



Jeu de cartes des valeurs personnelles

Version adaptée de WR Miller, J C'de Baca, DB Matthews,
PL Wilbourne (Univ. du Nouveau Mexique, 2001)

CONSIGNES

Découper les carreaux et les placer dans chacune des colonnes selon si les valeurs sont très importantes, importantes ou peu importantes.

Une fois toutes les valeurs réparties en trois colonnes, recommencer l'exercice en ne prenant que les valeurs de la colonne très importantes. On répartit de nouveau en trois colonnes.

À la toute fin, si on le désire, on peut prioriser les valeurs très importantes en les numérotant.

**VALEURS
TRÈS IMPORTANTES**
pour moi

**VALEURS
IMPORTANTES**
pour moi

**VALEURS PEU OU
PAS IMPORTANTES**
pour moi

LE POUVOIR
Commander et contrôler

LE RISQUE
Jouer avec le risque et la chance

LA RICHESSE
Avoir beaucoup d'argent

L'ORDRE
Mener une vie de façon organisée, bien rangée

LE PARTAGE
Pouvoir confier mes expériences intimes à des amis

LA GLOIRE
Être connu ou admiré

LA VOLONTÉ DIVINE
Chercher à obéir à la volonté de Dieu

LA POPULARITÉ
Être reconnu et apprécié de beaucoup de gens

LA STABILITÉ
Mener une vie régulière

LA SÉCURITÉ
Ne pas me sentir menacé ou en danger

LE BON TEMPS
Prendre du temps pour me détendre et apprécier la vie

LA PAIX INTÉRIEURE
Ressentir le bien-être, le bonheur, la tranquillité

LA FORME
Être en bonne forme physiquement

LA SPIRITUALITÉ
Développer et mûrir mes facultés spirituelles

LE CONTRÔLE DE SOI
Savoir me contrôler dans mes actes

Jeu de carte des valeurs personnelles

VALEURS TRÈS IMPORTANTES pour moi	VALEURS IMPORTANTES pour moi	VALEURS PEU OU PAS IMPORTANTES pour moi
L'APPARENCE Être physiquement attrayant	L'ÉCOLOGIE Vivre en harmonie avec la nature	LA PLEINE CONSCIENCE Être disponible et conscient pour ce que je vis dans l'instant
LA MODÉRATION Éviter les excès et trouver un juste équilibre	LE SAVOIR-FAIRE Être compétent dans les tâches que je dois accomplir	L'AUTORITÉ Avoir des responsabilités et les assumer
LA TRADITION Suivre des façons de faire éprouvées par le passé	LE CONFORT Avoir une vie plaisante et confortable	LA COURTOISIE Être attentif et poli avec les autres
L'ENGAGEMENT S'engager de manière durable et profonde avec les autres ou dans ses tâches	LA LOYAUTÉ Être honnête dans ses relations	LE TRAVAIL Travailler dur et bien dans la vie professionnelle
L'ALTRUISME Prendre soin des autres et de leurs besoins	LA SANTÉ Me sentir bien physiquement et en bonne santé	LA FIDÉLITÉ EN AMOUR N'avoir qu'une relation amoureuse et sexuelle
L'ACCEPTATION DE SOI M'accepter comme je suis	LE DEVOIR Accomplir mes devoirs et mes obligations	L'EXACTITUDE Être précis dans mes opinions et dans mes convictions
L'AMUSEMENT Jouer, m'amuser, avoir du plaisir	L'AUTHENTICITÉ Agir conformément à ce que je suis	LE PARDON Pardonner aux autres le mal qu'il m'a fait et ne pas entretenir de rancune



Jeu de carte des valeurs personnelles

VALEURS TRÈS IMPORTANTES pour moi	VALEURS IMPORTANTES pour moi	VALEURS PEU OU PAS IMPORTANTES pour moi
LE DÉVELOPPEMENT Continuer à changer et à s'améliorer	LA CONNAISSANCE DE SOI Avoir une compréhension de moi-même approfondie et honnête	LE SEXE Avoir une vie sexuelle dense et satisfaisante
L'AVENTURE Avoir des expériences nouvelles et excitantes	L'AMOUR DONNÉ Donner de l'amour autour de moi	LE PLAISIR Me sentir vraiment bien dans des activités agréables
LE NON-CONFORMISME Mettre en cause ou défier l'autorité ou la norme	LE SOIN DE L'AUTRE Prendre soin des autres	LA VERTU Avoir une vie moralement inattaquable et pure
L'APPROBATION Être accepté comme je suis	L'HUMILITÉ Être modeste et sans prétention	L'AUTONOMIE Décider par moi-même, être indépendant
L'AMOUR REÇU Être aimé par mes proches	LA SERVIABILITÉ Rendre service aux autres	LE DÉFI Prendre à bras-le-corps des tâches ou des problèmes difficiles
L'ESPOIR Maintenir un point de vue positif et optimiste	LA COOPÉRATION Travailler avec d'autres dans un esprit de collaboration	LA FIABILITÉ Être fiable et digne de confiance
L'INDÉPENDANCE Être libre de toute dépendance envers autrui	L'INFLUENCE Avoir une influence durable sur le cours des choses	LA RESPONSABILITÉ Prendre et suivre des décisions responsables



Jeu de carte des valeurs personnelles

VALEURS TRÈS IMPORTANTES pour moi	VALEURS IMPORTANTES pour moi	VALEURS PEU OU PAS IMPORTANTES pour moi
LE SAVOIR Apprendre et me construire un solide savoir	L'ESTIME DE SOI Me trouver bien comme je suis	LE CHANGEMENT Avoir une vie pleine de changements et de variété
LA SIMPLICITÉ Vivre ma vie simplement avec des besoins minimaux	LE RÉALISME Voir les choses et agir de façon réaliste et applicable	L'AMITIÉ Avoir des amis proches qui me soutiennent
LA RATIONALITÉ Être guidé par la raison et la logique	L'HONNÊTETÉ Être honnête et droit	LA TOLÉRANCE Accepter et tolérer ceux qui sont différents
LA RÉUSSITE Avoir des succès importants	LA POURSUITE D'UN BUT Avoir un objectif et un sens à ma vie	LA CRÉATIVITÉ Avoir des idées neuves et originales
L'HUMOUR Voir le côté drôle de la vie et de moi-même	L'OUVERTURE D'ESPRIT Être ouvert à de nouvelles idées et expériences	LA GÉNÉROSITÉ Donner aux autres ce que j'ai
LA SOLITUDE Avoir du temps et de l'espace pour échapper aux autres	LA COMPASSION Ressentir et agir en se préoccupant des autres	L'AMOUR ROMANTIQUE Vivre un amour intense et exaltant
LA JUSTICE Promouvoir un traitement juste et égal pour tous	AUTRE VALEUR <hr/>	AUTRE VALEUR <hr/>