

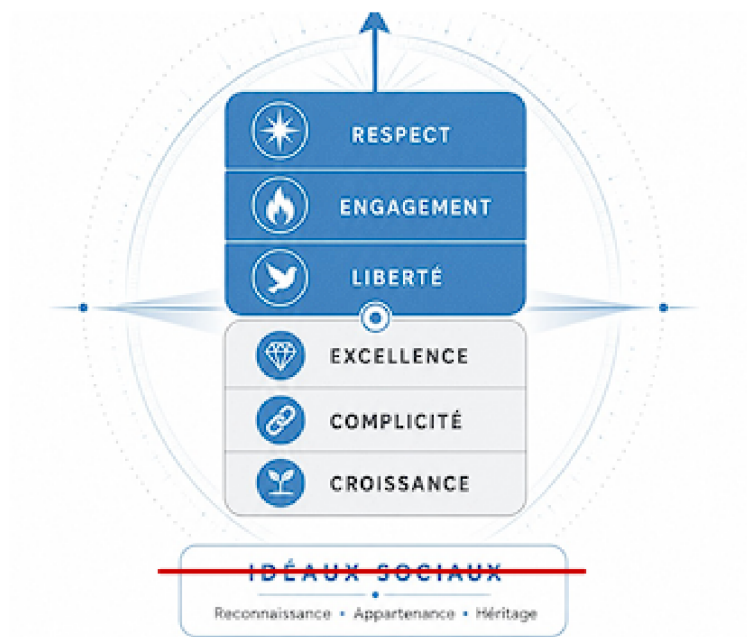
GUIDE PRATIQUE

— 2026 —

PERFORMANCE INTRINSÈQUE · SENS & ENGAGEMENT

Les valeurs INTRINSÈQUES

Ce qui vous met en mouvement —
un moteur intérieur pour décider, agir et *durer*.



LES 6 AXES D'OBSERVATION

Espace · Argent · Temps · Énergie · Pensées · Discussions



*Connais-toi toi-même, et tu connaîtras
l'univers.*

— Socrate

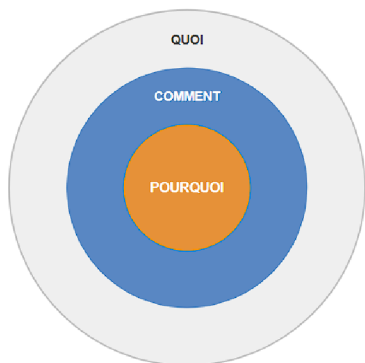
CONÇU SPÉCIALEMENT POUR

INSPIRING
ORGANIZATIONS

François Durnez · Fondateur

Tout part du Pourquoi

Avant de viser un résultat, demandez-vous ce qui vous met en mouvement. Ce moteur intérieur, ce sont vos **valeurs**. Trois tailleurs de pierre, même geste : l'un « taille un caillou », l'autre « bâtit une cathédrale ».



- **Pourquoi** — ce qui inspire
- **Comment** — les valeurs en action
- **Quoi** — les résultats visibles



Les gens n'achètent pas votre quoi, ils achètent votre pourquoi.

— Simon Sinek

L'IDÉE CLÉ À RETENIR deux façons de parler de ses valeurs

Valeurs déclarées · mentales

Choisies dans une liste, souvent ce qui « fait bien ».
Influencées par le regard des autres.
Belles sur le papier... mais peu suivies d'effet.

Valeurs vécues · intrinsèques

Lisibles dans vos faits : temps, argent, énergie réels.
Stables et propres à vous — votre signature.
Énergisantes : on n'a pas besoin de vous y pousser.

CE QUE DIT LA SCIENCE

L'alignement entre ce qui nous anime et nos actions est le meilleur prédicteur de persévérance, de sens et de bien-être.

84%

ont au moins une passion qui les anime au quotidien.

Vallerand · passion harmonieuse

+60%

de ténacité face à la difficulté quand on sait ce qui nous porte.

Duckworth · le « Grit »

1/3

vit son travail comme une vocation — et s'en trouve plus épanoui.

Wrzesniewski · Yale

À RETENIR

Vos valeurs ne sont pas ce que vous **dites**, mais ce que vous **vivez**.

Déterminer ses valeurs, pas à pas

Vos valeurs ne se déclarent pas, elles se lisent dans vos faits. Observez ces **6 axes concrets** et notez 2 à 3 réponses par axe. Pour chacune, remontez du *quoi* (l'objet, l'activité) au *pourquoi* (ce que cela vous apporte vraiment).



Espace

Quels espaces ou objets ne supportez-vous pas qu'on dérange ? Ils sont l'extension de vous.



Argent

Hors charges, où va le plus votre argent ? La dépense révèle ce qui compte.



Temps

Hors sommeil, à quoi — et surtout de quelle manière — passez-vous votre temps ?



Énergie



Même épuisé(e), quelle activité vous redonne instantanément de l'énergie ?



Pensées

À quoi pensez-vous le plus souvent — vos notes, vos post-it, ce que vous ne voulez pas oublier ?



Discussions



Quels sujets ramenez-vous spontanément, sans qu'on vous le demande ?

★ Énergie & Discussions révèlent aussi les valeurs des autres : observez où leur énergie s'allume.

PUIS, EN 3 ÉTAPES

1 Observer

Notez vos réponses sur les 6 axes, sans filtrer.

2 Regrouper

Repérez les répétitions. Une réponse qui déclenche une réaction du corps = valeur haute.

3 Ancrer

Donnez à vos 2-3 valeurs hautes une image qui vous parle.

À VOUS DE JOUER

Passez à la page suivante pour noter vos réponses sur chacun des 6 axes.

Notez vos réponses, axe par axe

Pour chaque axe, écrivez 2 ou 3 réponses concrètes. Puis, pour chacune, demandez-vous le **pourquoi** : qu'est-ce que cela m'apporte vraiment ?



Espace

Quels espaces ou objets ne supportez-vous pas qu'on dérange ?



Temps

Hors sommeil, à quoi — et de quelle manière — passez-vous votre temps ?



Pensées

À quoi pensez-vous le plus souvent — vos notes, vos post-it ?



Argent

Hors charges, où va le plus votre argent ?



Énergie

Même épuisé(e), quelle activité vous redonne instantanément de l'énergie ?



Discussions

Quels sujets ramenez-vous spontanément, sans qu'on vous le demande ?

SYNTHÈSE mes 3 valeurs hautes

Repérez les réponses qui reviennent le plus et qui font réagir votre corps : ce sont vos valeurs hautes.

VALEUR BASSE	VALEUR HAUTE
1	
2	
3	

Du mot à l'action

Une valeur est un **nom** — elle ne vit que lorsqu'elle devient un **comportement** (un verbe), porté par le sentiment qu'on cherche à éprouver. L'inspiration se vit d'abord dans le corps, avant de se dire.

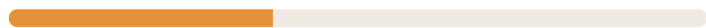
CE QUI PARLE VRAIMENT

Mots, Musique & Danse · Mehrabian

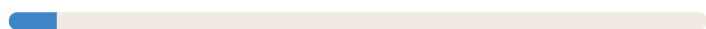
La Danse · le corps, le non-verbal — reptilien **55%**



La Musique · la voix, le ton — limbique **38%**



Les Mots · le contenu — néocortex **7%**



LA PREUVE

Débat **Kennedy-Nixon**, 1960. Aux mêmes mots, les auditeurs *radio* donnaient Nixon gagnant ; les téléspectateurs *TV* donnaient Kennedy gagnant — Nixon paraissait souffrant à l'image.

Le corps et l'image ont pesé plus que les mots.

LE LIEN valeur → sentiment → comportement



À VOUS DE JOUER

Reprenez vos **3 valeurs hautes** (p. 4). Pour chacune, nommez d'abord le **sentiment recherché**, puis un **comportement** concret et observable qui la fait vivre.

	MA VALEUR	LE SENTIMENT	MON COMPORTEMENT
1			
2			
3			

Choisissez l'un de ces comportements et engagez-vous à le vivre dès cette semaine.

À RETENIR

Une valeur sans verbe reste un mot : c'est le **comportement** qui la rend visible.

Relier ses valeurs à celles des autres

Les valeurs d'une organisation restent un idéal tant que je ne les incarne pas depuis les miennes — sinon le « sourire bienveillant » sonne faux. L'enjeu : faire dialoguer mon échelle de valeurs avec celle de l'autre.

MES VALEURS

Respect
Liberté
Complicité
Croissance

$1 + 1 = 3$

Articuler les deux systèmes, sans en écraser aucun.

VALEURS DE L'AUTRE

Sérieux
Service
Présence
Détente

TROIS FAÇONS DE SE RELIER *une seule tient dans la durée*

Imposer
« Tu dois... »
MES VALEURS PRIMENT

Ensemble
« Nous voulons... »
OK / OK · DURABLE

Obéir
« Je dois... »
JE M'OUBLIE

À VOUS DE JOUER

Pour chaque valeur de l'organisation, repérez **votre valeur haute proche**, puis une **façon concrète de l'incarner** — vous agissez ainsi depuis votre valeur pour servir la sienne.

Exemple : Bienveillance × ma Complicité → des temps partagés qui créent du lien.

VALEUR DE L'ORGANISATION	MA VALEUR HAUTE PROCHE	MA FAÇON CONCRÈTE DE L'INCARNER
Bienveillance		
Excellence		
Responsabilité		

Reprenez cette grille avant chaque collaboration importante.

À RETENIR

OK / OK : j'agis depuis ma valeur pour servir la sienne — chacun reste gagnant.

Le modèle complet de J. Demartini

Vos 6 axes sont une synthèse des **13 questions** de Demartini. Pour approfondir, donnez 3 réponses par question, puis repérez les répétitions parmi vos 39 réponses.

1 · UTILISER

- 1 Comment remplissez-vous votre espace ? (p.3)
- 2 À quoi consacrez-vous votre temps ? (p.3)
- 3 À quoi dépensez-vous votre énergie ? (p.3)
- 4 À quoi consacrez-vous votre argent ? (p.3)

2 · STRUCTURER

- 5 Où mettez-vous le plus d'ordre et d'organisation ?
- 6 Où êtes-vous le plus fiable, discipliné, concentré ?

3 · PENSER & DIRE

- 7 Quelle est votre pensée dominante ? (p.3)
- 8 Que visualisez-vous qui se réalise peu à peu ?
- 9 De quoi vous parlez-vous le plus à vous-même ?
- 10 De quoi parlez-vous aux autres ? (p.3)

4 · SE MOTIVER

- 11 Qu'est-ce qui vous inspire le plus ?
- 12 Quels objectifs tiennent dans la durée ?
- 13 Qu'aimez-vous apprendre et lire par-dessus tout ?

VOIR & APPROFONDIR

- ▶ TED · S. Sinek — How great leaders inspire action

🎓 Formations en ligne
inspiringorganizations.podia.com

RESTER EN LIEN

@ Newsletter hebdomadaire
inspiringorganizations.com

in Newsletter LinkedIn
« La Performance intrinsèque »

▶ Chaîne YouTube
@FrancoisDurnezLead

✍ Blog
blog.francoisdurnez.com

« Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers. »

EN VIDÉO François Durnez présente le guide



VOIR LA VIDÉO • www.totems.one/ressources/

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE