

valeurs ajoutées

52 cartes

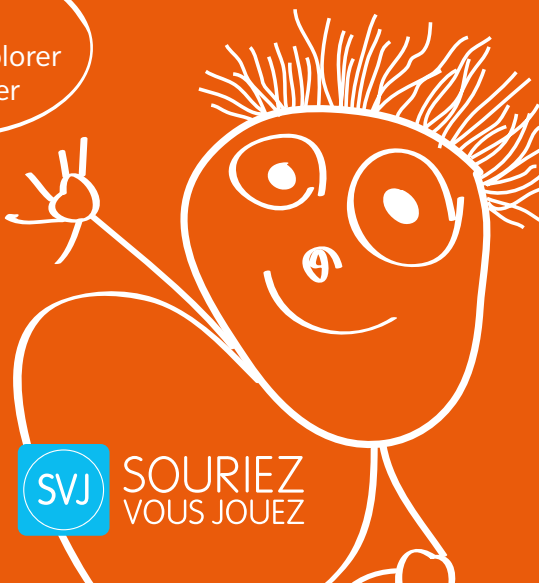
*Un jeu conçu par
Anna Edery, Marie Edery et Manuel de Sousa
illustré par des dessins d'enfants*

52

valeurs à explorer
et partager



**SOURIEZ
VOUS JOUEZ**



7 familles de 7 valeurs + 3 jokers



Famille Personnalité (moi au fond)

Alignement • Bienveillance • Contentement • Enthousiasme
• Estime de soi • Intégrité • Paix



Famille Compétence (moi et ma façon d'agir, mon savoir faire)

Agilité • Audace • Confiance en soi • Détermination
• Discernement • Légèreté • Plaisir



Famille Attitude (moi dans la vie)

Courage • Fraîcheur • Humilité • Humour • Maturité
• Patience • Positivité



Famille Management (moi et mon équipe, mon projet)

Confiance • Disponibilité • Esprit d'équipe • Exemplarité
• Intuition • Ouverture • Reconnaissance



Famille Relation (moi et l'autre)

Amitié • Autonomie • Douceur • Empathie • Respect
• Solidarité • Tolérance



Famille Engagement (moi et mon entourage, mon environnement)

Authenticité • Diversité • Engagement • Équité • Fertilité
• Partage • Responsabilité



Famille Développement (moi et le succès, la croissance)

Abondance • Créativité • Équilibre • Excellence • Progrès
• Simplicité • Transparence



3 Jokers (moi en toute situation)

Amour • Bonheur • Liberté

Cliquez sur une pastille de couleur pour accéder à une famille.

[Contactez-nous](#)

52 valeurs 52 cartes

Famille Personnalité

(moi au fond)

Alignement

•

Bienveillance

•

Contentement

•

Enthousiasme

•

Estime de soi

•

Intégrité

•

Paix



Alignement

Comment éviter de regretter ce que j'ai dit ou la décision prise ?

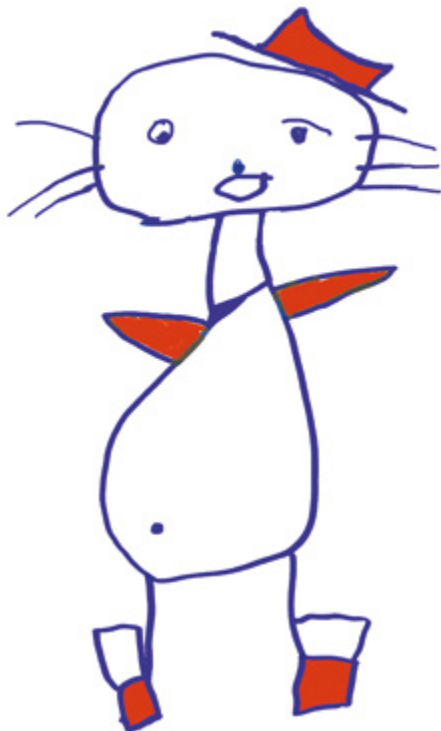
*Prendre le temps d'aligner tête-cœur-corps
pour être centré, inspiré, juste.*



Bienveillance

Mon regard, mes pensées pour l'autre l'aident-il
à aller plus loin, plus haut ?

Vouloir le meilleur pour chacun et recevoir la bienveillance en retour.



Contentement

Mon verre est-il à moitié vide ou à moitié plein ?
J'apprécie ce que j'ai ou j'en veux toujours plus ?
Quand je me sens comblé, je peux partager et cesser de chercher.



Enthousiasme

Ai-je toujours l'impulsion pour démarrer, continuer,
contribuer, recommencer ?

Briser la morosité pour me renouveler sans me fatiguer.



Estime de soi

Ai-je conscience de l'ampleur de mon potentiel ?

Jusqu'où puis-je aller plus loin ?

Oser ma propre grandeur, c'est aider l'autre à oser la sienne.



Intégrité

Mes actes sont-ils en accord avec mes valeurs ?
Jusqu'où suis-je prêt à aller afin d'être moi-même ?
Chasser le besoin d'approbation et rester aligné.



Paix

Quelles turbulences intérieures me perturbent,
affectant mon monde extérieur ?
*Faire délibérément émerger un sentiment de sécurité,
de sérénité, de silence.*

Cliquez sur un mot souligné pour accéder à la carte

52 valeurs 52 cartes

Famille Compétence

(moi et ma façon d'agir, mon savoir faire)

Agilité

•

Audace

•

Confiance en soi

•

Détermination

•

Discernement

•

Légèreté

•

Plaisir

[Retour sommaire](#)



Agilité

Suis-je ferme dans ma démarche, mais souple
face aux événements ?

Rester ouvert et disponible pour s'adapter et saisir l'opportunité.



Audace

Quelle peur, quel blocage, quelle lourdeur
m'empêchent d'oser ?

Lâcher la branche sans hésiter : je ne vais pas tomber, je vais voler !



Confiance en soi

Suis-je en sécurité intérieurement au point
de n'avoir rien à prouver ?

*Accepter sa valeur, sa grandeur, être soi-même tout simplement :
confiance en soi = confiance en l'autre.*



Détermination

Quelle est la méthode à suivre pour atteindre
tranquillement mon objectif ?

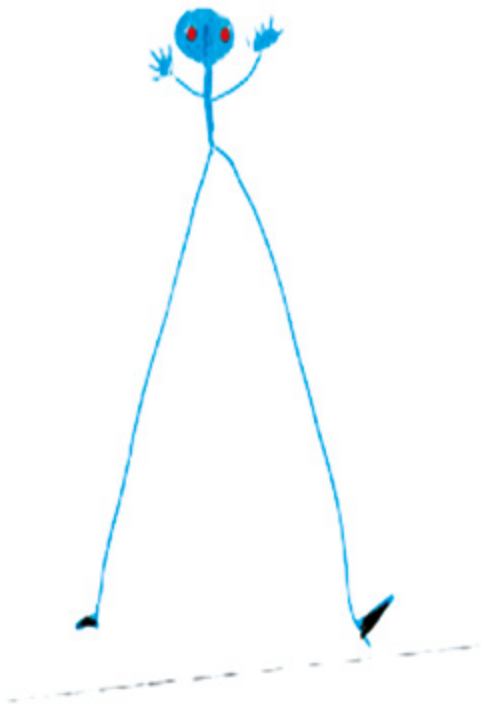
*Vérifier qu'elle ne contient aucune trace d'obstination,
de doute, d'impatience.*



Discernement

Comment choisir l'attitude juste, le bon mot,
le moment indiqué, la solution adaptée ?

L'intuition peut s'affûter comme un outil de précision.



Légèreté

De quelles charges, complications
pourrais-je m'alléger ?

Invité sur cette terre, rien ne m'appartient, rien ne me retient.



Plaisir

Qu'est-ce qui m'éclate dans la vie ?
*Trouver en moi et susciter la motivation qui donne des ailes
et permet de joindre l'utile à l'agréable.*

Cliquez sur un mot souligné pour accéder à la carte

52 valeurs 52 cartes

Famille Attitude

(moi dans la vie)

Courage

•

Fraîcheur

•

Humilité

•

Humour

•

Maturité

•

Patience

•

Positivité

[Retour sommaire](#)



Courage

De quoi ai-je le plus peur ? Dire ? Changer ? Oser ?
L'imprévu ? L'échec ?

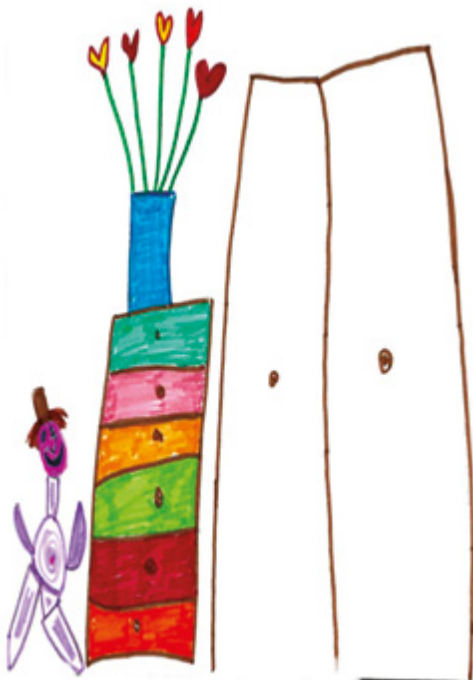
Chaque pas de courage génère cent pas d'aide de l'univers.



Fraîcheur

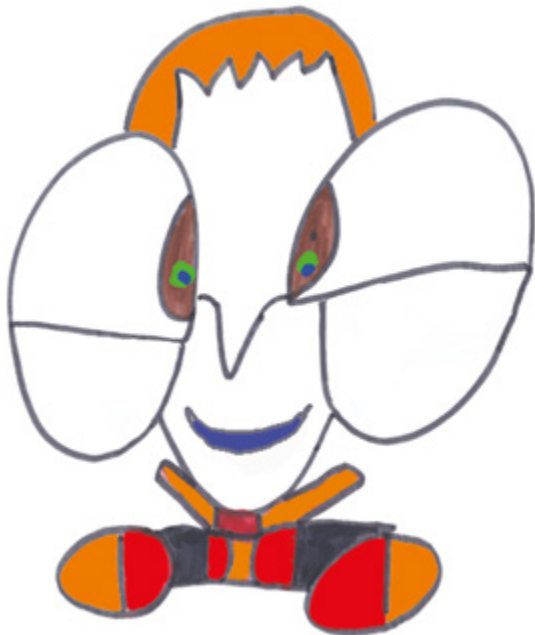
Qu'est-ce qui m'inspire, me renouvelle,
me donne de l'enthousiasme ?

*Rester naturel, léger, créatif pour renouveler l'énergie
et éviter l'ennui.*



Humilité

Suis-je capable de résister à la volupté de la louange ?
Le bruit ne fait pas de bien, le bien ne fait pas de bruit.



Humour

Comment offrir à cette situation un clin d'œil, un brin de folie,
de magie, de légèreté ?

Ce que je joue de moi, ne se joue plus de moi.*

* © Pol Charoy et Imanou Risselard



Maturité

Ai-je trouvé le juste équilibre entre profondeur du maître
et légèreté de l'enfant ?

L'expérience rend mon chemin plus sûr et éclaire celui des autres.



Patience

Qu'est ce qui m'irrite, me donne un sentiment d'urgence ?
Pourquoi ?

*Comme la graine minuscule contient l'arbre en puissance,
le succès s'épanouit dans le cocon de la patience.*



Positivité

Quel bénéfice se cache dans ce qui paraît négatif ?
Accueillir ce qui vient à moi avec le bonheur de le découvrir.

52 valeurs 52 cartes

Famille Management

(moi et mon équipe, mon projet)

Confiance

•

Disponibilité

•

Esprit d'équipe

•

Exemplarité

•

Intuition

•

Ouverture

•

Reconnaissance



Confiance

Suis-je capable de faire confiance à l'autre
pour progresser ensemble ?

Si je fais confiance, je peux déléguer.



Disponibilité

Est-ce que j'arrive à me libérer,
à me laisser aborder facilement ?
Présent dans l'instant, juste pour vivre un vrai moment.



Esprit d'équipe

Suis-je celui qui rassemble, sur quels fondements
et dans quel but commun ?

Favoriser la cohésion, non pour lier, mais pour relier.



Exemplarité

M'arrive-t-il de dire ou faire quelque chose
que j'interdis à d'autres ?

Ce que je fais ou ce que je suis peut être pris en exemple.



Intuition

Est-ce que cette décision me laisse un sentiment d'évidence,
de confort intérieur ?

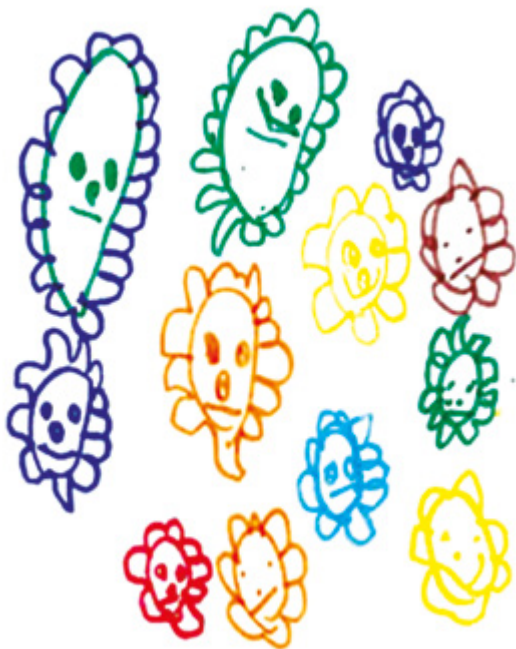
Ecouter sa petite voix au moment de faire un choix.



Ouverture

Ai-je tendance à refuser, imposer, vouloir prouver ?

En cas de freins ou tensions, lâcher prise et laisser circuler l'énergie qui débloque la situation.



Reconnaissance

Est-ce que je pense à manifester mon appréciation ?
*Etre attentif aux signes de reconnaissance parfois subtils :
petit miracle du quotidien, clin d'œil du destin.*

Cliquez sur un mot souligné pour accéder à la carte

52 valeurs 52 cartes

Famille Relation

(moi et l'autre)

Amitié

•

Autonomie

•

Douceur

•

Empathie

•

Respect

•

Solidarité

•

Tolérance

[Retour sommaire](#)



Amitié

Suis-je prêt à offrir ce que j'attends de l'autre ?
Patience, tolérance, bienveillance...?
Faire de soi-même son meilleur ami.



Autonomie

Est-ce que je me compare, en bien ou en mal ?

Suis-je à l'aise dans la solitude et la liberté d'agir ?

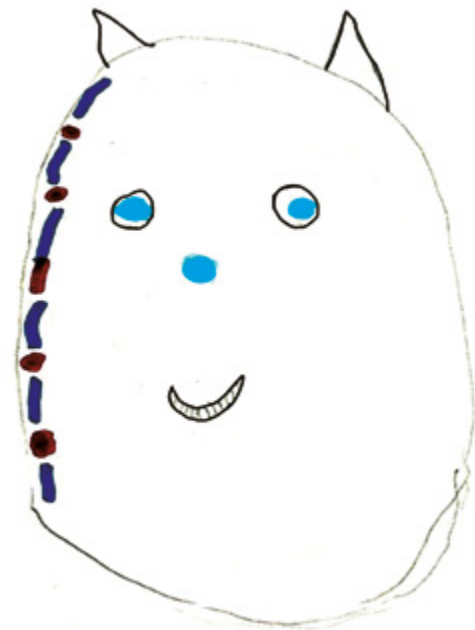
Mettre à profit les ressources sans confondre nécessité et besoin.



Douceur

Où trouver l'indulgence qui reconforte,
la confiance qui redonne espoir ?

*Puiser à l'intérieur la force qui s'exprime en douceur,
sans vouloir et sans pouvoir.*



Empathie

Comment percevoir le besoin caché derrière le sentiment exprimé, même s'il paraît agressif ?

Prendre le temps d'écouter et de compatir pour aider en Adulte.



Respect

Suis-je capable de suggérer sans imposer, laisser l'autre être lui-même, être différent ?

Éviter les comparaisons, c'est maintenir ma propre valeur pour souligner celle de l'autre.



Solidarité

Comment contribuer à une interdépendance fructueuse
autour de moi ?

S'engager et s'entraider pour procurer un sentiment d'appartenance.



Tolérance

Quels sont les « défauts » que j'accepte...
et ceux avec lesquels j'ai du mal ?

*Accueillir la faiblesse avec bienveillance, c'est mettre
ma propre part d'ombre en lumière.*

Cliquez sur un mot souligné pour accéder à la carte

52 valeurs 52 cartes

Famille Engagement

(moi et mon entourage, mon environnement)

Authenticité

•

Diversité

•

Engagement

•

Équité

•

Fertilité

•

Partage

•

Responsabilité

[Retour sommaire](#)



Authenticité

Suis-je à l'aise pour afficher ce que je suis
et affirmer mes convictions ?

Puiser dans sa vérité intérieure la force d'être au-delà des influences.



Diversité

Quelles différences me font encore réagir ?
Couleur, opinions, coutumes, apparence...?
La variété est source de richesse et d'harmonie.



Engagement

Ai-je tendance à prendre les responsabilités ?
ou à préférer ignorer, hésiter Est-ce que j'ai du mal à m'impliquer ?
Réduire ses ambitions dans sa conception de l'engagement.



Equité

Est-ce que je fais des différences,
est-ce que je souffre de différences ?
Privilégier les interactions gagnant-gagnant.



Fertilité

Quels projets semer dans mon jardin secret ?
*Arroser de patience, laisser mûrir au soleil de la confiance
et cueillir les fruits du succès.*



Partage

Qu'est-ce que j'hésite à offrir en partage :
mon temps, mon savoir, mon énergie, mes biens ?
Plus je donne, plus je reçois...



Responsabilité

Qu'est-ce que personne ne peut faire à ma place
puisque c'est mon rôle ?

Ce qui se passe en moi crée ce qui se passe autour de moi.

52 valeurs 52 cartes

Famille Développement (moi et le succès, la croissance)

Abondance

•

Créativité

•

Équilibre

•

Excellence

•

Progrès

•

Simplicité

•

Transparence



Abondance

Qu'est ce qui empêche toute la richesse du monde
de venir à moi ?

*Me sentir digne de valeurs fructueuses, luxueuses, intarissables.
En vouloir autant pour le monde...*



Créativité

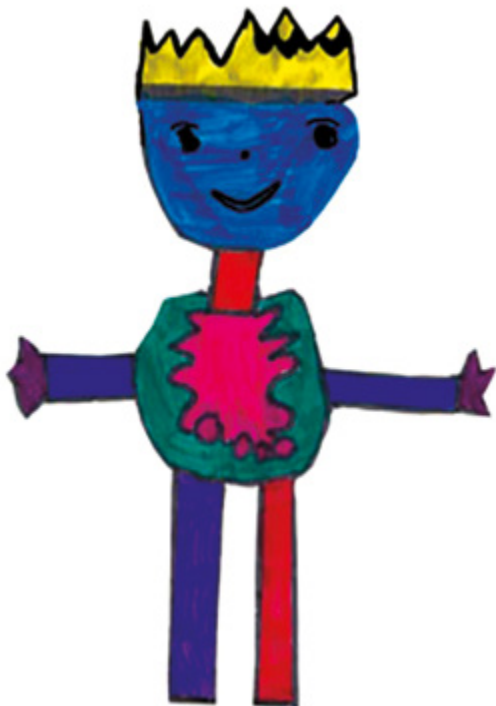
Ai-je l'art de sortir des sentiers battus,
le don de me renouveler, de sortir du cadre ?
Libérer mon imagination pour faire une œuvre de ma vie.



Equilibre

Qu'est-ce qui a créé le déséquilibre : attentes, résistances, grand écart entre les extrêmes ?

Essayer la voie du milieu...



Excellence

Où ai-je placé le curseur ? Trop haut, trop bas,
juste comme il faut ?

L'ambition juste génère la qualité.

Mettre la barre à la bonne hauteur.



Progrès

Suis-je capable de renoncer à certaines prérogatives pour laisser évoluer la situation et les personnes ?
La rigidité est fragile et bloque l'énergie du progrès.



Simplicité

De quels artifices, excès, masques puis-je me départir ?
En allant à l'essentiel, je bénéficie d'un pur potentiel.



Transparence

Comment puis-je partager l'information et prendre soin
de toujours clarifier les situations ?

Je choisis la vérité qui engendre la confiance.

Cliquez sur un mot souligné pour accéder à la carte

52 valeurs
52 cartes

3 Jokers

(moi, en toutes situations)

Amour

•

Bonheur

•

Liberté

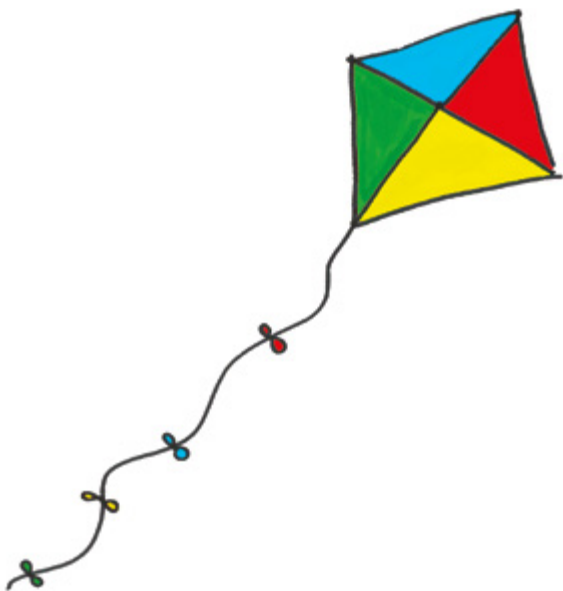
[Retour sommaire](#)



Amour



Bonheur



Liberté



souriezvousjouez.com
souriezvousmanagez.com
comcomgirls.com

contact@souriezvousjouez.com



SOURIEZ
VOUS JOUEZ

[Retour sommaire](#)