

MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien

- Version élémentaire/secondaire -

FAMILLE SAGESSE ET CONNAISSANCES



MA FORCE DE LA **CRÉATIVITÉ**

.....
.....
.....



MA FORCE DE LA **CURIOSITÉ**

.....
.....
.....



MA FORCE DE L'**OUVERTURE D'ESPRIT**

.....
.....
.....



MA FORCE DE L'**AMOUR DE L'APPRENTISSAGE**

.....
.....
.....



MA FORCE DE LA **SAGESSE**

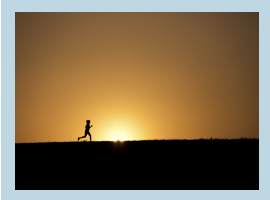
.....
.....
.....

FAMILLE COURAGE



MA FORCE DE LA **BRAVOURE**

.....
.....
.....



MA FORCE DE LA **PERSÉVÉRANCE**

.....
.....
.....



MA FORCE DE LA **SINCÉRITÉ / HONNÊTETÉ**

.....
.....
.....



MA FORCE DE L'**ENTHOUSIASME**

.....
.....
.....

MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien

- Version élémentaire/secondaire -

TRANSCENDANCE, OUVERTURE ET SENS



MA FORCE DE L'ÉMERVEILLEMENT

.....

.....

.....

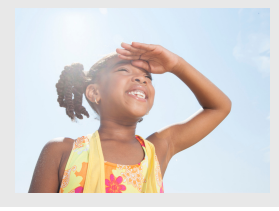


MA FORCE DE LA GRATITUDE

.....

.....

.....



MA FORCE DE L'ESPOIR / OPTIMISME

.....

.....

.....



MA FORCE DE L'HUMOUR

.....

.....

.....



MA FORCE DE LA RECHERCHE DU SENS

.....

.....

.....

MODÉRATION ET TEMPÉRANCE



MA FORCE DE L'INDULGENCE / PARDON

.....

.....

.....

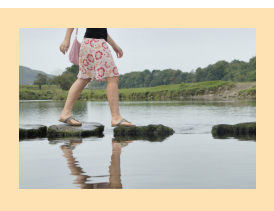


MA FORCE DE L'HUMILITÉ / MODESTIE

.....

.....

.....



MA FORCE DE LA PRUDENCE

.....

.....

.....



MA FORCE DE L'AUTO-DISCIPLINE

.....

.....

.....

MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien

- Version élémentaire/secondaire -

JUSTICE



MA FORCE DE L'ESPRIT D'ÉQUIPE

.....
.....
.....



MA FORCE DE L'ÉQUITÉ

.....
.....
.....



MA FORCE DE LA CAPACITÉ À DIRIGER

.....
.....
.....

HUMANITÉ



MA FORCE DE L'AMOUR

.....
.....
.....



MA FORCE DE LA GENTILLESSE / GÉNÉROSITÉ

.....
.....
.....



MA FORCE DE L'INTELLIGENCE SOCIALE

.....
.....
.....

MES COMMENTAIRES

.....
.....

LE CARNET DES FORCES

NOTICE D'UTILISATION

Eclairage théorique

Une force de caractère, c'est quoi ?

Une force est « un **trait de caractère positif**, authentique et stimulant ». Contrairement aux compétences, la force ne s'apprend pas, c'est un **mode de fonctionnement naturel**, et quand on l'utilise, elle donne de l'énergie et de la vitalité. À noter que **ces forces sont universelles** car présentes dans toutes les cultures et zones du globe - et chez chacun de nous. Il n'y a pas de forces absentes. Il y a seulement des forces prédominantes : les 5 à 8 les plus développées représentent notre signature personnelle, qui est globalement très stable dans le temps. C'est pourquoi on les appelle aussi les **forces de signature**.

Il existe différents modèles et classifications de forces de caractère. Nous vous présentons ici très brièvement celui établi par un collectif de chercheurs en psychologie positive, dont Peterson et Seligman (2004) [1]. Ils ont identifié **24 forces universelles**, réparties en 6 familles qu'ils appellent vertus :

- **Sagesse et connaissance** (forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances) : créativité, curiosité, discernement, goût de l'apprentissage, perspective ;
- **Courage** (forces émotionnelles permettant d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition) : vaillance, honnêteté, persévérance, enthousiasme ;
- **Humanité** (forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié) : gentillesse, amour, intelligence sociale ;
- **Justice** (forces permettant une vie en société saine et harmonieuse) : justice, capacité à diriger (organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent), esprit d'équipe ;
- **Tempérance et modération** (forces qui protègent contre les excès) : pardon, humilité, prudence, maîtrise de soi ;
- **Transcendance** (forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens à la vie) : appréciation de la beauté, gratitude, espoir, humour, spiritualité (recherche du sens de la vie).

Pourquoi identifier et développer les forces de caractères ?

En milieu scolaire, un travail autour des forces favorise notamment le **bien-être, les compétences relationnelles, la réussite et la réduction des comportements-problème**. Les forces viennent contrecarrer notre biais de négativité, notre tendance à nous concentrer sur ce qui ne va pas ou ne fonctionne pas, à consacrer beaucoup de temps à remédier à nos faiblesses. Les forces, ce serait comme un nouveau langage qui permettrait à tout le monde – puisque tout le monde a des forces — de se connaître vraiment, de parler de soi sous un jour positif, sans vantardise, de s'appuyer sur elles pour gérer ses faiblesses, de (re)connaître l'autre sous le prisme de ses forces.

Les forces nourrissent la connaissance de soi et des autres, la confiance en soi, elles renforcent la motivation et construisent la résilience. **Elles sont essentielles pour l'entrée dans les apprentissages**, puisqu'elles permettent aux élèves d'aborder, par le biais de leurs forces, un sujet qui leur paraît difficile. Elles favorisent une acceptation et le respect de la diversité de chacun et donc la bienveillance et la coopération au sein de la classe. Cette perspective, qui est peut-être nouvelle pour vous, ne signifie aucunement qu'il faille mettre de côté nos faiblesses qui méritent toute notre attention. Mais il faut comprendre que notre plus grand potentiel se situe dans le domaine de nos forces et qu'investir dans nos faiblesses pourra, au mieux, faire passer notre performance de « passable à convenable » – rarement de « passable à excellente ». Il appartient à chacun de faire en sorte que ce langage des forces se développe le plus tôt possible.

Sources :

[1] Seligman, M. E., et Peterson, C., *Character strengths and virtues : A handbook and classification (Vol. 1)*, American Psychological Association, 2004.

[2] Gale, N. K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S., et Redwood, S., « Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research », *BMC medical research methodology*, 2013, 13(1), p. 1-8.

SCHOLAViE 

Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023

LE CARNET DES FORCES

NOTICE D'UTILISATION

Public

L'outil « le puzzle des forces » **adapté aux maternelles comprend 12 forces**. Il privilégie douze forces accessibles et compréhensibles par les enfants de cette tranche d'âge. Cette liste n'est pas exhaustive et vous pouvez choisir d'aller explorer d'autres forces ([voir la version pour les plus grands comprenant 24 forces](#)). Vous pouvez au contraire limiter l'exploration à quelques-unes (4 ou 5 par exemple).

Règles du jeu

Cet outil peut être utilisé à titre individuel ou collectif (équipe, groupe classe, etc.).

Il permet de consolider la compréhension du concept de force, de faciliter l'identification des forces de signature et la manière de les développer au quotidien. Il permet aussi de prendre conscience des forces les moins développées et de mettre en place si besoin des interventions pour les utiliser davantage.

- **A titre individuel**

Chaque élève dispose d'un carnet de forces. Sur une période donnée qui peut varier d'une semaine à une période scolaire, à chaque fois qu'il utilise une force, il peut écrire en quelques mots comment il l'a utilisée, ce qu'il a ressenti en l'utilisant, etc. Il peut aussi, tout simplement, faire une croix, un rond ou tout autre signe à chaque utilisation de la force en question. A la fin de la période impartie, **un temps d'observation et de rétroaction est proposé** : quelles sont les forces les plus utilisées, comment elles ont été utilisées, quels sont les ressentis et émotions, quelles difficultés ont été rencontrées, quelle différence l'utilisation de ses forces a fait pour lui/elle, etc.

- **A titre collectif**

Le carnet des forces devient celui de la classe. A chaque fois qu'un élève utilise une des 24 forces de caractère, une phrase explicative, un signe peut être écrit dessus. A la fin de la période impartie, **un temps de rétroaction est proposé** : quelles sont les forces les plus utilisées dans la classe, comment le sont-elles, les forces les moins développées, etc.

Voir également d'autres outils ScholaVie pour identifier et développer ses forces de caractères : l'outil "Autour des forces", le puzzle des forces ou encore les chansons des forces. Chaque outil existe en plusieurs versions : pour les maternelles et les plus grands comme les élémentaires et les secondaires.

- **Pour aller plus loin**

Test gratuit, scientifiquement validé pour identifier ses forces (en français, avec une version enfant à partir de 10 ans) : www.viacharacter.org/survey