FICHE 34 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La cible des valeurs

Mesurer l'écart entre ses valeurs et sa vie, domaine par domaine

OBJECTIF

Aider la personne à formuler ses valeurs dans quatre grands domaines de vie et à situer, sur une cible, à quel point elle vit actuellement en accord avec elles.

POUR QUI

Début d'un travail sur les valeurs, suivi des progrès, perte de sens. Adulte et adolescent.

DURÉE

20 min en séance ; à refaire tous les 1 à 2 mois

DÉROULÉ

1. Présente les quatre domaines : travail et études, relations, loisirs et épanouissement, santé et soin de soi.
2. Pour chaque domaine, aide la personne à formuler une valeur (une direction, pas un objectif) : « être… », « prendre soin de… ».
3. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vit-elle en accord avec cette valeur ces derniers temps ? (10 = au centre de la cible).
4. Repérez ce qui fait obstacle (pensées, émotions, circonstances).
5. Choisissez un domaine et une petite action pour se rapprocher du centre.

POINTS D'ATTENTION

> Aide la personne à distinguer ses valeurs des attentes des autres (« je devrais »). Un score bas n'est pas un échec : c'est une information.

RÉFÉRENCES

Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K. & Melin, L. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A psychometric evaluation. Cognitive and Behavioral Practice, 19(4), 518-526.

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 34 · FICHE À REMETTRE

La cible de mes valeurs

Une valeur est une direction, comme le nord sur une boussole : on ne l'atteint jamais, on s'en rapproche. Regarde, domaine par domaine, à quelle distance tu es du centre de ta cible.

1. Pour chaque domaine, écris en quelques mots la personne que tu veux être.
2. Note de 0 à 10 à quel point tu vis comme ça en ce moment (10 = au centre).
3. Note ce qui te freine.
4. Choisis un domaine et une petite action pour te rapprocher du centre.

Domaine	Ma valeur (la personne que je veux être)	Ma vie en ce moment /10	Ce qui me freine

Le domaine que je choisis, et ma petite action :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification