

# Exercice d'exploration de ses valeurs / 9 dimensions

Les valeurs sont les choses que l'on considère comme les plus importantes dans sa vie. Certaines personnes accordent une importance primordiale aux relations familiales, alors que d'autres valorisent au moins autant leur carrière. Chacun a des valeurs différentes.

Identifier ses valeurs aide à se concentrer davantage sur ce qui est important pour soi. Ce document vise à faciliter la réflexion autour de ses valeurs. Si certaines sections ne s'appliquent pas à vous, passez-les.



Famille



Couple



Parentalité



Amitiés



Loisirs



Travail



Spiritualité



Société



Santé



## Relations familiales (autres que le couple)

Pas important

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Très important

1 2 3 4 5

Idéalement, à quoi ressembleraient vos relations familiales ?

Quelles qualités personnelles aimeriez-vous apporter à votre famille ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous améliorer cette situation ?



## *Couple/ Relations intimes*

*Pas important*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

*Très important*

1 2 3 4 5

Comment décririez-vous votre relation de couple idéale ?

Dans votre relation de couple idéale, comment traiteriez-vous votre partenaire ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'efforts à votre couple ou à vos relations intimes ? Sinon, comment aimeriez-vous améliorer cette sphère de votre vie ?



## *Parentalité*

*Pas important*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

*Très important*

1 2 3 4 5

Quelles sont vos qualités personnelles que vous pouvez utiliser dans le rôle de parent ?

Comment aimeriez-vous que votre/vos enfant.s vous décrive.nt en tant que parent ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous vous améliorer ?



## *Amitié/ Relations sociales*

*Pas important* ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ *Très important*

1 2 3 4 5

Quels types d'amitiés aimeriez-vous avoir ?

Comment pouvez-vous contribuer à construire vos amitiés idéales ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous vous améliorer ?



## *Travail/ Carrière/ Éducation*

*Pas important* ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ *Très important*

1 2 3 4 5

Qu'est-ce qui est important pour vous dans votre travail, votre carrière ou votre éducation ?

Comment aimeriez-vous que les autres vous perçoivent au travail/ à l'école ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous vous améliorer ?



## Loisirs/Détente

*Pas important*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

*Très important*

1 2 3 4 5

Quelles sont vos loisirs et activités de détente idéaux ?

En quoi les loisirs et la détente sont-ils importants pour vous ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous vous améliorer ?



## Spiritualité

*Pas important*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

*Très important*

1 2 3 4 5

Que signifie pour vous le terme "spiritualité" ?

En quoi la spiritualité est-elle importante pour vous ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous vous améliorer ?



## Société/ Communauté

*Pas important*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

*Très important*

1 2 3 4 5

Comment aimeriez-vous contribuer à faire un monde meilleur ?

Qu'est-ce que cela signifie pour vous d'être un membre actif de la société ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous vous améliorer ?



## Santé/ Bien-être

*Pas important*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

*Très important*

1 2 3 4 5

Idéalement, comment prendriez-vous soin de votre santé physique et de votre bien-être ?

En quoi la santé physique est-elle importante pour vous ?

Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?  
Sinon, comment aimeriez-vous vous améliorer ?