

VIE ET VALEURS – EXERCICE DE LA CIBLE

(Tableau 2)

1^{ère} Partie. Identifiez vos valeurs (*pour vous aider, répondez aux questions pour chacun des domaines suivants*) :

REPONDRE AUX QUESTIONS

- **Quelles sont les activités dont les pratiques m'ont fait du bien ? Quelles sont les personnes dont la présence me font du bien, me nourrissent ?**

.....

.....

.....

- **A 80 ans qu'aimerai-je avoir fait et réussi au cours de ma vie pour être fier(ère) de moi et me donner l'impression de pouvoir partir en paix ?**

.....

.....

.....

- **Si j'avais des enfants qu'aimerais-je leur transmettre comme valeurs essentielles dans la vie pour guider leurs actions ?**

.....

.....

.....

- **Si je n'avais aucun problème, comment serait ma vie, que ferais-je ? (dans ma famille, avec mes amis, mes collègues, mon métier, mes loisirs, mes voyages, mes activités sportives, quels projets, quels rêves?)**

.....

.....

.....

**CLASSER MAINTENANT LES REPONSES AUX QUESTIONS
PRECEDENTES DANS LES 4 DOMAINES SUIVANTS:**

rq : aidez-vous de la liste des 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 ? (ex : esprit d'équipe, tranquillité, sécurité, audace, être le meilleur...)

.....

.....

.....

.....

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). (ex de valeurs correspondantes : dextérité, curiosité, plaisir, joie, éducation, respect de la nature...)

.....

.....

.....

.....

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. Quels genres de relations souhaitez-vous cultiver, quelles qualités relationnelles voulez vous incarner ? (ex : solidarité, simplicité, gaieté, générosité, franchise, partage...)

.....

.....

.....

.....

Santé /Spiritualité : 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). (ex : sang-froid, endurance, habilité, maîtrise de soi,,,) ou à votre vie spirituelle (ex : bienveillance, sagesse, altruisme...)

.....

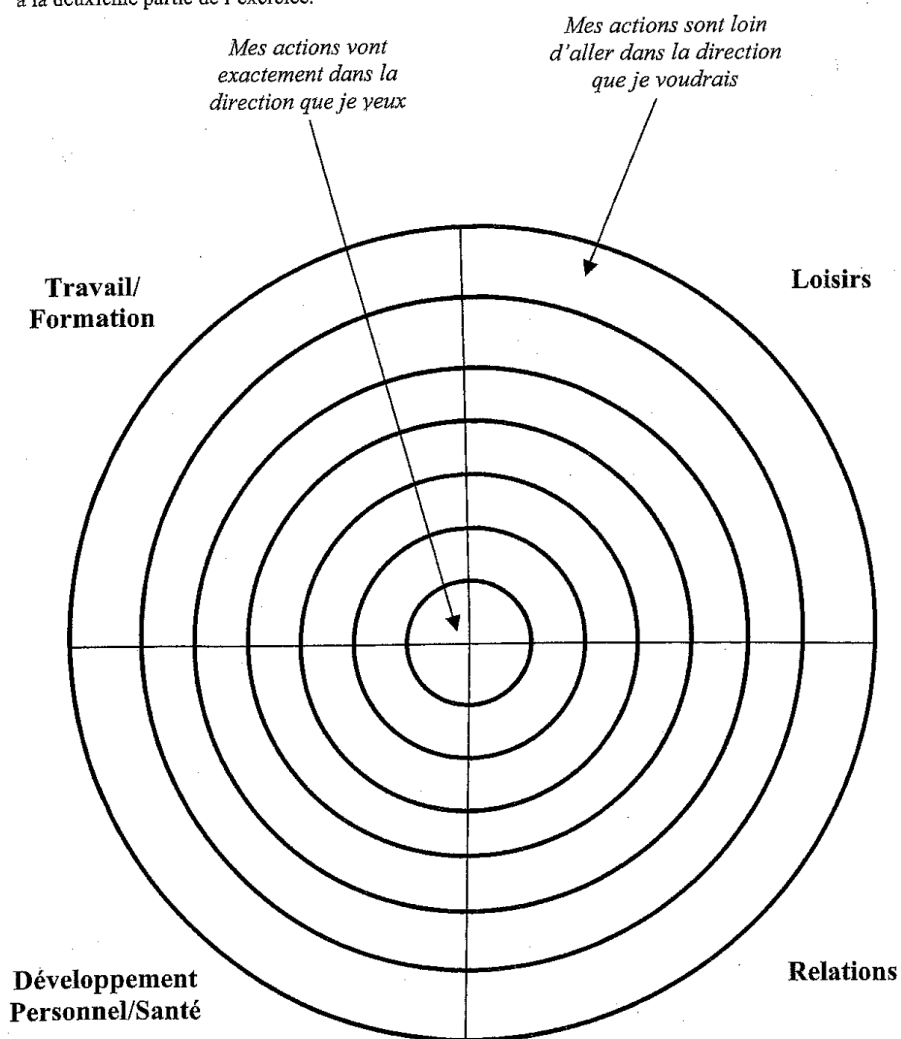
.....

.....

.....

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.



Pour toutes les valeurs/objectifs qui sont éloignés du centre de la cible je réfléchis à ce qui explique cette situation en répondant à la question suivante :

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. Qu'est-ce qui fait que vous ne passez pas plus de temps à agir en fonction de vos valeurs ? Qu'est-ce qui vous éloigne de la possibilité de réellement incarner ces valeurs qui comptent tant pour vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A présent estimez 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 obstacles/s est important dans votre vie.

1 2 3 4 5 6 7

Ne m'empêche pas du tout

M'empêche totalement

3^{ème} Partie :

Trouver **une action simple** à réaliser permettant de contourner (en partie ou totalement) chacun de ces obstacles (ex : j'aime le sport mais n'en fais pas → je cherche sur internet les possibilités autour de moi)

*

*

*

*

*