

# LE CABINET D'HYPNOSE



WWW.HYPNOSITE.FR



## CIBLE SUBJECTIVE DES VALEURS.

Pour Schwartz, une valeur est une croyance, un idéal qui se rapporte à une fin ou un comportement désirable, l'expression de motivations destinées à atteindre des objectifs particuliers. Et pour chaque individu, les valeurs sont ordonnées selon leur importance relative en tant que principes qui guident sa vie.

Considérons ici une valeur comme une conviction profonde à laquelle on est particulièrement attaché, un repère important qui nous sert à prendre nos décisions et à orienter nos actions. Il existe des valeurs héritées de notre milieu familial, de notre religion, de notre société et des valeurs fondamentales et personnelles qui sont profondément ancrées dans notre être. Celles-ci se révèlent de façon naturelle et spontanée et répondent à des besoins essentiels.

La cible métrique ci-après est inspirée des travaux convergents sur les valeurs des psychologues Shalom SCHWARTZ et Tobias LUNDGREN. Son objectif est de porter un regard réflexionnel par une mesure subjective par le ressenti intrinsèque de ses propres valeurs.

Principe :

Dans un premier temps, choisissez six valeurs qui vous semblent être guidantes et prioritaires puis ordonnez les de la plus importante à la moins importante (emplacement prévu en haut à droite de la cible).

Dans un second temps, placer chaque valeur dans la cible en la nommant par les lettres majuscules la désignant (liberté = LI, fidélité = FI, etc).

Le placement vers l'extérieur de la cible exprime la difficulté à vivre la valeur tandis que son placement vers ou dans du centre de la cible exprime l'expression harmonieuse de la valeur.

DATE : .....

Mes valeurs ordonnées :

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....
- 6. ....

- humanisme - HU
- autonomie - AU
- réussite - RU
- hédonisme - HE
- accomplissement - AC
- pouvoir - PO
- liberté - LI
- tradition - TR
- conformité - CO
- bienveillance - BI
- famille - FA
- relation - RE
- amour - AM
- justice - JU
- équité - EQ
- santé - SA
- sécurité - SE
- loyauté - LO
- respect - RS
- spiritualité - SP
- altérité - AL
- honnêteté - HO
- altruisme - AT
- humilité - HM
- fidélité - FI

