

## Identifier ses valeurs essentielles

Imaginons que vous n'ayez plus qu'un mois à vivre  
Quelles sont les choses que vous aimeriez vivre ou améliorer dans votre vie ?



### 1. Choisissez vos valeurs les plus importantes (idéalement 7)

*Exemple : Liberté, Santé, Générosité, Argent, Amour, Amitié, Travail*

### 2. Inscrivez les valeurs dans le tableau ci-dessous (une par ligne horizontale et verticale)

	Valeur 1 <i>Liberté</i>	Valeur 2 <i>Santé</i>	Valeur 3 <i>Amour</i>	Valeur 4	Valeur 5	Valeur 6	Valeur 7
Valeur 1 <i>Liberté</i>							
Valeur 2 <i>Santé</i>							
Valeur 3 <i>Amour</i>							
Valeur 4							
Valeur 5							
Valeur 6							
Valeur 7							

### 3. Comparez-les deux par deux.

Pour chaque paire de valeurs, demandez-vous : "Si je devais choisir, laquelle de ces deux valeurs serait la plus importante pour moi ?".

	Valeur 1 <i>Liberté</i>	Valeur 2 <i>Santé</i>	Valeur 3 <i>Amour</i>	Valeur 4 <i>Amitié</i>	Valeur 5 <i>Travail</i>	Valeur 6 <i>Richesse</i>	Valeur 7 <i>générosité</i>
Valeur 1 <i>Liberté</i>		Santé	Amour	Amitié	Liberté	Liberté	générosité
Valeur 2 <i>Santé</i>							
Valeur 3							
Valeur 4							
Valeur 5							
Valeur 6							
Valeur 7							

- Est-ce que je préfère avoir plus de liberté que de santé ? santé
- Est-ce que je préfère avoir plus de liberté que d'amour ? amour
- Est-ce que je préfère avoir plus de liberté que d'amitié ? amitié
- Est-ce que je préfère avoir plus de liberté que de travail ? liberté
- Est-ce que je préfère avoir plus de liberté que de richesse ? liberté
- Est-ce que je préfère avoir plus de liberté que de générosité ? générosité
- idem pour valeur 2, 3, 4, 5, 6, 7*
- Est-ce que je préfère avoir plus de santé que d'amour ?
- Est-ce que je préfère avoir plus de santé que d'amitié ?

### 4. Attribuez un point à chaque valeur "préférée" et additionnez les points pour chaque valeur

Liberté : ... points

Richesse : ... points

Travail : ... points

Santé : ... points

Amour : ... points

Générosité : ... points

Amitié : ... points

## 5. Analysez vos résultats

**Valeur 1 (point le plus élevé) :** Votre priorité du moment, ce qui vous mobilise le plus

**Valeur 2 (2<sup>ème</sup> point le plus élevé) :** Ce qui vous touche émotionnellement

**Valeur 3 :** Un pilier de votre équilibre personnel

**Valeur 4 :** Une ressource à explorer

**Valeur 5 :** Une aspiration future

**Valeur 6 et 7 :** Valeurs secondaires pour le moment

### **Pourquoi faire cet exercice ?**

Cet exercice permet de prendre du recul, de se concentrer sur l'essentiel et d'aligner vos actions avec vos véritables priorités. Cela peut être un outil puissant pour mieux comprendre où vous en êtes dans votre vie et orienter vos choix.



*Sylvie Coaching*



*Soyez vous-même, tous les  
autres sont déjà pris.*

*Oscar Wilde*