les objets, les loisirs sur lesquels tu dépenses ton argent.
Tes valeurs s'y cachent : nous avons tendance à dépenser notre temps et argent sur ce qui compte le plus pour nous.

3

La Méthode dite DIGITALE...

Pour ceux et celles qui n'aiment pas les « homework» : il suffit de se rendre sur Internet et de passer un test en ligne qui te dévoilera les valeurs les plus importantes pour toi aujourd'hui.
Si ça te tente, tu peux réaliser un test à l'adresse architectedetavie.com/valeurstest

© COPYRIGHT ARCHITECTE DE TA VIE ! - EDITION 2023

Source des images flaticon.com