

Fiche exercice

JE VIS EN ACCORD AVEC MES VALEURS



Au plus profond de nous, qu'est-ce qui est important, qu'est-ce qui nous intéresse ? Quelles valeurs je veux défendre et incarner dans ma vie ? Quelles qualités personnelles je voudrais incarner, cultiver ? Comment je voudrais me comporter avec les autres ? Les valeurs sont ce que notre cœur désire le plus profondément dans notre vie, dans nos rapports avec le monde, les autres et nous-même.

Les valeurs sont des principes qui peuvent nous guider et nous motiver dans la vie. Les valeurs sont différentes des buts, elles sont les directions vers lesquelles nous avançons alors que les buts sont ce que nous voulons réaliser. Une valeur c'est comme aller vers l'ouest ; un but ressemble à la destination qu'on souhaite atteindre durant le voyage. Les buts peuvent être atteints ou non alors que les valeurs sont des directions continues.

Qu'est-ce qui compte dans ma vie ? Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ?

Qu'est-ce que j'espère de différent pour moi dans quelques années ?

Qu'est-ce que j'espère atteindre dans ma vie ?

Qu'est-ce que je veux transmettre à mes enfants, aux autres ?

Fiche exercice

JE VIS EN ACCORD AVEC MES VALEURS

Qu'est-ce qui était important pour ma famille, leurs valeurs ?

Si j'écrivais un·e ami·e et nous sommes 5 ans plus tard, comment se passer ma vie au niveau professionnel, familial, économique, voire spirituel ? Quelles sont les actions actuelles qui me rapprochent et quelles sont les actions actuelles qui m'en éloignent ?

Si je demandais à mes amis de me dire ce pourquoi je vis, ce qui est le plus important pour moi, qu'est-ce qu'ils diraient ?

Baguette magique, question miracle ? J'ai 3 souhaits à faire, quels sont-ils ?

Pour résumer : Les valeurs et actions

Valeurs	Importance (0-10)	Actions en accord avec les valeurs (0-10)	Décalage
Mariage/couple/ relation intime			
Parentalité			

Fiche exercice

JE VIS EN ACCORD AVEC MES VALEURS

Famille			
Amitié			
Travail/Carrière			
Formation/ Développement P			
Loisirs			
Spiritualité			
Civisme			
Soins et santé			

Recherchez les choses concrètes que vous avez faites durant les 6 derniers mois qui correspondent à ces 5 valeurs principales.

Est-ce difficile? Est-ce que depuis le trauma, vous faites beaucoup moins de choses qui vont dans le sens de vos valeurs ?

Un exemple

Mes valeurs	Ce que je fais concrètement
1. Générosité	<ul style="list-style-type: none"> - je donne du temps à de nouvelles connaissances - j'aide des proches à faire leurs papiers - j'invite des amis pour partager un repas - j'encourage mes enfants à être bienveillants entre eux
2. Prendre soin de ma santé	<ul style="list-style-type: none"> - Je vais courir toutes les semaines. - Je choisis des aliments naturels, bios si possible. - J'aère ma maison tous les jours.

Fiche exercice

JE VIS EN ACCORD AVEC MES VALEURS

À vous !

Mes valeurs	Ce que je fais concrètement
1.	
2.	
3.	

Faites un bilan : en faites-vous assez, avez-vous délaissé des valeurs et motivateurs depuis que vous allez moins bien ? Depuis le trauma ? Lesquelles et pourquoi ?

Planifiez des actions

Demandez-vous ce que vous voulez changer, modifier et surtout ajouter dans vos comportements concrets. Il faut s'assurer que vos actions concrètes vous nourrissent suffisamment, qu'elles vous apportent des bienfaits, qu'elles ne sont pas coûteuses, défavorables.

Mes valeurs	Ce que je fais concrètement	Ce que je change, j'ajoute
1. Générosité	<ul style="list-style-type: none"> - Je donne du temps à l'association des Restos du Cœur. - Je donne mes anciens vêtements. - J'invite les amis pour partager un repas. - J'encourage mes enfants à se prêter leurs jouets, à en donner. 	<ul style="list-style-type: none"> - je passer plus de temps avec mes enfants avec qui je joue - je m'investis dans une activité qui me fait du bien - je fais un gâteau à mes enfants.
2. Prendre soin de ma santé	<ul style="list-style-type: none"> - Je vais courir toutes les semaines. - Je choisis des aliments naturels, bios si possible. - J'aère ma maison tous les jours. 	<ul style="list-style-type: none"> - Méditer 10 min par jour. - Me coucher au moins une fois par semaine avant minuit.

Fiche exercice

JE VIS EN ACCORD AVEC MES VALEURS

À vous !

Mes valeurs	Ce que je fais concrètement	Ce que je change, j'ajoute
1.		
2.		
3.		