À imprimer · 15 minutes avec un stylo

Liste de valeurs personnelles

Coche tout ce qui te parle, idéalement entre 8 et 15 valeurs. Ne choisis pas ce que tu "devrais". Puis tourne la page et gardes-en cinq.

Soi et épanouissement

- [ ] **Authenticité** être soi-même, pas une version préparée pour les autres.
- [ ] **Curiosité** poser des questions, vérifier, regarder là où tu n'as encore jamais regardé.
- [ ] **Sagesse** voir plus loin qu'aujourd'hui et plus loin que soi.
- [ ] **Indépendance** prendre tes propres décisions au lieu d'attendre la permission de quelqu'un.
- [ ] **Courage** faire ce qui est juste, même quand tes jambes tremblent.
- [ ] **Épanouissement** être un peu plus loin dans un an qu'aujourd'hui.
- [ ] **Autodiscipline** faire ce qui doit être fait, même sans en avoir envie.
- [ ] **Connaissance** comprendre comment le monde fonctionne, pas seulement le traverser.
- [ ] **Liberté** avoir le choix et s'en servir vraiment.
- [ ] **Défi** tester tes limites au lieu de seulement lire des choses à leur sujet.

Les autres

- [ ] **Proximité** avoir des personnes avec qui tu n'as pas besoin de faire semblant.
- [ ] **Bienveillance** faire preuve de douceur avec les autres, même quand personne ne regarde.
- [ ] **Loyauté** rester aux côtés de tes proches quand ça devient difficile.
- [ ] **Amour** aimer et te laisser aimer.
- [ ] **Aider les autres** faire des choses pour les autres sans rien attendre en retour.
- [ ] **Amitié** avoir quelqu'un que tu peux appeler à 2 h du matin.
- [ ] **Famille** prendre soin des tiens, quels qu'ils soient.
- [ ] **Respect** prendre les autres et toi-même au sérieux.
- [ ] **Communauté** appartenir à quelque chose de plus grand que tes quatre murs.
- [ ] **Confiance** pouvoir compter sur les autres, et être quelqu'un sur qui on peut compter.

Travail et argent

- [ ] **Sécurité** savoir que le sol ne va pas se dérober sous tes pieds demain.
- [ ] **Patience** savoir attendre les résultats au lieu d'arracher la carotte chaque semaine pour voir si elle pousse.
- [ ] **Prospérité** avoir assez pour ne pas compter chaque centime.
- [ ] **Responsabilité** assumer les conséquences de tes décisions.
- [ ] **Ordre** savoir où se trouve chaque chose, dans tes tiroirs comme dans ta vie.
- [ ] **Rigueur** bien faire les choses, ou ne pas les faire du tout.
- [ ] **Stabilité** avoir une base solide et un rythme prévisible.
- [ ] **Réussite** atteindre ce que tu t'es fixé.
- [ ] **Reconnaissance** que ce que tu fais soit apprécié.
- [ ] **Influence** avoir vraiment ton mot à dire sur ce qui te concerne.

Corps, foyer et joie

- [ ] **Foyer** avoir un endroit où tu as envie de revenir.
- [ ] **Humour** rire, y compris de toi-même.
- [ ] **Repos** avoir du temps où l'on n'attend rien de toi.
- [ ] **Beauté** t'entourer de choses qui plaisent aux yeux et aux oreilles.
- [ ] **Aventure** vivre des choses que tu raconteras plus tard.
- [ ] **Plaisir** profiter de la vie sans culpabiliser.
- [ ] **Sérénité** avoir le calme dans ta tête, pas seulement dans la pièce.
- [ ] **Spontanéité** faire quelque chose qui n'était pas prévu ce matin.
- [ ] **Amusement** faire des choses juste parce qu'elles sont amusantes.
- [ ] **Santé** avoir un corps qui suit, et en prendre soin.

Le monde et le sens

- [ ] **Spiritualité** chercher un sens au-delà de ce qui se mesure.
- [ ] **Nature** être proche de la nature, pas seulement sur le fond d'écran de ton téléphone.
- [ ] **Simplicité** avoir moins de choses et moins d'engagements, mais qui comptent davantage.
- [ ] **Justice** vouloir que tout le monde joue selon les mêmes règles.
- [ ] **Tradition** respecter ce que les générations précédentes ont transmis.
- [ ] **Protéger la planète** vivre de façon à ce que ceux qui viendront après nous puissent vivre ici aussi.
- [ ] **Créativité** créer quelque chose qui n'existait pas avant.
- [ ] **Honnêteté** dire la vérité et ne pas tricher.
- [ ] **Gratitude** remarquer ce qui va déjà bien.
- [ ] **Foi** avoir confiance en quelque chose de plus grand, religieux ou non.

Date : _____

Mes 5 valeurs principales

La semaine dernière : quelle part de cette valeur se trouvait vraiment là où sont partis ton temps, ton argent et ton attention. 1, c'est rien du tout, 10, c'est beaucoup.

Valeur	Ce qu'elle signifie pour moi (avec mes mots)	Semaine dernière (1-10)	Premier pas

Mets tes 5 valeurs à l'épreuve

- Où sont partis mon argent et mes soirées le mois dernier ?
- Qu'est-ce qui a provoqué ma dernière vraie colère ? Quelle valeur a-t-on piétinée ?
- Quelles personnes est-ce que j'admire pour ce qu'elles sont, et pas pour ce qu'elles ont ?
- À quoi ressemblait ma meilleure journée cette année ?
- Quelles valeurs de mon top 5 tirent dans des directions opposées ?
- Quelle valeur tire les autres vers le haut quand je m'en occupe ?

La note la plus basse n'est pas toujours ce qu'il faut régler en premier. Parfois, mieux vaut commencer par la valeur sans laquelle le reste de ton top 5 devient plus difficile, comme la santé ou le sommeil.

JE COMMENCE PAR CETTE VALEUR

MON PETIT PAS POUR CETTE SEMAINE (QUOI, QUAND, OÙ)

CE QUE JE VEUX ME RAPPELER DANS 3 MOIS

Dans 3 mois, revois tes 5 valeurs

Les valeurs se perdent le plus facilement pendant les semaines ordinaires. Écris tes 5 valeurs principales et ton premier pas dans une lettre à ton futur toi, et nous te la renvoyons par e-mail pour te le rappeler. Tu pourras alors noter à nouveau ta dernière semaine.



Tu écris aujourd'hui

Cinq valeurs, un pas et quelques phrases de toi.



Nous la scellons

Ta lettre est chiffrée dès que tu l'enregistres.



Elle te revient

Par e-mail dans 1, 3, 6 ou 12 mois.

> *Commence par trois phrases : mes cinq valeurs, celle que j'ai le moins vécue et un pas que je fais cette semaine.*

Scanne le code avec ton téléphone ou va sur

writetomyself.com/fr

Écrire une lettre est gratuit, sans compte.

Où tes valeurs sont-elles le plus loin de ta vie ?

La lettre guidée **Sens de la vie** te demande ta satisfaction, ton temps et l'importance de six domaines de ta vie. Tu la trouves sur **writetomyself.com/fr/lettres-guidees/sens-de-la-vie-test**. Les premières questions et les deux premiers résultats sont gratuits.