

## MES VALEURS

Redonner du sens à notre vie peut sembler difficile lorsque celle-ci est bouleversée par des difficultés d'adaptation. Une des façons d'y parvenir est de commencer par identifier nos valeurs profondes. Ceci permet non seulement d'apprendre à nous connaître nous-mêmes, mais aussi d'agir de façon cohérente avec qui nous sommes réellement. En effet, ces valeurs guident nos choix et nos décisions.

Cochez les 5 valeurs que vous considérez comme étant **les plus importantes** dans votre vie parmi les suivantes. Si une valeur ne se trouve pas dans la liste, ajoutez-la dans l'espace désigné.

AMOUR	ENVIRONNEMENT	PAIX
AMITIÉ	FAMILLE	PARTAGE
ARGENT	FRANCHISE	POUVOIR
AVENTURE	FIDÉLITÉ	RESPECT
AUTHENTICITÉ	GÉNÉROSITÉ	RESPONSABILITÉ
ACCOMPLISSEMENT	HONNÊTÉTÉ	SIMPLICITÉ
BIEN PARAÎTRE	HUMILITÉ	SÉCURITÉ
CONFORT	HUMOUR	SANTÉ
CONFIANCE	INTÉGRITÉ	SUCCÈS
CRÉATIVITÉ	LIBERTÉ	TRANSPARENCE
COURAGE	LOYAUTÉ	TRAVAIL
CONTRIBUER AU MONDE	ORGANISATION	VAILLANCE
DÉPASSEMENT DE SOI	OPTIMISME	
ENTRAIDE	OUVERTURE D'ESPRIT	AUTRE : _____

D'un autre côté, il existe certaines valeurs que nous cherchons à éviter le plus possible. Ces valeurs aussi influenceront nos décisions.

Cochez les 5 valeurs que vous **cherchez le plus à éviter** dans votre vie. Si une valeur ne se trouve pas dans la liste, ajoutez-la dans l'espace désigné.

AMBIVALENCE	HYPOCRISIE	MENSONGE
AVIDITÉ	INUTILITÉ	NÉGLIGENCE
BÊTISE	INSÉCURITÉ	NONCHALANCE
CONTRÔLE	IGNORANCE	PESSIMISME
COLÈRE	INCONSCIENCE	PROCRASTINATION
DÉPRESSION	INCOMPÉTENCE	PARESSE
DANGER	INTRANSIGEANCE	PEUR
ÉGOÏSME	JALOUSIE	RIGIDITÉ
ÉGOCENTRISME	MALADIE	REJET
ÉCHEC	MESQUINERIE	SOLITUDE
FRUSTRATION	MANIPULATION	
HUMILIATION	MÉCHANCETÉ	AUTRE : _____