

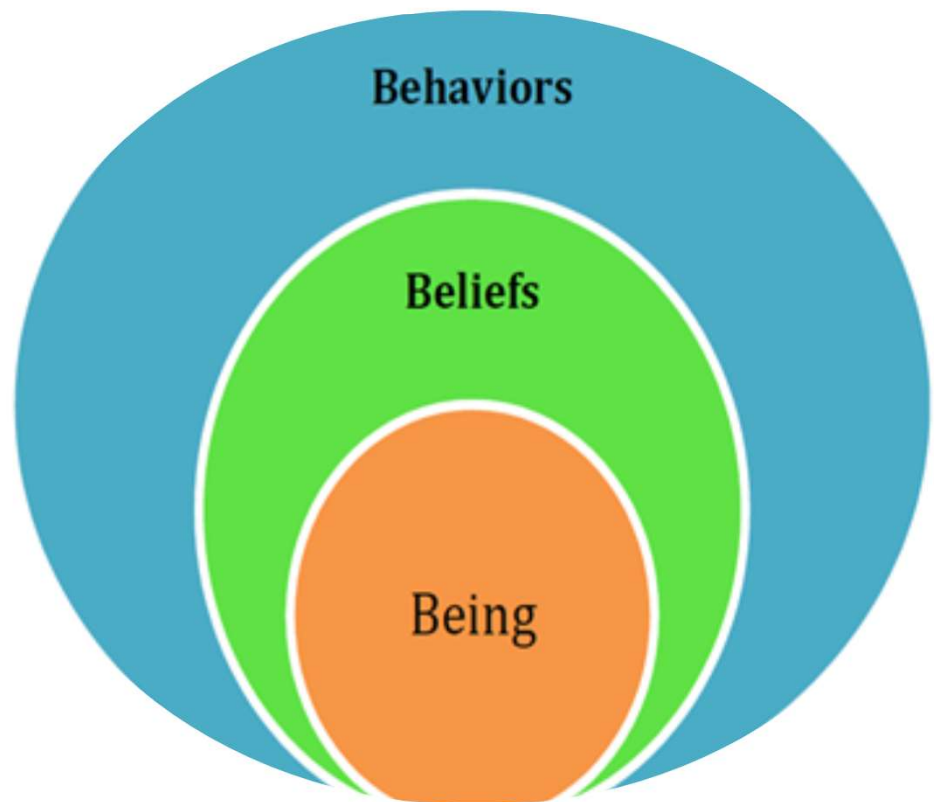
Une valeur = une manière d'être ou de croire que nous tenons pour la plus importante.

Nos valeurs orientent nos actions, nos comportements et nos décisions.

Plus nos valeurs sont claires, plus il nous est facile de choisir des comportements qui leur correspondent. Vivre selon nos valeurs signifie que **nous joignons le geste à la parole, que** nous veillons à ce que nos intentions, nos paroles, nos pensées et nos comportements soient en accord avec elles.

Prendre conscience de nos **deux valeurs essentielles** nous aide aussi à comprendre pourquoi certains événements nous touchent plus que d'autres.

# VALEURS FONDAMENTALES



**La conscience de soi  
permet le choix  
La pratique  
développe la  
capacité**



De quelle manière mes actions reflètent-elles mes valeurs fondamentales ? Je pense à un exemple qui l'explique.



Je repense à un moment — ou deux — où mes actions allaient à l'encontre d'une de mes valeurs fondamentales. Quel effet cela me fait-il d'y repenser ?



Quelle situation récente m'a irrité·e, provoqué·e ou mis·e au défi ? Quelles émotions sont apparues ? En quoi mes deux valeurs clés expliquent-elles ma réaction ? Comment cela m'a-t-il fait me sentir ?



Comment expliquer que *"La clarté de mes valeurs me renseigne d'abord sur mes propres processus et n'est pas un prétexte pour exiger quoi que ce soit ou pour défendre une position. »*

**On y  
Réfléchit!**

