

# Mes valeurs personnelles

Exercice pour identifier ses valeurs personnelles et vivre en harmonie avec soi-même.





# Consignes

1. Faire la liste de 20 choses que vous adorez dans la vie.
2. Analyser les émotions et sentiments que chacun d'entre elles évoquent en vous.
3. Associer ces émotions à une valeur ; vous pouvez vous aider de la liste de valeurs disponible à la page suivante.
4. Si certaines valeurs vous semblent appartenir à un groupe commun, **regroupez-les ensemble sous une même valeur-parapluie**. Par exemple : altruisme, bienveillance, compassion et sympathie peuvent se rassembler sous la valeur "bienveillance".
5. **Limiter la liste à un nombre raisonnable** mais suffisant de valeurs pour bien définir toutes les facettes de votre personnalité : **idéalement entre 5 et 8**. Si vous hésitez ou butez, demandez-vous en toute honnêteté et sans jugement : «Si je n'avais pas le choix et que je devais vivre sans l'une de ces valeurs, laquelle pourrais-je sacrifier ?».

Abondance  
Acceptation  
Accomplissement  
Actualité  
Adaptabilité  
Adoration  
Affection  
Aisance  
Altruisme  
Ambition  
Amour  
Anticipation  
Appartenance  
Appréciation  
Assurance  
Astucieux/se  
Attraction  
Audace  
Auto-discipline  
Autonomie  
Aventure  
Beauté  
Bienveillance  
Bonheur  
Bravoure  
Calme  
Camaraderie  
Candeur  
Caritatif

Célébrité  
Certitude  
Chaleur  
Charme  
Clarté  
Cohérence  
Collaboration  
Compassion  
Compétence  
Compréhension  
Concentration  
Confiance en soi  
Conformité  
Confort  
Connexion  
Conscience  
Contentement  
Contribution  
Contrôle  
Conviction  
Convivialité  
Coopération  
Cordialité  
Courage  
Courtoisie  
Créativité  
Crédibilité  
Curiosité  
Découverte

Défi  
Désir  
Détermination  
Devoir  
Dévotion  
Discernement  
Discipline  
Discrétion  
Diversité  
Domination  
Don  
Dynamisme  
Éducation  
Efficacité  
Égalité  
Élégance  
Empathie  
Encouragement  
Endurance  
Énergie  
Engagement  
Enthousiasme  
Équité  
Espérance  
Être le/la meilleur.e  
Euphorie  
Exactitude  
Excellence  
Expérience

Expertise  
Exploration  
Expressivité  
Extase  
Extravagance  
Famille  
Fascination  
Fiabilité  
Fidélité  
Flexibilité  
Force  
Franchise  
Frugalité  
Fun  
Gagner  
Gaieté  
Générosité  
Grâce  
Gratitude  
Harmonie intérieure  
Héroïsme  
Honnêteté  
Intelligence  
Intrépidité  
Joie  
Liberté  
Indépendance  
Maîtrise  
Paix

Partage  
Performance  
Plaisir  
Politesse  
Pouvoir social  
Prise de décision  
Raffinement  
Réciprocité  
Réflexion  
Relaxation  
Repos  
Résilience  
Respect  
Retenue  
Rêve  
Richesse  
Rigueur  
Sacré  
Sagesse  
Sang-froid  
Santé  
Satisfaction  
Sécurité  
Self-contrôle  
Sens de la vie  
Sensibilité  
Sérénité  
Service  
Simplicité

Sincérité  
Solidarité  
Solidité  
Solitude  
Soutien  
Spiritualité  
Spontanéité  
Stabilité  
Succès  
Suprématie  
Sympathie  
Tradition  
Tranquillité  
Transcendance  
Travail d'équipe  
Unité  
Utilité  
Valeur  
Variété  
Vérité  
Vie spirituelle  
Vigilance  
Vision  
Vitalité