

Nom : _____

DA : _____

Date : _____

Qui ou quoi est important¹

Voici une liste d'énoncés les plus courants qui représentent « **qui ou quoi est important** ». Tous ne sont sans doute pas pertinents pour vous. Lisez leur description et notez l'importance que chacun revêt pour vous. Bien sûr, il n'y a pas de *bons* ou de *mauvais* énoncés.

T = très important, **M** = moyennement important, **P** = peu importante

Puis choisissez-en 5 parmi ceux que vous avez notés « **Très important** ».

Qui ou quoi est important	IMPORTANCE T - M - P
Acceptation / Ouverture : être ouvert envers soi-même, les autres, la vie, etc.	
Action : être actif physiquement, m'impliquer physiquement dans des activités.	
Affirmation : m'affirmer respectueusement pour mes droits et demander ce que je veux.	
Aide / Soutien : apporter mon aide, prendre soin de moi, des autres, être disponible pour moi et pour les autres.	
Authenticité : être sincère, réel, authentique, loyal	
Aventure : rechercher, créer, explorer des expériences nouvelles ou stimulantes.	
Beauté : rechercher la beauté, développer ou créer des objets, des œuvres, des environnements empreints d'esthétisme et de beauté.	
Compassion : agir avec bonté envers moi-même et les autres.	
Compétence : développer continuellement mes habiletés et m'appliquer pleinement quand je les utilise.	
Condition physique : maintenir ou améliorer ma condition physique.	
Connaissance : étudier, connaître et comprendre le fonctionnement des choses, des phénomènes, des êtres humains, etc.	
Conscience sociale : me préoccuper de l'avenir de la planète, encourager la coopération, dénoncer les injustices, défendre les plus démunis, lutter contre la pauvreté, pour la paix dans le monde.	
Contribution / Générosité : contribuer, aider, assister, avoir un impact positif.	
Coopération : collaborer avec les autres.	
Courage : être courageux, persister en présence de peur, menace ou difficultés.	
Créativité : créer, innover, créer des œuvres artistiques (musique, théâtre, écriture...)	

¹ Adapté de Harris, 2001

Curiosité : être curieux, faire preuve d'ouverture et d'intérêt, explorer et découvrir.	
Défi : rechercher les défis concrets, intellectuels, etc.	
Développement culturel : contribuer au développement des arts, de la culture.	
Développement personnel : m'améliorer et me développer continuellement.	
Encouragement : encourager, renforcer les comportements que je valorise chez moi et les autres.	
Engagement / Persévérance : m'engager et persévérer peu importe les difficultés et les problèmes.	
Fabrication / Réparation : savoir comment ou pourquoi les choses fonctionnent, résoudre des problèmes concrets, construire, fabriquer ou réparer des objets.	
Flexibilité : m'ajuster et m'adapter aux circonstances changeantes.	
Indépendance / Liberté : rechercher la liberté d'expression et d'action, être indépendant, choisir mes propres façons de faire les choses.	
Justice : être juste et équitable envers moi-même et les autres.	
Leadership : exercer une influence par le biais de ma personnalité, mes compétences...	
Partage : transmettre des connaissances.	
Pouvoir : prendre en charge ou exercer une autorité.	
Présence : être pleinement présent à soi et aux autres, vivre dans le présent.	
Organisation : être organisé, désirer mettre en place, assurer le bon fonctionnement.	
Relations : être en relation et me connecter aux autres.	
Respect : me traiter et traiter les autres avec soin et considération.	
Responsabilité : être responsable de mes actions – prendre des responsabilités.	
Rigueur : être rigoureux intellectuellement, faire preuve d'exactitude, d'esprit critique.	
Risques / Sensations fortes : rechercher, créer, m'engager dans des activités stimulantes, des activités à risques.	
Travail manuel : travailler manuellement ou physiquement.	
Autre	
Autre	
Mes 5 principaux énoncés :	