

Guide

Connaissance de soi

Type	Guide
Référence	Connaissance de soi
Edition	4
Date	Août 2015
Auteur	Christian Pasco
Signature	

Sommaire

1. HISTORIQUE DU DOCUMENT	3
2. RESUME.....	3
3. OBJECTIFS	4
4. LA LIGNE DE VIE.....	4
5. LE BLASON	7
5.1 Objectif	7
5.2 Organisation.....	7
5.3 Contenu.....	7
Annexe A : Liste de qualités et défauts.....	12
Annexe B : Liste de talents	15
Annexe C : Les valeurs	17

1. HISTORIQUE DU DOCUMENT

Date	Indice	Rédacteur	Objet de la mise à jour
Mai 2015	0	Christian Pasco	Création du document
Août 2015	4	Christian Pasco	Mise à jour

2. RESUME

3. OBJECTIFS

Il est nécessaire de bien se connaître pour envisager un projet de vie.

Nous vous proposons de consacrer un peu de temps à vous-mêmes pour vous poser les bonnes questions vous permettant de mieux vous connaître.

Cette introspection est réalisée de façon ludique par deux exercices

4. LA LIGNE DE VIE

Le premier exercice est "la ligne de vie".

Il s'agit de "relire mon histoire personnelle".

Cela consiste à faire un parcours sur mon histoire personnelle et professionnelle, à identifier les raisons pour lesquelles j'en suis là où je suis aujourd'hui, à comprendre d'où je viens pour me donner un cap vers l'avenir.

Comme dit le proverbe : *"Quand tu ne sais plus où tu vas, retourne-toi et regarde d'où tu viens"*

C'est un exercice pratiqué couramment par des étudiants, des professionnels, des demandeurs d'emploi,... et qui peut être réalisé à tout âge tout au long de sa vie à des moments d'interrogation et de changement de cap.

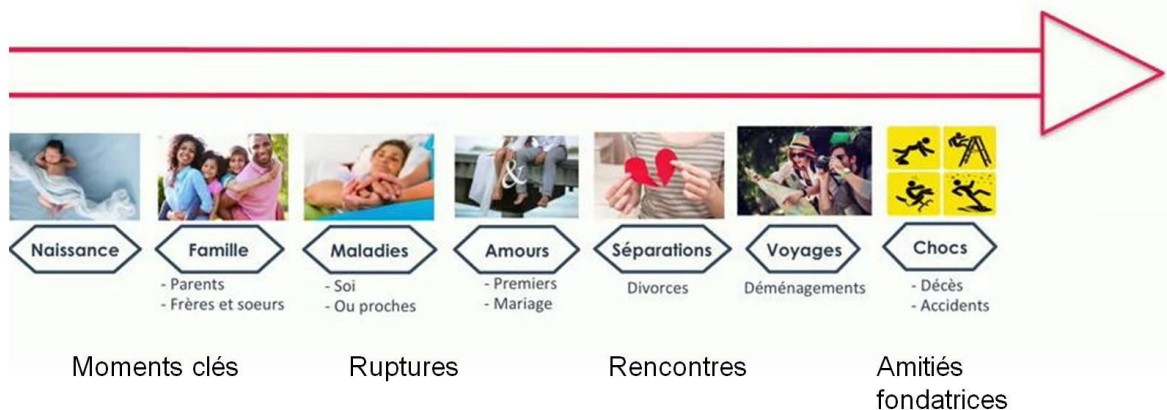
Cet exercice sera réalisé individuellement par chaque étudiant chez lui.

Ligne de vie : vie personnelle

Les évènements marquants
Où il ya eu un « avant » et un « après »

Quels sont vos meilleurs souvenirs ?

Quelles sont les périodes les plus difficiles ?



Ligne de vie : vie professionnelle



Nota : cette ligne de vie est issue du MOOC HEC- Ticket for change - Devenez entrepreneur du changement 2015.

Exemples de questions à vous poser sur votre ligne de vie

- Si vous deviez raconter l'histoire de votre vie, par où commenceriez-vous ? par quelles étapes clés passeriez-vous ?
- Quels sont les événements clés, les tournants de votre vie ? A quelles dates précises correspondent-ils ?
- Quelles sont vos meilleurs souvenirs, les périodes les plus heureuses sur le plan personnel, les plus épanouissantes sur le plan professionnel ? à quels moments se situent-ils dans votre vie ? Quels aspects de votre personnalité ont-ils nourris ?
- Quelles sont les périodes les plus difficiles pour vous, sur le plan personnel ? sur le plan professionnel ? Qu'est ce que cela vous a apporté, a fait grandir en vous, quels enseignements en tirez vous ?
- Quelles ont été pour vous vos premières expériences du monde professionnel : études, stages, premiers emplois ? N'hésitez pas à être exhaustif
- Quand avez-vous changé d'environnement professionnel ? Tentez de répondre en expliquant les raisons de ces changements.
- Quand se situent vos périodes de cessation d'activités, formations ou chômage ? Qu'est ce que ces périodes vous ont apporté ?
- Quelles personnes avez-vous rencontrées qui ont exercé une forte influence sur vos choix ? Quels sont les enseignements clés que vous avez reçus de ces personnes
- Quels ont été les événements familiaux les plus marquants pour vous (sur votre

parcours professionnel et personnel) : arrivée d'un petit frère ou sœur, vie de couple, naissance de vos enfants, séparations, maladies, décès de personnes proches, déménagements, échec, etc.

- Quels engagements associatifs ou bénévoles avez-vous eu et sur quelles périodes ?
- En relisant ces différents événements marquants, et en faisant le parallèle entre vie personnelle et vie professionnelle, qu'en retirez-vous pour vous-même ?
- Quel événement extérieur vous a particulièrement marqué ? (exemple : l'atterrissage de Philae sur la comète, les attentas du 7 janvier,..)
- Parmi tout ce que vous avez pu réaliser jusqu'à ce jour, de quoi êtes vous-le plus fier ?

Exposé en séance plénière à l'aide d'un document fourni

Chacun fait l'exercice chez lui

Chaque étudiant en fera ensuite un résumé "exportable" :

- *L'évènement qui vous le plus marqué ?*
- *Vos rêves d'enfant et d'aujourd'hui ?*
- *Pourquoi êtes vous là aujourd'hui ?*
- *Qu'est ce qui vous caractérise le mieux ?*

5. LE BLASON

5.1 Objectif

Exercice largement utilisé en développement personnel, en particulier pour les étudiants, le blason représente qui vous êtes: c'est une métaphore de nous-mêmes.

Le blason permet un « travail par support métaphorique sur l'image de soi ». La méthodologie du blason s'inscrit dans le même courant de pensée théorique et d'outil que les histoires de vie.

Le « savoir sur soi » enclenché par l'expression verbale, la « mise en mots », est riche d'enseignements.

Ce type de méthode s'inscrit dans une approche théorique **compréhensive, exploratoire**, et non dans une visée explicative ou prédictive.

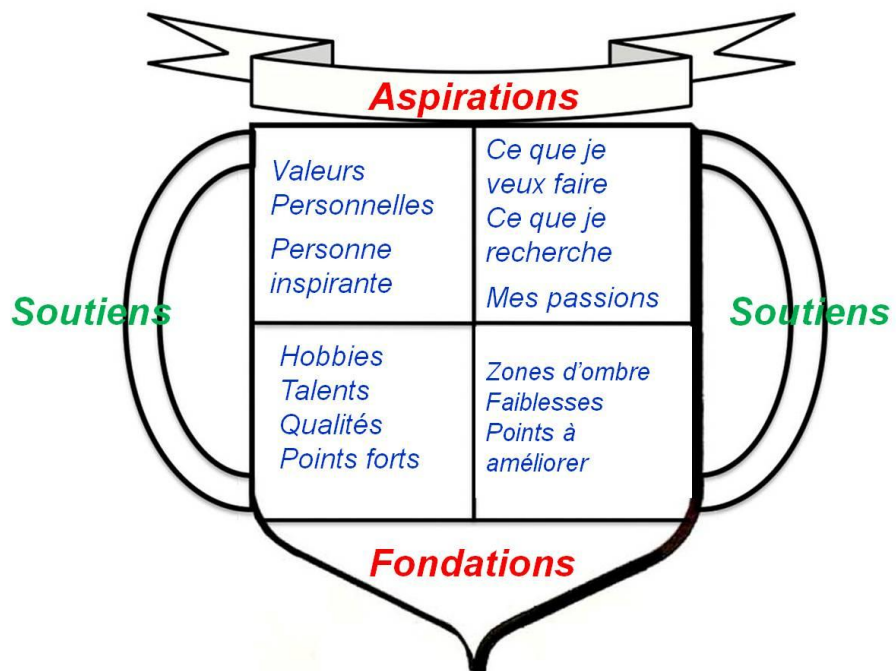
C'est une création individuelle, mais elle sera réalisée en groupe car elle peut être en partie partagée.....

5.2 Organisation

En collectif groupe de 15 séparés en sous groupes de 5, 2 formateurs par groupe
1h30 par groupe

Matériel : Blasons vierges, papier, crayons ou PC, scotch

5.3 Contenu



1- Les fondations : issues de la ligne de vie. Synthèse de l'exercice précédent.

Restitution en groupe de 15 élèves au début de l'exercice du blason :

- L'évènement qui vous le plus marqué ?
- Vos rêves d'enfant et d'aujourd'hui ?
- Pourquoi êtes vous là aujourd'hui ?
- Qu'est ce qui vous caractérise le mieux ?

Pour mon blason, si je dois résumer ma vie, qu'est ce que je retiens ? Quelle est ma base ?

2- Les Talents Qualités Talents Points forts cf Annexes

Quels sont mes hobbies ?

Quels sont les talents que je me reconnais ?

Quelles sont les actions dont je suis fier ?

Que dit-on de moi ? Consultez votre entourage, famille, collègues

3- Les zones d'ombre, les zones de progrès, les obstacles, les points à améliorer cf Annexes

Méthode pour 2 et 3 :

Pour cela, nous vous suggérons de réfléchir à 2 ou 3 réussites significatives que vous avez connues dans le passé proche ou lointain : un projet mené à bien, une expérience professionnelle particulièrement réussie, une initiative prise dans le domaine associatif, une réussite dont vous êtes particulièrement fier, etc.

Exemples :

Vous avez atteint un très bon niveau en sport grâce à votre endurance, vous avez porté à bout de bras un projet grâce à votre force de travail, vous avez réussi à convaincre plusieurs personnes à donner des fonds dans le cadre d'une association, etc.

Efforcez- vous de replacer ces expériences réussies dans le temps et de vous remémorer le contexte, pour mieux comprendre les points clés, qui vous sont propres, et qui ont permis la réussite:

- Décrivez la situation dans laquelle vous étiez au démarrage de la situation. Vos sentiments personnels, votre position dans le projet, les éléments factuels de la situation de l'époque
- En quoi cela a été une réussite? Pourquoi en êtes-vous fier?
- Quelles difficultés avez-vous surmontées? Comment vous y êtes vous pris ?
- Qu'est-ce qui dans les éléments de contexte a favorisé cette réussite ?
- Quels talents, compétences, qualités personnelles avez-vous mis en jeu pour permettre cette réussite ?
- Quelles passions vous animent ?

Une fois l'exercice réalisé pour deux à trois réussites significatives, vous pouvez tenter de vous remémorer un échec important.

Exemple : vous n'avez jamais réussi à vous faire accepter par votre équipe, en place depuis longtemps, vous avez dû abandonner un projet qui vous tenait à coeur, vous avez été muté avant d'avoir pu réaliser vos objectifs, etc.

- Décrivez la situation dans laquelle vous vous êtes trouvé.

- Qu'est---ce qui selon vous explique cet échec ?

- Quels éléments du contexte ont permis l'échec? Quels facteurs ont été aggravants?

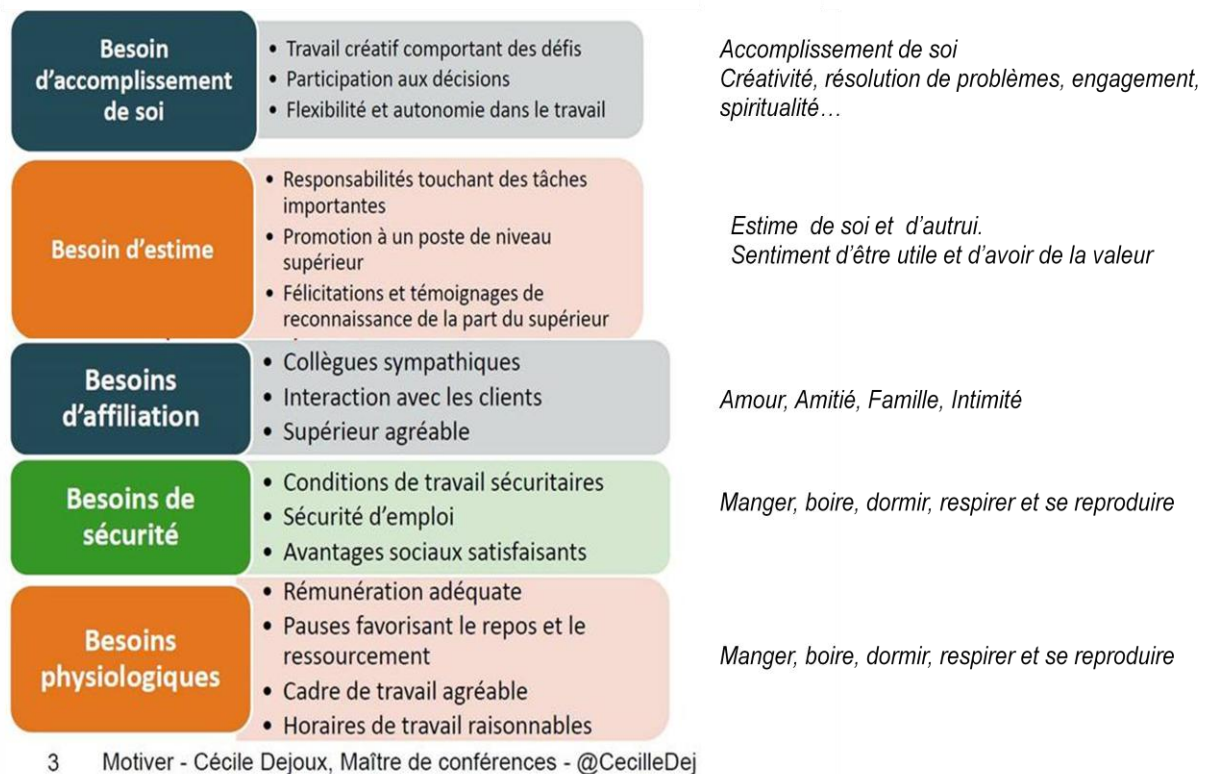
- Qu'en avez---vous retiré pou vous---mêmes, qu'avez---vous appris de vos forces et faiblesses, qu'en concluez---vous sur les conditions qui pour vous favorisent l'échec ou au contraire la réussite?

Une fois ces analyses de vos succès et échecs réalisées, essayez de trouver les points communs de ces expériences en les classant en deux catégories:

- Vos talents, vos qualités personnelles, vos points forts sur lesquels vous pouvez vous appuyer ;
- Les conditions favorables à mettre en place pour garantir le succès de votre projet.

Exemples : le travail en équipe, la capacité d'analyse, les talents de négociateur, la capacité d'adaptation, avoir un chef qui vous respecte, être dans un environnement intellectuel stimulant, mettre vos talents au service d'une cause qui vous dépasse ,etc.

4 - Ce que je veux faire, ce que je recherche



Pyramide de Maslov Hiérarchie des besoins

Mes passions

Avoir des passions est un pilier fondamental du développement personnel, ou plus largement de la réussite et du bonheur.

Cela ne vient pas naturellement.

Elles peuvent évoluer dans le temps

Elles aident chacun à devenir soi sans attendre de solutions miraculeuses

Questions pour vous aider :

Quelles sont les choses que vous regretteriez de n'avoir jamais faites ? Quels sont vos rêves d'enfant ? Les choses qui restent enfouies au fond de vous ? N'existe-t'il pas des métiers que vous avez toujours secrètement imaginé réaliser ? Y-a-t'il des expériences que vous n'avez jamais vécu mais qui manquent désespérément à votre vie ? Prenez de nouveau 15-20 minutes pour lister tout ce qui vous passe par la tête à cette question

Ne pas avoir identifié de *passion* n'est pas une fatalité. Bien au contraire, nous en avons tous plusieurs. Le tout est de prendre le temps nécessaire pour les trouver et les pratiquer. Ces efforts ne seront jamais du temps perdu dans la longue route de **vosre développement personnel**. Donnez-vous à fond pour *trouver votre passion*. C'est le meilleur chemin envisageable vers la **réussite et le bonheur**.

5- Les valeurs personnelles

Quelles sont les valeurs fondamentales qui font l'homme ou la femme que je suis ?

Celles que je suis prêt à défendre à tout prix ? (Le sacré : sens de sacrifice)

Elles peuvent venir de votre ligne de vie.

Cf Annexe C

Quelles sont les personnes qui m'inspirent ?

6- Les aspirations

Tout ce travail va peut-être vous conduire à identifier ce à quoi vous aspirez le plus, votre ou vos aspirations profondes, ce que vous voulez faire de votre vie.

Sinon, ce n'est pas grave. Réfléchissez-y, et en attendant, **aimez ce que vous faites** et mettez-y le meilleur de vous-mêmes.

7- Les soutiens

Nous avons tous besoin, pour nous réaliser, de soutiens.

Personne ne peut prétendre s'accomplir seul. Nous avons besoins d'encouragements, de stimulations.

La famille, les amis, les professeurs, les membres d'associations, des personnes rencontrées lors de stages ou d'activités extra-professionnelles etc.

Si vous les avez, c'est génial.

Sinon, essayez de réfléchir aux soutiens dont vous auriez besoin et recherchez les.

Chacun de nous est unique

Il appartient à chacun de tracer son chemin pour soi

ce chemin s'écrit selon ses dons et talents, même si l'on n'est pas toujours conscient, de ses valeurs et de ses aspirations. .

Ce chemin aura des bifurcations tout au long de la vie en fonction des choix de chacun

ANNEXE A. CONNAISSANCE DE SOI

LISTE DE QUALITES

- | | | |
|-------------------|------------------------|--------------------|
| 1. A l'écoute | 59. Clément | 117. Éloquent |
| 2. Abordable | 60. Cohérent | 118. Émouvant |
| 3. Accessible | 61. Collaborateur | 119. Empathique |
| 4. Accompli | 62. Combatif | 120. Encourageant |
| 5. Accueillant | 63. Comique | 121. Endurant |
| 6. Actif | 64. Communicatif | 122. Energique |
| 7. Admirable | 65. Compatissant | 123. Engagé |
| 8. Adorable | 66. Compétent | 124. Enjoué |
| 9. Adroit | 67. Compétitif | 125. Enthousiaste |
| 10. Affable | 68. Complaisant | 126. Entreprenant |
| 11. Affectueux | 69. Complice | 127. Épanoui |
| 12. Affirmatif | 70. Compréhensif | 128. Galant |
| 13. Agréable | 71. Concentré | 129. Humble |
| 14. Aidant | 72. Concerné | 130. Humoristique |
| 15. Aimable | 73. Conciliant | 131. Imaginatif |
| 16. Aimant | 74. Confiant | 132. impliqué |
| 17. Ambitieux | 75. Consciencieux | 133. Indulgent |
| 18. Amical | 76. Conséquent | 134. Infatigable |
| 19. Amusant | 77. Constant | 135. influent |
| 20. Animé | 78. Content | 136. Ingénieux |
| 21. Apaisant | 79. Convaincant | 137. Inoubliable |
| 22. Appliqué | 80. Convenable | 138. Inspiré |
| 23. Ardent | 81. Coopératif | 139. Intègre |
| 24. Artistique | 82. Courageux | 140. Intelligent |
| 25. Assertif | 83. Courtois | 141. Intéressé |
| 26. Assidu | 84. Créatif | 142. Intrépide |
| 27. Astucieux | 85. Critique | 143. Intuitif |
| 28. Attachant | 86. Cultivé | 144. Inventif |
| 29. Attentif | 87. Curieux | 145. Jovial |
| 30. Attentionné | 88. Débonnaire | 146. Joyeux |
| 31. Attractif | 89. Débrouillard | 147. Judicieux |
| 32. Audacieux | 90. Décidé | 148. Juste |
| 33. Authentique | 91. Décontracté | 149. Leader |
| 34. Autonome | 92. Délicat | 150. Libéré |
| 35. Autoritaire | 93. Détendu | 151. Libre |
| 36. Avenant | 94. Déterminé | 152. Logique |
| 37. Aventureux | 95. Dévoué | 153. Loyal |
| 38. Bavard | 96. Digne | 154. Lucide |
| 39. Beau | 97. Digne de confiance | 155. Magistral |
| 40. Bienfaisant | 98. Diligent | 156. Maître de soi |
| 41. Bienséant | 99. Diplomate | 157. Malin |
| 42. Bienveillant | 100. Direct | 158. Mature |
| 43. Bon | 101. Discipliné | 159. Méritant |
| 44. Brave | 102. Discret | 160. Méthodique |
| 45. Brillant | 103. Disponible | 161. Mignon |
| 46. Bûcheur | 104. Distingué | 162. Minutieux |
| 47. Câlin | 105. Distrayant | 163. Modèle |
| 48. Calme | 106. Divertissant | 164. Modeste |
| 49. Capable | 107. Doué | 165. Moral |
| 50. Captivant | 108. Doux | 166. Motivé |
| 51. Chaleureux | 109. Droit | 167. Naturel |
| 52. Chanceux | 110. Drôle | 168. Noble |
| 53. Charismatique | 111. Dynamique | 169. Novateur |
| 54. Charitable | 112. Éblouissant | 170. Nuancé |
| 55. Charmant | 113. Éclatant | 171. Objectif |
| 56. Charmeur | 114. Économe | 172. Obligeant |
| 57. Chouette | 115. Efficace | 173. Observateur |
| 58. Civil | 116. Égayant | 174. Opiniâtre |

- | | |
|----------------------|------------------|
| 175. Optimiste | 234. Sincère |
| 176. Ordonné | 235. Sociable |
| 177. Organisé | 236. Social |
| 178. Original | 237. Soigneux |
| 179. Ouvert | 238. Solide |
| 180. Ouvert d'esprit | 239. Souriant |
| 181. Pacificateur | 240. Sportif |
| 182. Pacifique | 241. Stable |
| 183. Paisible | 242. Stimulant |
| 184. Passionnant | 243. Stratège |
| 185. Passionné | 244. Structuré |
| 186. Patient | 245. Studieux |
| 187. Persévérant | 246. Sûr de soi |
| 188. Perspicace | 247. Sympathique |
| 189. Persuasif | 248. Talentueux |
| 190. Pétillant | 249. Tempéré |
| 191. Philosophe | 250. Tenace |
| 192. Plaisant | 251. Tendre |
| 193. Poli | 252. Timide |
| 194. Polyvalent | 253. Tolérant |
| 195. Ponctuel | 254. Tranquille |
| 196. Pondéré | 255. Travailleur |
| 197. Posé | 256. Unique |
| 198. Positif | 257. Vaillant |
| 199. Pragmatique | 258. Valeureux |
| 200. Pratique | 259. Vif |
| 201. Précis | 260. Vigilant |
| 202. Présent | 261. Vigoureux |
| 203. Prévenant | 262. Vivace |
| 204. Prévoyant | 263. Volontai |
| 205. Productif | 264. Volubile |
| 206. Propre | 265. Vrai |
| 207. Protecteur | 266. Zen |
| 208. Prudent | |
| 209. Pugnace | |
| 210. Pur | |
| 211. Raffiné | |
| 212. Raisonnable | |
| 213. Rassurant | |
| 214. Rationnel | |
| 215. Réaliste | |
| 216. Réceptif | |
| 217. Réconfortant | |
| 218. Reconnaissant | |
| 219. Réfléchi | |
| 220. Résistant | |
| 221. Résolu | |
| 222. Respectueux | |
| 223. Responsable | |
| 224. Rigoureux | |
| 225. Romantique | |
| 226. Rusé | |
| 227. Sage | |
| 228. Savant | |
| 229. Séduisant | |
| 230. Sensible | |
| 231. Serein | |
| 232. Sérieux | |
| 233. Serviable | |

LISTE DE DEFAUTS

- | | | |
|--------------------|----------------------|----------------------|
| 1. Abrupt | 65. Envahissant | 132. Mystérieux |
| 2. Accro | 66. Envieux | 133. Mythomane |
| 3. Accusateur | 67. Étourdi | 134. Naïf |
| 4. Acerbe | 68. Excentrique | 135. Narcissique |
| 5. Agressif | 69. Excessif | 136. Négatif |
| 6. Aigri | 70. Fainéant | 137. Négligeant |
| 7. Amateur | 71. Familier | 138. Nerveux |
| 8. Amorphe | 72. Fantastique | 139. Nonchalant |
| 9. Angoissé | 73. Fataliste | 140. Obstiné |
| 10. Anxieux | 74. Froid | 141. Obtus |
| 11. Arbitraire | 75. Grossier | 142. Odieux |
| 12. Arriviste | 76. Hautain | 143. Opiniâtre |
| 13. Arrogant | 77. Hésitant | 144. Orgueilleux |
| 14. Associable | 78. Humiliant | 145. Paresseux |
| 15. Asocial | 79. Hypocrite | 146. Passif |
| 16. Assisté | 80. Imbu de lui-même | 147. Pédant |
| 17. Autoritaire | 81. Immature | 148. Persécuteur |
| 18. Avare | 82. Impatient | 149. Pervers |
| 19. Bagarreur | 83. Imprudent | 150. Pessimiste |
| 20. Baratineur | 84. Impulsif | 151. Peureux |
| 21. Bavard | 85. Inaccessible | 152. Plaintif |
| 22. Blasé | 86. Inattentif | 153. Possessif |
| 23. Blessant | 87. Incompétent | 154. Présomptueux |
| 24. Borné | 88. Inconstant | 155. Prétentieux |
| 25. Boudeur | 89. Inculte | 156. Procrastinateur |
| 26. Brouillon | 90. Indécis | 157. Profiteur |
| 27. Brute | 91. Indiscret | 158. Provocateur |
| 28. Bruyant | 92. Indomptable | 159. Puénil |
| 29. Cachottier | 93. Influençable | 160. Raciste |
| 30. Calculateur | 94. Insatisfait | 161. Radin |
| 31. Capricieux | 95. Insignifiant | 162. Râleur |
| 32. Caractériel | 96. Insouciant | 163. Rancunier |
| 33. Caricatural | 97. Instable | 164. Rebelle |
| 34. Carriériste | 98. Intéressé | 165. Renfermé |
| 35. Cassant | 99. Intolérant | 166. Réservé |
| 36. Casse-cou | 100. Intransigeant | 167. Résigné |
| 37. Catastrophiste | 101. Introverti | 168. Rétrograde |
| 38. Caustique | 102. Ironique | 169. Revanchard |
| 39. Censeur | 103. Irréaliste | 170. Revêche |
| 40. Coléreux | 104. Irrespectueux | 171. Révolté |
| 41. Colérique | 105. Irrresponsable | 172. Rigide |
| 42. Complexé | 106. Jaloux | 173. Rigide |
| 43. Compliqué | 107. Joueur | 174. Ringard |
| 44. Confus | 108. Laxiste | 175. Routinier |
| 45. Crédule | 109. Lent | 176. Sans gêne |
| 46. Cruel | 110. Lunatique | 177. Sarcastique |
| 47. Cynique | 111. Macho | 178. Secret |
| 48. Débordé | 112. Magnanime | 179. Sensible |
| 49. Défaitiste | 113. Mal à l'aise | 180. Solitaire |
| 50. Dépensier | 114. Mal élevé | 181. Sombre |
| 51. Désinvolte | 115. Maladroit | 182. Soupçonneux |
| 52. Désobéissant | 116. Malhonnête | 183. Surnois |
| 53. Désordonné | 117. Maniaque | 184. Stressé |
| 54. Désorganisé | 118. Maniééré | 185. Strict |
| 55. Diabolique | 119. Manipulateur | 186. Stupide |
| 56. Distrait | 120. Méchant | 187. Suffisant |
| 57. Docile | 121. Médiocre | 188. Superficiel |
| 58. Dominateur | 122. Médisant | 189. Susceptible |
| 59. Dragueur | 123. Méfiant | 190. Tatillon |
| 60. Égoцентриque | 124. Mégalomane | 191. Tempétueux |
| 61. Égoïste | 125. Menteur | 192. Têtu |
| 62. Emotif | 126. Méprisant | 193. Timide |
| 63. Enigmatique | 127. Mesquin | 194. Triste |
| 64. Entêté | 128. Misogyne | 195. Vaniteux |
| | 129. Moqueur | 196. Versatile |
| | 130. Mou | 197. Vulgaire |
| | 131. Muét | |

ANNEXE B. TALENTS

**Voici une liste (non exhaustive) pour vous aider à explorer et identifier des talents que vous pourriez reconnaître pour vous-même et dans votre parcours personnel et professionnel
 Cette liste de talents vous sera utile pour votre blason**

N'hésitez-pas à en identifier d'autres, elle est là juste pour vous donner des idées J·

Communiquer sans difficulté
 Lire des plans
 Travailler avec les chiffres
 Résoudre les problèmes ou conflits
 Avoir un esprit critique
 Habile à mettre de l'ambiance, à divertir
 Prendre des décisions, même risquées
 Améliorer mes compétences
 Faire face à l'imprévu
 Réparer des petits objets ou appareils
 Rapporter des idées, de l'information
 Manipuler de petits objets
 Vérifier un texte ou une colonne de chiffres
 Comprendre les choses nouvelles rapidement
 Avoir du leadership, influencer, persuader
 Reconnaître les nuances dans les couleurs
 Jouer d'un instrument de musique
 Animer un groupe
 Faire preuve de confiance en soi
 Obtenir la confiance des autres
 Me débrouiller
 Construire
 Saisir le sens des mots
 Exprimer mes idées
 Dessiner (paysage, plans, bande dessinée, etc.)
 Vendre des idées ou des produits
 Planifier et gérer des finances (gérer un budget)
 Percevoir intuitivement les sentiments et les émotions
 Sociabilité (capacité d'établir de bonnes relations avec les autres)
 Opérer des appareils de bureau (ordinateur, photocopieur, télécopieur, etc.)
 Persistance
 Enthousiasme, optimiste
 Histoire
 Patience
 Physique
 Précision
 Chimie
 Minutie (souci du détail)
 Géographie
 Biologie
 Mathématique
 Français
 Théâtre
 Politesse
 Servir les autres
 Courtoisie (politesse raffinée)
 Tact (agir avec délicatesse)
 Doigté (agir avec adresse)
 Discretion (qui n'attire pas l'attention, réservé)
 Diplomatie (faire preuve d'habileté avec les autres)
 Exécuter et suivre des directives
 Dévouement
 Aider les autres
 Imagination
 Enseigner
www.toilejeunesse.centre-du-quebec.qc.ca
 Faire de la recherche
 Créativité (idées créatrices et innovatrices)

Jugement (capacité de se faire une opinion)
 Parler devant un groupe
 Propreté
 Être dirigé
 Être attentionné
 Maîtrise de soi
 Diriger
 Sens des responsabilités
 Transiger avec les critiques et les déceptions
 Avoir le sens de l'observation (les gens, les choses, les données, faire une bonne lecture de ce qui m'entoure)
 Capable de motiver les gens, de les stimuler dans une action
 Amorcer une conversation avec des inconnus
 Cuisiner
 Compréhension, indulgence
 Être attentif aux autres
 Calme
 Être habile en jardinage
 Habile dans les sports
 S'auto-discipliner
 Intuition, capable de prévoir des problèmes avant qu'ils se produisent
 Sens de l'initiative (proposer ou commencer des choses)
 Avoir le sens de l'organisation
 Prendre soin des plantes
 Digne de confiance (fiable)
 Dynamisme
 Avoir le sens de l'humour
 Stabilité
 Équilibre
 Capacité d'écouter
 Capable d'organiser mon temps
 Entregent (bien se conduire parmi les gens)
 Capacité de mettre en évidence, de soigner mon apparence
 Disponibilité (être ouvert à beaucoup de choses)
 Rendement sous pression (habile à travailler sous stress et avec tension)
 Promptitude (facilité à comprendre et à agir rapidement)
 Tolérance / esprit ouvert
 Flexibilité
 Constance (persévérer dans ses actions)
 Enthousiasme / optimisme
 Concentration
 Sang-froid
 Établir des priorités
 Amener les gens à coopérer
 Travailler dur physiquement (endurance)
 Logique, cohérence, rationalité
 Être méthodique et ordonné
 Mener à bien ce qui est entrepris
 Négociateur
 Convaincre, trouver des arguments
 Restaurer des meubles
 Planifier son temps
 Analyser des situations

ANNEXE C. VALEURS

1- Quelques valeurs essentielles

Courage	Équité	Partage
Devoir	Excellence	Respect
Dignité	Famille	Sacré
Don de soi	Honnêteté	Solidarité
Éducation	Humanisme	Spiritualité
Égalité	Liberté	Tradition
Engagement	Paix	Travail d'équipe

2- Liste de 211 valeurs - <http://www.unevieextra-ordinaire.com/211-valeurs-la-liste-complete>

Abondance	Calme	Courtoisie
Acceptation	Camaraderie	Créativité
Accessibilité	Candeur	Crédibilité
Accomplissement	Caritatif	Croissance
Achèvement	Célébrité	Curiosité
Actualité	Certitude	Découverte
Adaptabilité	Chaleur	Déférence
Adoration	Charme	Défi
Affection	Chasteté	Délectation
Affluence	Clarté	Désir
Agilité	Cohérence	Détermination
Agressivité	Compassion	Devoir
Altruisme	Compétence	Dévotion
Ambition	Compréhension	Dextérité
Anticipation	Concentration	Dignité
Appréciation	Confiance en soi	Diligence
Assertivité	Conformité	Discernement
Assurance	Confort	Discipline
Astucieux	Connexion	Discrétion
Attentisme	Conscience	Disponibilité
Attraction	Contentement	Diversité
Audace	Continuité	Domination
Auto-discipline	Contribution	Don
Autonomie	Contrôle	Dynamisme
Aventure	Conviction	Économe
Beauté	Convivialité	Éducation
Bienveillance	Coopération	Efficacité
Bonheur	Cordialité	Égalité
Bravoure	Courage	Élégance

Empathie	Héroïsme	Sécurité
Empressement	Honnêteté	Self-contrôle
Encouragement	Immobilisme	Sens de la vie
Endurance	Importance	Sensibilité
Énergie	Intelligence	Sentiment
Engagement	Intrépidité	d'appartenance
Entêtement	Jeunesse	Sérénité
Enthousiasme	Joie	Service
Équité	Liberté	Sexualité
Espérance	L'indépendance	Silence
Être le meilleur	financière	Simplicité
Euphorie	Lucidité	Sincérité
Exactitude	Maîtrise	Solidarité
Excellence	Obligation	Solidité
Expérience	Ordre social	Solitude
Expertise	Orientation	Soutien
Exploration	Paix	Spiritualité
Expressivité	Partage	Spontanéité
Extase	Performance	Stabilité
Extravagance	Plaisir	Succès
Exubérance	Politesse	Suprématie
Famille	Pouvoir social	Surprise
Fascination	Prise de décision	Sympathie
Fermeté	Profondeur	Synergie
Férocité	Propreté	Tradition
Fiabilité	Proximité	Tranquillité
Fidélité	Raffinement	Transcendance
Finesse	Réciprocité	Travail d'équipe
Flexibilité	Réflexion	Unité
Force	Relaxation	Utilité
Fraîcheur	Repos	Valeur
Franchise	Résilience	Variété
Frugalité	Respect	Vérité
Fun	Retenue	Vie spirituelle
Furtif	Rêve	Vigilance
Gagner	Révérance	Vision
Gaieté	Richesse	Vitalité
Galanterie	Rigueur	Vitesse
Générosité	Sacré	Vivacité
Grâce	Sagesse	Volonté
Gratitude	Sang-froid	
Habilité	Santé	
Harmonie intérieure	Satisfaction	

3 - Valeurs morales :

Top 15 des principes moraux

Dans [ce sondage mené par l'institut TNS Sofres](#), les personnes interrogées ont pu citer 5 valeurs importantes à leurs yeux. Voici ce qui en ressort: le top 15 des principes moraux:

1- La politesse	62%
2- La sincérité	50%
3- L'écoute	48%
4- Le sens des responsabilités	44%
5- La gentillesse	41%
6- L'humour	39%
7- La patience	32%
8- Le sens de l'effort	28%
9- L'humilité	20%
10- L'enthousiasme	18%
11- L'ambition	18%
12- La débrouillardise	17%
13- La curiosité	17%
14- L'esprit critique	15%
15- L'audace	8%

3- Valeurs universelles : Modèle de Schwartz : les 11 valeurs universelles

1. Amitié
2. Universalisme
3. Autonomie
4. Sécurité
5. Conformité
6. Hédonisme
7. Réussite
8. Tradition
9. Stimulation
10. Courage
11. Famille

FIGURE I. – *Modèle théorique des relations entre les dix valeurs de base*

