



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 compatisante. 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/>