



Life Purpose Model – Mission de vie

1. TES PASSIONS

Qu'est-ce qui te mets en joie ? Peux-tu lister 30 choses, petites et grandes... ?

Qu'est-ce que tu aimes faire ?

- A quels moments est-ce que tu perds la notion du temps ? Dans quelles activités tu peux te perdre ?

-Qu'est-ce que tu ferais sans qu'on te le demande et sans qu'il y ait une récompense ?

-Quelle activité te fait sentir totalement dans ton élément ? Qu'est-ce qui te donne pleine satisfaction et épanouissement ?

-Qu'est-ce qui fait briller tes yeux ? Quand est-ce que tu te sens vraiment content-e ?

Qu'est-ce que tu rêves de faire ?

-Qu'est-ce que tu aurais toujours voulu essayer ?

-Est-ce que parfois tu envies quelqu'un qui fait quelque chose que tu as toujours voulu faire ?

-Qu'est-ce que tu voulais faire quand tu étais enfant ? Est-ce que tu avais un rêve que tu as abandonné ou refoulé ?

2. TES FORCES

-De ton point de vue, quelles sont tes forces, tes qualités, tes talents ?

-Si un.e ami.e / collègue répondait à cette question, que diraient-ils ?

-Quel rôle est-ce que tu prends souvent quand tu travailles/collabores avec quelqu'un d'autre ?

3. TES VALEURS

Si tu ne connais pas tes valeurs tu peux te poser les questions suivantes (*on peut aussi le travailler en séance individuelle*) :

Qu'est-ce qui est important pour moi ?

Tu écris tout ce qui te passe par la tête, sans jugement, fais une liste aussi longue que tu le souhaites, qui peut aller de choses très matérielles (*comme avoir une voiture*) à des concepts plus abstraits (*comme le courage*)

Pour les choses concrètes, essaie de voir ce que cela t'apporte : par exemple c'est important pour moi car ça m'apporte la liberté. Une de tes valeurs est donc la liberté.

Tu peux aussi pour t'aider à faire venir des réponses te demander :

-pourquoi c'est important pour moi ?

-qu'est-ce qui m'apporte de la joie ?

-quand ma vie sera finie, qu'est-ce que j'aurais aimé avoir vécu, expérimenté, partagé, eu, créé

-pourquoi c'est important ? et pourquoi ? et pourquoi encore ? Qu'est-ce que ça permet ? comment ça me fait sentir ?



Life Purpose Model – Mission de vie

Comparaison et hiérarchisation si tu as plus de 10 valeurs :

- élimine toutes les valeurs qui ne te paraissent pas si importantes
- surligne tout ce qui te parle à 100%
- choisis ensuite les 10 les plus importantes pour toi parmi les surlignées
- Compare-les pour les classer par ordre d'importance. Je te recommande de faire ce travail de manière énergétique en utilisant 10 morceaux de papier sur lesquels tu écris ces 10 valeurs. Prends 1 papier dans chaque main et sens lequel est le plus important, lequel vibre plus pour toi. Compare une valeur avec toutes les autres, puis fais la même chose avec la suivante jusqu'à avoir ainsi tes valeurs dans l'ordre depuis la plus importante, la prioritaire, de 1 à 10.

Si tu es coincée et a besoin d'une liste de valeurs, contacte-moi je t'en envoie une.

4. TES CAUSES

Qu'est-ce qui te tient à cœur dans le monde, pourquoi tu œuvres ou souhaites œuvrer ? De quoi le monde a besoin le plus selon toi ? (écologie, santé, bien-être, éducation, intégration, égalité sociale, etc.)

5. TU PEUX MAINTENANT DESSINER TON LIFE PURPOSE MODEL

A partir de 4 cercles représentant tes passions, tes forces, tes valeurs et tes causes, regarde ce qui s'intercroise.

