

# Identifier tes valeurs et tes croyances

Bonjour et **bienvenue à toi !**

Tu as décidé aujourd'hui de télécharger ce template de travail et d'introspection pour apprendre à identifier tes valeurs et tes croyances, alors avant toute chose : *bravo !*

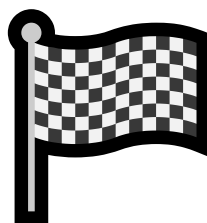
Je te propose **3 exercices de Coaching** que j'utilise dans mes accompagnements lorsque l'on souhaite travailler sur les valeurs et les croyances. A travers ce document tu découvriras donc **des outils puissants** de Coaching.

Je t'invite à les expérimenter et les vivre de la manière la plus spontanée et vraie que tu puisses le faire. Moins on met de mental, plus c'est intéressant : **analyse = paralyse** ! Je te propose donc de **te connecter à ton intériorité**, à tes émotions et tes ressentis, puis de laisser opérer la magie.

À la fin de ce temps de réflexion, tu seras en mesure de **mieux comprendre ce qui fait sens pour toi**, ce qui est **important à tes yeux** et comment tout cela impacte et **influence ta vie**.

Si tu le souhaites, tu peux **imprimer ton template** et **effectuer les exercices** directement dessus !

## 3,2,1 : c'est parti !



## Exercice N°1 : Les moments clés

Remémore-toi trois événements marquants de ta vie (ils peuvent être positifs ou négatifs). Ces événements peuvent concerner ta carrière, ta vie personnelle, des décisions importantes, ou même des situations plus communes.

Pour chacun de ces événements, questionne-toi :

⇒ Qu'est-ce qui m'a semblé **important** dans cette situation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⇒ Quelles **émotions** ai-je ressenties ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⇒ Quelle a été ma **réaction** ou ma **décision** à ce moment-là ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif de cet exercice : Identifier les valeurs et croyances sous-jacentes, celles qui ont guidé tes actions dans les moments que tu as choisis. *Par exemple, une décision de quitter un travail peut refléter une valeur de liberté.*

## Exercice N°2 : Le jeu de l'admiration

Voici un deuxième exercice que j'affectionne particulièrement ; si je te demande de citer 3 personnes que tu admires, qui choisirais-tu et pourquoi ? *Ces personnes peuvent être réelles ou fictives, de ton entourage ou publiques.*

Pour chacune de ces personnes, questionne-toi :

⇒ Quelle sont **les qualités** pour lesquelles j'admire ces personnes / personnages ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⇒ Quelles sont **les attitudes ou les comportements** qui me plaisent chez elles ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Les réponses à la première question révéleront **les valeurs que tu as en toi** ("*on ne peut voir chez les autres que ce qui est déjà présent en nous*").
- Les réponses à la seconde question refléteront **tes croyances personnelles** et **ce à quoi tu aspires**.

Objectif de cet exercice : Cette exploration te permet de mettre en lumière les traits que tu valorises chez les autres, et donc, chez toi. *Par exemple, Marguerite admire son amie Brigitte pour sa générosité et son calme olympien → elle partage sa valeur généreuse et elle aspire à retrouver du calme en elle - peut-être parce qu'une tempête s'est installée et qu'elle n'arrive plus à retrouver une sérénité intérieure. Aussi, cela peut indiquer ce qu'elle pense d'elle-même : peut-être se sent-elle nulle en comparaison à Brigitte qui parvient à rester calme dans n'importe quelle situation (travail sur l'estime de soi, les croyances limitantes et les croyances personnelles).*

## Exercice N°3 : Clarification des valeurs

Je t'invite à prendre quelques minutes pour lister les valeurs que tu estimes importantes à tes yeux et dans ta vie (ex: *liberté, respect, reconnaissance, solidarité, empathie...etc.*).

Ensuite, tu essayeras d'en sélectionner quelques-unes, prioritaires et plus urgentes aujourd'hui pour toi. Après cela, tu n'auras qu'à suivre le questionnement qui suit jusqu'à la fin.

⇒ Les **valeurs** qui sont **importantes** à mes yeux :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⇒ Lesquelles sont **prioritaires aujourd'hui** ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⇒ Dans quels aspects de ma vie **je retrouve ces valeurs** ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⇒ Dans quels aspects de ma vie **ces valeurs sont mises de côté** ou bafouées ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⇒ Comment puis-je **cultiver d'avantage les valeurs** qui me tiennent à cœur ? Comment puis-je **leur faire plus de place** ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour aller plus loin... :

- ▶ Si tes valeurs sont bafouées dans un aspect de ta vie, qu'est-ce que cela t'indique ?
- ▶ Comment souhaites-tu vivre ta vie afin que les valeurs qui te sont le plus cher soient représentées et incarnées dans ton quotidien ?
- ▶ Tes valeurs sont-elles en harmonie avec ta vie actuelle ?
- ▶ Y a-t-il des domaines où tu sens que tes actions sont en désaccord avec tes croyances ou tes valeurs ?
- ▶ Comment pourrais-tu ajuster certains aspects de ta vie pour qu'ils soient plus alignés avec ce qui compte pour toi ?
- ▶ Quelles croyances limitantes pourrais-tu abandonner pour arriver à cette version idéale de toi-même ?

Bravo à toi d'avoir pris le temps de travailler sur tes valeurs et tes croyances !

À la fin de ce travail, tu disposes d'une meilleure compréhension de tes valeurs fondamentales et de tes croyances, tant limitantes qu'émancipatrices.

Note bien que ceci est un point de départ pour l'introspection et que tu pourras continuer à enrichir ce travail au fur et à mesure que tu apprends à mieux te connaître.

Si tu souhaites aller plus loin et bénéficier d'un coaching personnel, je propose un accompagnement pour t'aider à **clarifier tes pensées, apaiser ton esprit et surmonter tes blocages**.

Retrouve toutes les informations dans l'onglet « **coaching** » de mon site : [www.margauxbussiere.fr](http://www.margauxbussiere.fr)

Je te remercie pour ta confiance et je te souhaite une belle aventure !



N'oublie pas que pour vivre différemment,  
il faut commencer par *penser* différemment !



Chaleureusement,

Margaux.