

# APPRENDRE À ORGANISER SON TEMPS

*un entretien avec Alain Humbert*



**Conseils :**  
Ce cd contient un exercice de relaxation vous permettant de travailler sur vos valeurs. Ne jamais pratiquer cette exercice lorsque vous conduisez ou si vous êtes dans une action qui demande toute votre vigilance.

Retrouvez Alain Humbert sur son site internet : [www.crono-concept.com](http://www.crono-concept.com)



Découvrez les extraits sonores, les nouveautés sur [www.livrior.com](http://www.livrior.com)

Entretien réalisé par Isalia Petmezakis  
Enregistrement et réalisation : Livrior © 2008  
Création graphique : [www.squarerebranding.com](http://www.squarerebranding.com)  
Musique : Tangerine by J. Radford - Shockwave-sound.com  
Photo : Istockphoto.com - Luca di Filippo

Tableau de hiérarchisation croisée

	Liberté	Famille	Pouvoir	Respect	Altruisme	Transmettre	....
A	A	B	A	A	A	A	4
B		B	D	B	F	F	3
C			D	F	F	F	2
D				D	F	F	3
E					F	F	1
F							4
	A	B	C	D	E	F	Total
	Liberté	Famille	Pouvoir	Respect	Altruisme	Transmettre	....

**Mode d'emploi :**

- Allouer une lettre repère à chacune de vos valeurs
- Dans le tableau, noter 2 fois chaque valeur en face de sa lettre repère.
- Vous allez maintenant confronter 2 à 2 vos valeurs. La valeur A avec la valeur B puis la A avec la C etc ... jusqu'à avoir confronté la valeur A avec toutes les autres valeurs. Indiquez dans la case commune la valeur la plus importante pour vous, aujourd'hui. Aidez vous de l'exercice proposé à l'issue de l'entretien.
- Et vous continuez à descendre dans le tableau jusqu'à ce que toutes les valeurs aient été confrontées les unes avec les autres.

**Quelles sont donc mes valeurs clés (Socle de valeurs) ?**

Ce sont les 3, 4 ou 5 valeurs qui ont obtenu le plus grand nombre de points. Dans notre exemple, ce sont les valeurs A, B, D et F qui constituent le socle de valeurs **AUJOURD'HUI**, de la personne.



Ce travail doit être un **travail instinctif et rapide**. Il vous faut donc conserver votre 1ère impression. Si vous vous surprenez à trop hésiter entre 2 valeurs, c'est que votre mental (votre intellect) a pris le dessus. Dans l'exemple, la personne juge que pour elle aujourd'hui, la valeur B (famille) est plus importante que la valeur E (altruisme). C'est la raison pour laquelle la lettre B figure dans la case à l'intersection de la ligne B et de la colonne E.