

VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

Nom :

Date :

Au plus profond de vous, qu'est-ce qui est important ? Quelles valeurs voudriez-vous défendre et incarner dans votre vie ? Quelles qualités personnelles voudriez-vous cultiver ? Comment voudriez-vous pouvoir vous comporter avec les autres ? Les valeurs sont ce que votre cœur désire le plus profondément dans votre vie, dans vos rapports avec le monde, les autres, et vous-même. Les valeurs sont des principes directeurs qui peuvent nous guider et nous motiver pour avancer dans la vie. Les valeurs reflètent *ce que* vous voulez faire, et *comment* vous voulez le faire. Elles portent sur la façon dont vous voulez vous conduire avec vos amis, votre famille, vous-mêmes, votre environnement, votre travail, etc.

Les valeurs sont différentes des buts. Les valeurs sont les directions vers lesquelles nous avançons, alors que les buts sont ce que nous voulons réaliser en chemin. Une valeur c'est comme aller vers l'ouest ; un but ressemble davantage à la montagne ou à la rivière que vous aurez à traverser durant votre voyage. Les buts peuvent être atteints, dépassés, contournés ou rayés de la liste, alors que les valeurs sont des directions continues — aussi loin vous irez vers l'ouest, jamais vous ne l'atteindrez. Par exemple si vous voulez être un(e) partenaire présent(e), disponible et à l'écoute, il y aura toujours des actions que vous pourrez faire pour avancer dans cette direction. Si vous cesser de faire des actions, vous ne serez plus ce partenaire. En revanche, vous marier, est un but — vous pourrez le rayer de la liste une fois atteint. Si vous voulez un meilleur emploi, c'est aussi un but. Une fois que vous aurez été embauché, votre but sera atteint. Mais si vous voulez vous impliquer complètement, contribuer au maximum, et vous engagez entièrement dans ce que vous faites, c'est une valeur; cela demande des actions continues. Avoir des enfants est un but, agir comme le parent que l'on veut être, une valeur.

Cet exercice vous invite à examiner de plus près vos valeurs. La cible à la fin de ce document est divisée en quatre grands domaines de vie : travail/éducation, loisirs, relations et développement personnel/santé. Pour commencer, écrivez quelles sont vos valeurs dans ces quatre domaines de vie. Nous n'avons pas tous les mêmes valeurs, et ceci n'est pas un test pour vérifier si vous avez les «bonnes». Pensez en termes d'orientations générales de vie, plutôt qu'en termes de buts spécifiques. Certaines valeurs peuvent se chevaucher — par exemple le choix d'étudier la psychologie peut recouper les domaines du travail et du développement personnel. Écrivez ce que vous valoriseriez s'il n'y avait aucun obstacle sur votre chemin, si rien ne vous arrêtait, si vous pouviez agir exactement comme vous souhaiteriez.

Qu'est-ce qui est important ? Qu'est-ce qui vous intéresse ? Et sur quoi aimeriez-vous travailler ? Vos valeurs ne devraient pas être des buts spécifiques, mais refléter plutôt la façon dont vous souhaiteriez mener votre vie et les qualités que vous souhaitez incarner. Par exemple, accompagner votre fils à une partie de football peut être un but alors qu'être un parent impliqué et intéressé peut indiquer une valeur. **Attention !** Assurez-vous de n'écrire que **vos** valeurs, pas celles d'un autre. Ce que vous choisiriez si personne d'autre que vous ne devait jamais le savoir. Ce sont **vos** valeurs personnelles qui sont importantes !

Vous pourrez également considérer d'un peu plus près les barrières et obstacles présents dans votre vie et qui se tiennent entre vous et la vie que vous voudriez vivre.

Ne vous pressez pas de remplir cette fiche. Prenez tout votre temps.

VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

1^{ère} Partie. Identifiez vos Valeurs

Travail/formation: Ce domaine fait référence à vos buts professionnels, votre carrière, vos valeurs en matière de formation et d'enrichissement de votre savoir et plus généralement tout ce qui peut vous faire vous sentir utile à ceux qui sont proches de vous ou aux membres de votre communauté (par exemple engagement associatif ou bénévole, gestion de votre foyer, etc.). Quelles qualités voudriez-vous incarner dans ce domaine, quelles compétences souhaitez-vous développer ?

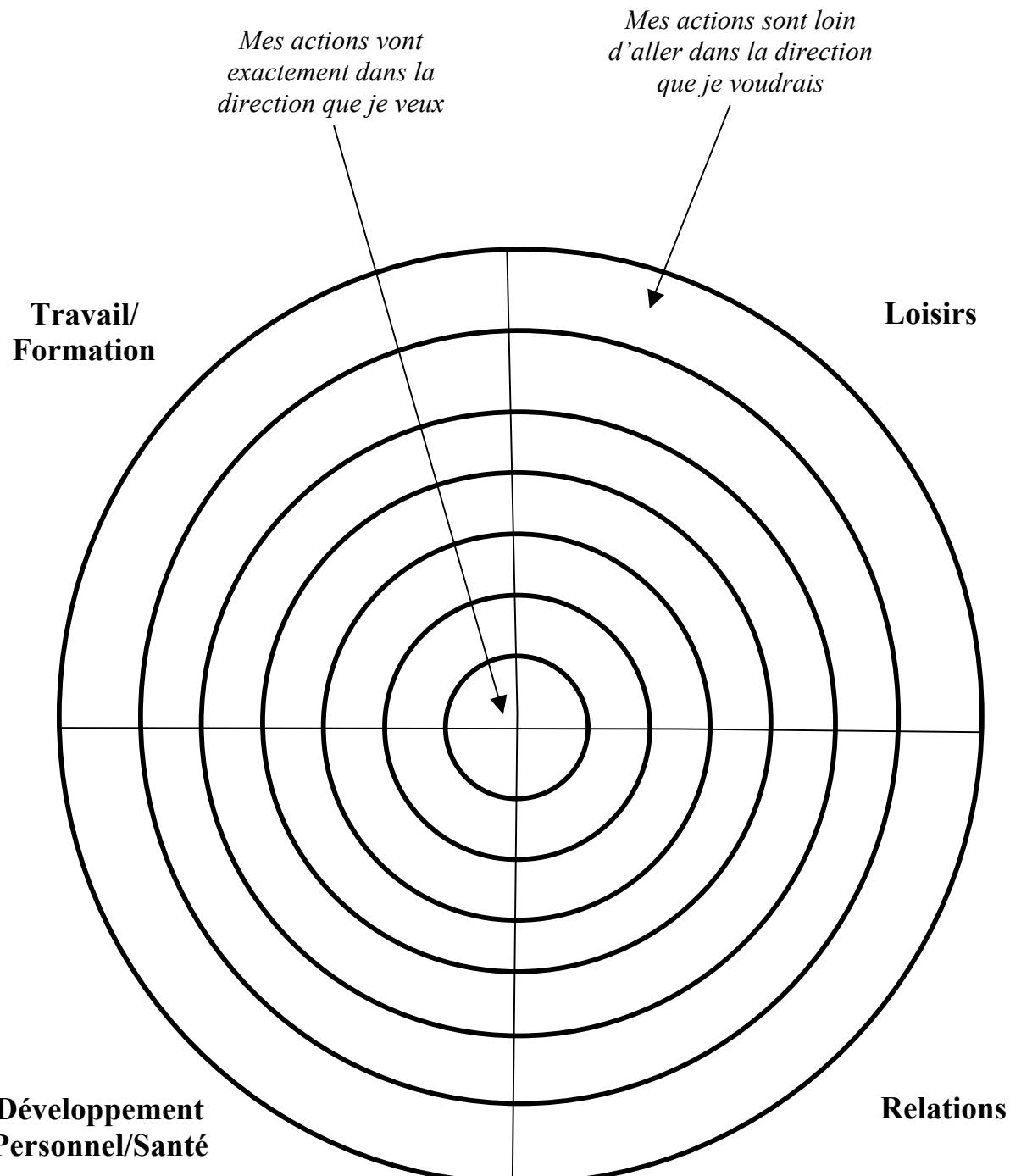
Loisirs: Ce domaine fait référence à la manière dont vous vous détendez et vous amusez, ce que vous faites pour vous faire plaisir ou vous stimuler, vos hobbies et autres activités de détente, de loisirs ou de créativité (par exemple jardiner, coudre, entraîner une équipe sportive junior, pratiquer un sport).

Relations: Ce domaine fait référence à vos relations intimes, vos relations avec vos enfants, votre famille directe, vos amis et vos relations sociales plus larges. Quel genre de relations souhaitez-vous cultiver, quelles qualités relationnelles voulez-vous incarner ?

Développement personnel/Santé: Ce domaine fait référence au soin que vous prenez de votre corps : exercice physique, alimentation, habitudes de vie (sommeil, alimentation consommations de tabac, d'alcool, de médicaments ou de drogues). Il fait aussi référence à votre développement personnel ou votre vie spirituelle—si vous en avez une—soit à travers une religion organisée, soit à travers votre vécu personnel de la spiritualité.

VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

A présent, relisez ce que vous avez écrit ci-dessus. Pensez à vos valeurs comme au centre de la cible d'un jeu de fléchettes. Le centre, c'est exactement là où vous voudriez que votre vie soit, quand vous vivez votre vie en accord avec vos valeurs. Faites une croix sur la cible, à l'endroit qui représente le mieux vos actions présentes dans chacun des quatre domaines. Une croix au centre indique que vous vivez entièrement en accord avec vos valeurs dans ce domaine de vie. Une croix éloignée du centre, indique qu'en ce moment, votre vie ne va pas dans la direction où vous voudriez pouvoir la mener. Il y a quatre grands domaines de vie, donc portez quatre croix sur la cible. Remplissez-là avant de passer à la deuxième partie de l'exercice.



VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

2^{ème} Partie. Identifiez vos Obstacles

A présent écrivez tout ce qui se tient entre vous et vivre les valeurs que vous voudriez pouvoir vivre et incarner dans chacun de vos domaines de vie. Quand vous pensez à la vie que vous voudriez vivre et les valeurs que vous voudriez pouvoir incarner, qu'est-ce qui vous empêche d'incarner cela et vivre ce genre de vie ? Décrivez ces obstacles ci-dessous :

A présent estimatez dans quelle mesure le/s obstacle/s que vous avez décrits peuvent vous empêcher de vivre une vie en accord avec vos valeurs. Entourez ci-dessous le nombre qui décrit le mieux combien cet/ces obstacle/s est important dans votre vie.

1

2

3

4

5

6

7

Ne m'empêche pas du tout

M'empêche totalement