

FICHE BONUS

MES VALEURS

Et si ton burn-out te parlait de tes valeurs ?

Pourquoi cette fiche ?

Tu as identifié ton driver. Tu sais maintenant ce qui t'a poussée à dépasser tes limites. Mais il y a une question plus profonde encore : Qu'est-ce qui a été touché en toi quand tu as craqué ? La réponse, presque toujours, c'est une valeur fondamentale. Quelque chose de sacré pour toi, qui a été ignoré, piétiné, ou que toi-même tu as cessé d'honorer à force de courir.

Le lien entre ton driver et tes valeurs

Ton driver t'a poussée à donner, produire, accélérer, encaisser. Et pendant ce temps, ce qui compte vraiment pour toi a été mis de côté.

- Tu as donné ton temps, mais ta valeur liberté a été sacrifiée.
- Tu as tout porté seule, mais ta valeur soutien a été ignorée.
- Tu as dit oui à tout, mais ta valeur respect a été piétinée.
- Tu as couru sans t'arrêter, mais ta valeur équilibre a disparu.

Le burn-out arrive souvent quand on vit durablement en contradiction avec ses propres valeurs.

FICHE BONUS

MES VALEURS

Mini auto-évaluation : 5 minutes pour toi

Étape 1 : Identifie tes 3 valeurs essentielles

Lis cette liste et entoure les 3 mots qui résonnent le plus fort en toi, ceux sans lesquels, tu ne te sens pas toi-même :

Respect · Liberté · Sécurité · Famille · Reconnaissance · Authenticité
· Justice · Créativité · Autonomie · Bienveillance · Équilibre · Loyauté
· Honnêteté · Soutien · Transmission · Paix intérieure ·
Accomplissement · Connexion

Mes 3 valeurs essentielles :

.....
.....
.....

Étape 2 : Évalue ton alignement aujourd'hui

Pour chacune de tes 3 valeurs, note de 1 à 10 à quel point ta vie actuelle respecte cette valeur :

Valeur 1 : → /10

Valeur 2 : → /10

Valeur 3 : → /10

En dessous de 5 → cette valeur est en souffrance.

En dessous de 3 → c'est un signal d'alarme.



FICHE BONUS

MES VALEURS

Mini auto-évaluation : 5 minutes pour toi

Étape 3 : La question qui change tout

Pour chaque valeur en dessous de 5, réponds à cette question :
« Qu'est-ce que je pourrais changer cette semaine, même un tout petit geste pour honorer cette valeur ? »

Valeur 1 :

Valeur 2 :

Valeur 3 :

Ce que cette fiche t'apprend

Si tes valeurs sont en dessous de 5, ce n'est pas un hasard. C'est le signe que ton driver t'a éloignée de ce qui compte vraiment pour toi, souvent sans que tu t'en rendes compte.

Comprendre ses drivers, c'est la première étape. Réaligner sa vie avec ses valeurs, c'est la suite.

TON MANTRA



« Je mérite une vie alignée avec ce qui compte vraiment pour moi. »
Tu veux aller plus loin ?

Le programme « Mes Valeurs » arrive bientôt sur TheConfidences.
Pour être la première informée → theconfidences.com