



ACTIVITÉ

Gagner à la loterie et imaginer quoi faire avec tout l'argent est un quelque chose que plusieurs d'entre nous font au moins de temps en temps. Sur quoi pourriez-vous dépenser un million de dollars? Combien de ces choses seraient les mêmes que la personne à votre gauche? Et la personne à votre droite?

Cela peut sembler un peu ridicule à certains de rêver, mais penser à ce que nous choisirions de faire, s'il n'y avait pas d'obstacles à leur faire, peut révéler beaucoup! Si une personne choisit de soutenir un refuge pour animaux, cela pourrait signifier qu'elle accorde de la valeur à la vie et à la nature. Si une autre personne choisit de voyager, c'est peut-être parce qu'elle apprécie la *diversité* ou la *curiosité*.

Vous trouverez ci-dessous une liste de valeurs.

LIST OF VALUES

Gentillesse	Intégrité	Focus	Acceptation
Courage	Succès	Vie	Sagesse
Curiosité	Serviable	Gratitude	Optimisme
Travail d'équipe	Structure	Expressivité	Diversité
Sensible	Autonomie	Persévérance	Leadership
Fiabilité	Force	Détermination	Bonheur
Croissance	Amitié	Loyauté	Responsabilité
Tradition	Prévenance	Équilibre	Bonté
Foi	Esprit ouvert	Dévouement	Honnêteté
Soutien	Curiosité	Intelligence	Harmonie
Humilité	Être respectueux	Vérité	Connaissance
Gaieté	Grâce	Générosité	Tolérance
Amour de la famille	Empathie	Précision	Spiritualité
Plaisir	Patience	Bon travail	Communauté
Justice et équité	Confiance	Courage	Être fidèle à soi-même
Générosité	Politesse	Responsabilité	Respect
Nature	Détermination	Humour	Appartenance
Soutien			

L'identification des valeurs peut être un défi. Il vaut la peine de pratiquer!

Pensez un peu à quelqu'un que vous admirez. Voyez si vous pouvez identifier les valeurs qu'ils pourraient avoir, en considérant ce que vous avez vu de leur comportement et les choix qu'ils ont faits. Qu'est-ce qui semble leur apporter de la joie? Qu'est-ce qui semble les motiver? Qu'est-ce qui les rend fiers?





ACTIVITÉ

N'hésitez pas à ajouter à la liste de valeurs fournie si vous trouvez qu'il y a des valeurs de votre vie qui manquent.

Après avoir essayé d'identifier les valeurs que nous voyons dans quelqu'un d'autre, il est temps de se concentrer sur ce qui vous tient à cœur. Essayer de déterminer nos valeurs peut être un peu difficile au début. Lorsque vous essayez de déterminer ce qui compte vraiment pour nous, cela aide à réfléchir un peu.

Pensez aux moments de votre vie où vous vous sentiez bien et fier de la façon dont les choses se passaient.

- Qu'en est-il de ces moments qui vous ont rendu heureux?
- Qu'en est-il de ces moments qui vous ont rendu fier?
- Qu'est-ce qui est important pour moi?
- Quels sont mes objectifs?
- Qu'est-ce qui me motive?
- Qu'est-ce que j'aime et qu'est-ce que je n'aime pas?
- Comment puis-je prendre des décisions? Quelles valeurs dois-je prendre en considération?

Placez un point à côté des mots de la liste qui sont importants pour vous.

Bien sûr, des obstacles se présenteront dans chaque vie. Êtes-vous satisfait de la façon dont vous y répondez? Qu'y a-t-il dans les défis auxquels vous faites face et qui pourraient mettre en évidence quelque chose qui vous tient à cœur? Par exemple, si vous avez vécu de la frustration lorsque vous êtes incapable de sortir et de socialiser, qu'est-ce qui vous manque et que vous appréciez de ces moments? C'est peut-être la *communauté*? Ou le soutien des amis? Si de nouvelles pensées sont apparues, placez un point à côté des valeurs que vous n'avez peut-être pas identifiées plus tôt.

Vous aurez probablement un certain nombre de valeurs marquées. Essayez de réduire votre liste à un top 10 et les écrire dans n'importe quel ordre sur une feuille de papier. Si vous avez de la difficulté à réduire la liste à un top 10, il pourrait aider à réfléchir à quelle valeur aurait le plus d'impact sur votre prise de décision.

Par exemple : Si vous essayiez de décider lequel était le plus important pour vous - VITESSE vs MINUTIE, il pourrait être utile de l'appliquer à un scénario quotidien :
Serait-il plus important pour vous de remettre un devoir à temps, même s'il n'est pas tout à fait terminé, ou serait-il plus important que vous ayez complété le devoir même si vous l'avez remise un peu en retard?

Les réponses ne seront pas faciles, certaines valeurs auront une plus grande importance dans différents scénarios. Le but de cet exercice est de vous aider à devenir un peu plus conscient des choses que vous





ACTIVITÉ

appréciez vraiment. Ces valeurs sont vos valeurs! Différentes personnes auront des valeurs différentes (et des raisons pour leur choix), parce que nos expériences sont toutes si différentes. Dans cette perspective, nous pouvons nous attendre à ce que notre liste continue de s'allonger et/ou d'évoluer. Le plus important est que vous restez fidèle à ce qui compte pour vous.

Êtes-vous prêt à relever un défi?

Prenez le temps d'écrire sur une ou toutes les valeurs que vous avez identifiées comme étant importantes pour vous. À l'avenir, quelles mesures pouvez-vous prendre pour vivre une vie qui reflète vos valeurs?

