



## **Détermine tes valeurs**

Nos valeurs sont notre boussole intérieure. Lorsqu'elles sont claires et respectées, elles donnent du sens à nos choix, éclairent notre chemin, et nous permettent de nous sentir en paix avec nous-mêmes.

**Liste dans le tableau** (en fin de document) **pour chaque thème**, **les valeurs qui résonnent en toi**, puis demande-toi :

- Est-ce une valeur que j'ai choisie (valeur authentique) ou que j'ai héritée (valeur empruntée – éducation) ?
- Est-ce qu'elle me porte vers plus de liberté, de vérité et de joie ?
- Suis-je prête à les honorer, même si cela implique de déplaire ou de sortir de ma zone de confort ?
- Que puis-je faire chaque jour pour honorer mes valeurs ?

### **1. Valeurs personnelles :**

Honnêteté, Intégrité, Loyauté, Fiabilité, Autonomie, Authenticité, Sincérité, Discrétion, Patience, Résilience

### **2. Valeurs sociales :**

Empathie, Altruisme, Respect, Compassion, Tolérance, Générosité, Politesse, Modestie, Humilité, Bienveillance

### **3. Valeurs intellectuelles :**

Curiosité, Ouverture d'esprit, Esprit critique, Sagacité, Ingéniosité, Objectivité, Analyse, Synthèse, Raisonnement, Mémoire

### **4. Valeurs professionnelles :**

Rigueur, Ponctualité, Productivité, Compétence, Efficacité, Organisation, Responsabilité, Proactivité, Polyvalence, Esprit d'équipe

### **5. Valeurs créatives :**

Imagination, Innovation, Vision, Originalité, Inspiration, Flexibilité, Adaptabilité, Inventivité, Ingéniosité, Spontanéité



## **6. Valeurs émotionnelles :**

Sérénité, Assurance, Optimisme, Enthousiasme, Motivation, Confiance en soi, Maîtrise de soi, Résilience, Passion, Joie

## **7. Valeurs morales :**

Honnêteté, Justice, Éthique, Vertu, Droiture, Probité, Dévouement, Respect des autres, Fidélité, Altruisme

## **8. Valeurs communicatives :**

Éloquence, Clarté, Précision, Ecoute active, Persuasion, Diplomatie, Assertivité, Expression, Articulation, Réceptivité

## **9. Valeurs de leadership :**

Charisme, Influence, Vision, Décision, Stratégie, Motivation, Détermination, Inspiration, Diriger par l'exemple, Gestion des conflits

## **10. Valeurs de gestion :**

Organisation, Planification, Coordination, Supervision, Délégation, Gestion du temps, Gestion des ressources, Gestion du stress, Capacité à prioriser, Suivi et évaluation

## **11. Valeurs relationnelles :**

Sympathie, Amabilité, Chaleur humaine, Sociabilité, Capacité à créer des liens, Bienveillance, Confiance mutuelle, Partage, Soutien, Esprit de camaraderie

## **12. Valeurs mentales :**

Lucidité, Réflexion, Concentration, Prudence, Prévision, Résolution de problèmes, Clairvoyance, Sagesse, Connaissance, Rationalité

## **13. Valeurs physiques :**

Endurance, Force, Agilité, Coordination, Souplesse, Vigueur, Vitalité, Dextérité, Santé, Résistance

## **14. Valeurs spirituelles :**

Sérénité, Gratitude, Harmonie, Éveil spirituel, Compassion, Paix intérieure, Introspection, Méditation, Foi, Espoir

## **15. Valeurs d'apprentissage :**

Curiosité, Assiduité, Application, Persévérance, Esprit d'analyse, Recherche, Étude, Développement personnel, Mémoire, Compréhension



## **16. Valeurs de service :**

Disponibilité, Serviabilité, Précision, Rapidité, Fiabilité, Courtoisie, Patience, Adaptabilité, Polyvalence, Efficacité

## **17. Valeurs d'innovation :**

Créativité, Visionnaire, Avant-gardisme, Imagination, Exploration, Conception, Développement, Amélioration, Prototypage, Design

## **18. Valeurs d'analyse :**

Observation, Interprétation, Systématisation, Classification, Evaluation, Critique, Synthèse, Détection, Diagnostic, Vérification

## **19. Valeurs de collaboration :**

Coopération, Synergie, Partage des responsabilités, Communication ouverte, Échange d'idées, Soutien mutuel, Respect des autres, Engagement commun, Esprit d'équipe, Concertation

## **20. Valeurs de gestion des crises :**

Sang-froid, Réactivité, Prise de décision rapide, Analyse des risques  
Gestion du stress, Coordination des actions, Priorisation des tâches, Communication claire, Résilience, Évaluation



|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| <b>1. Valeurs personnelles</b>           |  |
| <b>2. Valeurs sociales</b>               |  |
| <b>3. Valeurs intellectuelles</b>        |  |
| <b>4. Valeurs professionnelles</b>       |  |
| <b>5. Valeurs créatives</b>              |  |
| <b>6. Valeurs émotionnelles</b>          |  |
| <b>7. Valeurs morales</b>                |  |
| <b>8. Valeurs communicatives</b>         |  |
| <b>9. Valeurs de leadership</b>          |  |
| <b>10. Valeurs de gestion</b>            |  |
| <b>11. Valeurs relationnelles</b>        |  |
| <b>12. Valeurs mentales</b>              |  |
| <b>13. Valeurs physiques</b>             |  |
| <b>14. Valeurs spirituelles</b>          |  |
| <b>15. Valeurs d'apprentissage</b>       |  |
| <b>16. Valeurs de service</b>            |  |
| <b>17. Valeurs d'innovation</b>          |  |
| <b>18. Valeurs d'analyse</b>             |  |
| <b>19. Valeurs de collaboration</b>      |  |
| <b>20. Valeurs de gestion des crises</b> |  |