



L'ÉCHELLE DES VALEURS EN COACHING / THE VALUE SCALE IN COACHING

Date : 1er juillet 2025 / July 1st, 2025

FRANÇAIS

L'échelle des valeurs est un outil puissant en coaching permettant d'identifier, clarifier et hiérarchiser ce qui compte le plus pour le client. Ces valeurs guident ses décisions, son comportement et son niveau de satisfaction personnelle et professionnelle.

1. Définition des valeurs :

Les valeurs sont les principes fondamentaux qui guident nos choix. En coaching, on explore les valeurs du client pour comprendre ses motivations profondes.

2. Utilité dans un processus de coaching :

- Clarifie les objectifs du client
- Aide à résoudre les conflits internes
- Favorise une prise de décision alignée avec ses convictions
- Stimule la motivation intrinsèque

3. Méthodologie d'exploration :

- Questionnement ouvert (ex. : « Qu'est-ce qui est important pour vous dans votre travail ? »)
- Classement par ordre d'importance
- Évaluation de la cohérence entre valeurs et actions

4. Application concrète :

Lors d'une séance, le coach peut amener le client à identifier ses 5 valeurs principales, les classer, puis explorer comment elles sont présentes ou non dans sa vie quotidienne.

5. Risques en cas de désalignement :

Un écart entre les valeurs profondes et les choix de vie peut générer du stress, de la démotivation ou un sentiment d'échec.

6. Rôle du coach :

Le coach crée un espace de sécurité et de non-jugement pour que le client puisse explorer ses valeurs en toute confiance et les utiliser comme levier de transformation.

L'échelle des valeurs devient alors un guide de cohérence, de sens et d'alignement personnel.

ENGLISH

The value scale is a powerful tool in coaching that helps identify, clarify, and prioritize what matters most to the client. These values guide decisions, behavior, and the client's overall personal and professional satisfaction.

1. Definition of values:

Values are the fundamental principles that guide our choices. In coaching, we explore a client's values to understand their deeper motivations.

2. Usefulness in a coaching process:

- Clarifies client goals
- Helps resolve inner conflicts
- Supports decision-making aligned with core beliefs
- Stimulates intrinsic motivation

3. Exploration methodology:

- Open-ended questions (e.g.: "What is important to you in your work?")
- Prioritization of values
- Assessment of alignment between values and actions

4. Practical application:

In a session, the coach may guide the client to identify their top 5 values, rank them, and examine how they are reflected or not in their daily life.

5. Risks of misalignment:

A gap between core values and life choices can lead to stress, lack of motivation, or a sense of failure.

6. Role of the coach:

The coach creates a safe and non-judgmental space for the client to explore their values with confidence and use them as a lever for transformation.

The value scale thus becomes a guide to coherence, meaning, and personal alignment.

Votre Coach / Your Coach,

COACHING COMPANY

WhatsApp: +971 58 113 9586

Mobile: +221 77 842 31 31

Email: coachingcompany2000@gmail.com

www.coachingcompany2000.com