



LES VALEURS



D'après l'émission FB - **Brut de Coach**
Proposée par Karine Hudry - Coach certifiée

I) Qu'est-ce qu'une valeur ? (vidéo 1)

Une Valeur c'est :

1. Ce qui nous construit, le squelette de notre état psychique
2. Ce qui est fondamental pour nous, ce qui donne du sens à nos actions
4. Ce qui nous porte à agir avec toute la force dont nous sommes capables

II) A quoi servent les valeurs ? (vidéo 1)

- Elles m'aident à me **sentir plus stable**, - Elles **donnent du sens** à mes actions, Elles permettent de **prioriser mes actions**, Elles font partie de la **connaissance de soi**

« Lorsque je suis en accord avec mes valeurs, je me sens plus forte, cela me permet d'avancer ».

III) Comment fonctionne une valeur ? (vidéo 2)

Une Valeur:

1. Une valeur s'exprime par un **Nom** pas par un verbe (un besoin).

➤ La différence entre Croyance et Valeur :

Croyance : Pourquoi tu fais les choses

Valeurs : Comment tu fais les choses

2. Respecter ses valeurs c'est se respecter soi-même
3. Nos actions nourrissent nos valeurs

Une valeur n'a pas de prix. Chacun à les siennes. Liberté, indépendance, famille, sécurité, justice, probité, courage, respect, etc...

IV) Les deux types de valeurs (vidéo 3)

Les valeurs héritées: Elles sont en lien avec notre éducation

Les valeurs construites:

Celles que nous avons faits nôtres :

1. Par rejet des valeurs héritées :
Elles sont souvent basées sur la souffrance et la difficulté
2. Par volonté et expérience qui nous portent



V) Comment identifier ses valeurs : (vidéo 4)

Technique 1 : L'auto questionnement

- Lorsque vous vous sentez bien, qu'est-ce qui fait que vous vous sentez bien ?
- Qu'est-ce qui vous est insupportable ?
- Qu'est-ce qui vous met en colère ?

Technique 2 : Le Mentor

Prenez un personnage réel décédé ou imaginaire et notez ce qui vous plait chez lui

VI) Exercice « Comment Savoir identifier ses propres valeurs » : (vidéo 5)

Détecter ses valeurs

1. Enoncer les 10 valeurs les plus importantes pour vous
2. Notez sur une échelle de 0 à 10 à quel niveau vous mettez en place des actions pour vivre chacune de vos valeurs ?
3. Assurez-vous que ce sont bien **vos valeurs** en vous questionnant :
 - Est-ce que cette valeur « » est importante pour moi
 - Est-ce qu'elle est très importante pour moi ?
 - Est-ce qu'elle est fondamentale ?**3 Oui = 1 valeur détectée**

Donnez la preuve que vous êtes en phase avec ces valeurs :

Prenez vos 3 principales valeurs

- Expliquez pourquoi vous choisissez ces 3 valeurs
- Détaillez pour chacune, 3 actions récentes qui confirment que vous suivez cette valeur.

Chaque action doit être décrite précisément, datée et faire l'objet d'un engagement de votre part.

Ayez en conscience que cet exercice va vous permettre d'honorer vos valeurs et d'être en phase avec elles.

