

Découverte de vos valeurs personnelles

INSTRUCTIONS

Veuillez lire chacune des affirmations ci-dessous. Réfléchissez à la façon dont elles VOUS correspondent.

Notez un « 1 » à côté de 3 affirmations qui **VOUS CORRESPONDENT EXACTEMENT**.

Notez un « 2 » à côté de 6 affirmations qui **NE VOUS CORRESPONDENT PAS VRAIMENT**.

Notez un « 3 » à côté de 3 affirmations qui **NE VOUS CORRESPONDENT PAS DU TOUT**.

- _____ Servir ma famille est très important pour moi.
- _____ L'art (musique, peinture...) est un moyen d'expression très important pour moi.
- _____ Pouvoir subvenir aux besoins de ma propre famille à l'avenir est très important pour moi.
- _____ Être là pour mes ami(e)s est très important pour moi.
- _____ La spiritualité est très importante pour moi.
- _____ Soutenir des causes sociales est très important pour moi.
- _____ Suivre ma vocation, plutôt que faire un simple travail, est très important pour moi.
- _____ Vivre selon mes convictions religieuses est très important pour moi.
- _____ Trouver une carrière en accord avec mes valeurs et mes convictions est très important pour moi.
- _____ Servir mon pays est très important pour moi.
- _____ Faire du bénévolat est très important pour moi.
- _____ Aider les autres est très important pour moi.

➤ Maintenant, réfléchissez aux raisons pour lesquelles chacune des affirmations avec un « 1 » sont importantes pour vous et répondez à ces questions : pourquoi ces valeurs particulières sont-elles si importantes pour vous ? Que révèlent-elles de votre personnalité ?

➤ Comment vous influencent-elles au quotidien ? _____

➤ Comment se rapportent-elles à vos plans à long terme ? Ont-elles une influence sur la façon dont vous espérez faire bouger les choses ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?

Source : le Greater Good Science Center étudie la psychologie, la sociologie et les neurosciences du bien-être et enseigne les compétences qui favorisent une société prospère, résiliente et compatissante. Le GGSC est unique dans son engagement à la fois en faveur de la science et de la pratique. Non seulement nous parrainons des recherches scientifiques révolutionnaires sur le bien-être social et émotionnel, mais nous aidons les gens à appliquer ces recherches dans leur vie personnelle et professionnelle. Pour en savoir plus : <https://greatergood.berkeley.edu/>