

Devenez la meilleure version  
de vous-même

LAURENT DE VAUCOULEURS  
COACH ● AUTEUR ● FORMATEUR  
WWW.BIENDANSMONBUSINESS.COM

## Fiche outil

# Roue des valeurs

### Objectif(s) :

- Clarifier ses valeurs personnelles
- Évaluer l'alignement vie-valeurs
- Améliorer la prise de décision

### Définition :

Les valeurs sont les principes fondamentaux ou les croyances qui guident et motivent nos attitudes et nos actions. Elles nous servent de baromètre interne pour ce qui est considéré comme bon, important, utile ou beau.

Les valeurs influencent la façon dont nous percevons le monde et interagissons avec les autres, formant la base de notre comportement et de nos décisions.

### Exercice :

#### **1<sup>ère</sup> Étape : Listez vos valeurs personnelles**

Commencez par dresser une liste d'environ 10 valeurs qui vous semblent importantes.

Cette liste peut inclure des valeurs comme l'intégrité, la liberté, la sécurité, la famille, le succès, le respect, etc.

## **2<sup>ème</sup> Étape : Reportez vos valeurs sur la roue**

Divisez la roue ci-dessous en quartiers égaux, comme les parts d'une tarte, chaque segment représentant une valeur.

Indiquez le nom de chaque valeur à l'extérieur de la roue à côté de son segment.

Pour vous aider, dans la roue ci-dessous, il y a 10 segments délimités par des traits pointillés. Donc :

- Si vous avez listé 10 valeurs, vous pouvez utiliser directement la roue ci-dessous.
- Si vous n'avez pas listé 10 valeurs, vous devez redessiner les segments de vos valeurs en parts égales.

## **3<sup>ème</sup> Étape : Évaluez vos valeurs personnelles**

Pour chaque valeur, évaluez à quel point vous vivez actuellement en accord avec cette valeur sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie pas du tout et 10 signifie pleinement.

Ensuite, coloriez le segment correspondant de la roue en partant du centre jusqu'au cercle représentant la note de la valeur concernée.

## **4<sup>ème</sup> Étape : Analysez vos valeurs personnelles**

Une fois que vous avez évalué et reporté toutes vos valeurs, colorié les segments, regardez votre roue.

Des scores faibles indiquent des zones de votre vie où vous pourriez vouloir apporter des changements pour mieux aligner vos actions avec vos valeurs.

