

CAHIER D'EXERCICES POUR LA CRÉATION D'UN TESTAMENT DE VALEURS

Lègue écrit pour vos proches
(*Non-légal, non-financier*)

Par Catherine Courteau*

- Un testament de valeurs est un document personnel que vous pouvez créer pour communiquer et léguer vos valeurs, vos expériences et vos leçons de vie à vos proches. Ce document contient une série d'exercices pour vous aider à créer votre testament de valeurs. Choisissez ce qui est pertinent pour vous. Chaque testament est unique.
- Une fois que vous êtes confortable avec le contenu que vous désirez inclure dans votre testament de valeurs, créez votre testament de valeurs en l'écrivant sur du beau papier, dans un cahier spécial ou tout autre médium de votre choix.
- Vous pouvez partager votre testament de valeurs avec vos proches maintenant (ce qui est préférable) ou attendre après votre départ. Peu importe votre choix, assurez-vous de le ranger dans un endroit sûr avec des instructions claires sur comment le lire.
- Vous devriez considérer de mettre à jour votre testament de valeurs aux 5 ans, ou après des événements importants (ex : mariage, naissance, grande réalisation ou gros défi).

**Ce cahier d'exercices est largement inspiré du document "Ethical Wills Template 2011" par Beth LaMie. Mme LaMie est décédée le 26 août 2020. Il a été impossible de rejoindre sa famille pour obtenir la permission de traduire son document.*

2. VOTRE HISTOIRE, passée et présente

Dans les cases ci-dessous, écrivez quelques mots clés en lien avec des souvenirs significatifs pour vous ou vos ancêtres. Expliquez leur importance.

Enfance	Relations amoureuses, ou pas
Adolescence	Relations amicales
Début de la vie adulte	Devenir parent / grand-parents, ou pas
Vie adulte	Vie professionnelle
Graduation(s)	Histoire de vos ancêtres

Autres moments : ex. *À quel moment dans votre vie vous-êtes vous senti le/la plus vivant(e)?*

3. LEÇONS DE VIE ET ACCOMPLISSEMENTS

A. Leçons de vie

Qu'avez-vous appris durant votre vie, où, quand et de qui? Bien souvent, les leçons de vie façonnent qui nous sommes et qui nous devenons. C'est pourquoi elles sont des éléments si importants d'un testament de valeurs. Partagez avec vos proches les détails de vos apprentissages significatifs.

Ma mère m'a appris très jeune à considérer les deux côtés d'une médaille. J'ai évité de nombreux conflits et j'ai eu de meilleures relations avec autrui en étant à l'écoute.

B. Croissance personnelle à partir de pertes et d'échecs

Personne n'a une vie parfaite. Nous vivons tous des défis, des peines d'amour, des deuils, des déceptions, des tragédies, des pertes et des échecs. Idéalement, ceux-ci deviennent des opportunités de réflexion et de croissance personnelle.

Pensez aux défis les plus importants de votre vie et quels effets ils ont eu sur vous ? Étiez-vous anéanti au départ? Étiez-vous amer de cette expérience? Avez-vous été capable de pardonner aux autres personnes impliquées et vous-même? Avez-vous développé plus de compassion, de patience, de sagesse, une meilleure compréhension du monde après ce défi ?

Lorsque j'ai perdu [mon emploi, bourse d'étude, amour de ma vie, etc.], j'ai découvert que ...

L'expérience de [ma maladie, ma séparation, etc.] m'a appris l'importance de...

C. Réussites

Quels ont été vos plus grandes réussites et moments de fierté ? Pourquoi? Qu'est-ce que vos proches et les générations futures peuvent apprendre de vos succès et des difficultés que vous avez dû surmonter pour y arriver? Quelles réussites de vos proches vous rendent le plus fier(e)? Comment votre confiance en soi vous a aidé à réussir?

Mon plus grand accomplissement a été de [retourner à l'école, faire des sacrifices pour mes enfants, surmonter le défi X, etc.] parce que ...

Malgré une enfance difficile, [mon fils/ma fille, mon neveu/ma nièce, etc.], a pu...

D. Gratitude

De quoi êtes-vous le plus reconnaissant(e) et pourquoi? Tentez de vous concentrer sur les bonnes et belles choses de la vie, malgré vos défis actuels.

Je suis reconnaissant(e) pour [un lit chaud, une famille qui me soutient, des amis incroyables, etc.] parce que ...

J'ai été chanceux(se) d'être né(e) avec le talent de ... car cela m'a permis de ...

E. Conseils

Quel(s) conseil(s) voulez-vous laisser à vos proches? Comment pouvez-vous les aider à se souvenir de ce conseil et le mettre en action? Pensez à la sagesse que vous pouvez leur transmettre. Essayez de compléter vos conseils avec des exemples et histoires à l'appui. Quels sont vos poèmes, citations, livres préférés et pourquoi? Qu'en avez-vous retiré?

Traites toujours les autres de la même façon que tu veux être traité.

Ne fais jamais quelque chose que tu voudrais ensuite cacher de ta mère (père, grand-mère, meilleur ami, etc.).

3 Premier essai d'écriture pour mes leçons de vie et accomplissements :

4. VALEURS PERSONNELLES

Vos valeurs sont uniques à vous-même et peuvent varier dans le temps. Chaque personne répond différemment aux influences et expériences que la vie leur offre.

Vos valeurs sont déterminées par votre cœur, votre famille, vos amis, votre religion ou spiritualité, votre communauté, etc.

Prendre du temps pour examiner vos valeurs vous permet non seulement de mieux comprendre qui vous êtes, mais aussi qui vous voulez devenir.

Examinez la liste de valeurs ci-dessous et encerclez celles que vous jugez les plus importantes, qui vous tiennent le plus à cœur. **Lesquelles désirez-vous inclure dans votre testament de valeurs ?**

Sentez-vous bien à l'aise de choisir d'autres valeurs que celles listées ci-dessous.

Altruisme	Amitié	Amour	Apprentissage continu
Attitude positive	Audace	Authenticité	Autonomie
Charité	Communication	Confiance	Courage
Créativité	Curiosité	Dignité	Diversité
Écoute	Empathie	Enthousiasme	Espoir
Excellence	Fierté (pas l'ego)	Foi	Générosité
Gentillesse	Gratitude	Honneur	Humilité
Implication	Indépendance	Ingéniosité	Innovation
Intégrité	Joie	Justice	Loyauté
Motivation	Non-violence	Ouverture d'esprit	Organisation
Participation	Passion	Patience	Persévérance
Politesse	Ponctualité	Résilience	Respect
Sens de la responsabilité	Sincérité	Tradition	Travailler fort

5. ESPOIRS POUR LE FUTUR

Quels sont vos espoirs pour le futur pour vous-même, votre famille, vos amis, votre communauté, le monde ?

Continuer/créer la tradition familiale de ...	Aider les autres à ...
Mes espoirs pour toi sont ...	J'aimerais que mes proches ...
Continuer de s'impliquer avec ...	J'espère que tu trouveras un emploi qui ...
Faire la paix avec ...	Mon souhait pour le monde est ...

5 Premier essai d'écriture pour mes espoirs pour le futur :

Bibliographie:

**Ce cahier d'exercices est largement inspiré du document "Ethical Wills Template 2011" par Beth LaMie. Mme LaMie est décédée le 26 août 2020. Il a été impossible de rejoindre sa famille pour obtenir la permission de traduire son document.*

Site webs resource:

- <https://www.personalhistorians.org/>
- <http://storyofmylife.com/>

Livres:

- Chochinov, Harvey Max. *Dignity Therapy: Final Words for Final Days*. Royaume-Uni: Oxford University Press, USA, 2012.
- Goldberg, Natalie. *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within*. États-Unis: Shambhala, 2016.
- Greene, Bob., Fulford, D. G.. *To Our Children's Children: Journal of Family Memories*. États-Unis: Doubleday Religious Publishing Group, 1998.
- LaMie, Beth. *Granny's Guide to Fun & Fabulous Family Stories*. États-Unis: Author, 2009.
- Lamott, Anne. *Bird by bird*. États-Unis: Knopf Doubleday Publishing Group, 1995.
- Yost, Paula Stallings.,McNees, Pat. *My Words are Gonna Linger: The Art of Personal History*. États-Unis: Personal History Press, 2009.