

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES

- Avoir conscience de soi - **famille des CPS cognitives**
- Développer des relations constructives - **famille des CPS sociales**



PUBLIC | Élémentaire - Secondaire - Adulte



DURÉE | Préparation 10 à 20 minutes + Animation 15 à 45 minutes



OBJECTIFS

- Renforcer la **connaissance de soi** et l'**auto-évaluation positive**
- Favoriser un **climat de classe** bienveillant, propice aux apprentissages
- Soutenir l'**engagement** et la **motivation**
- Renforcer l'**empathie** et la **coopération** au sein de la classe

Comment travailler ces CPS via l'outil ?



PRÉPARATION (10 À 20 MIN)

- Lire la notice et choisir comment utiliser cet outil parmi les propositions qui vont suivre
- Constituer des groupes de 4 à 5 élèves
- Imprimer les 24 cartes de l'outil Autour des forces, en autant d'exemplaires que de groupes d'élèves, les découper et éventuellement les plastifier.



ANIMATION (10 À 45 MIN)

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

"Aujourd'hui, nous allons expérimenter un jeu qui vous aidera à mieux vous connaître, à renforcer votre confiance en vous et vos relations avec les autres. Vous allez avoir 24 cartes étalées sur votre table. Chaque carte représente une qualité qui s'appelle une force. Ces forces sont regroupées en familles de valeurs. Les valeurs, ce sont des croyances qui sont importantes pour nous et qui guident nos actions, comme le courage, la justice, la sagesse. Les forces nous permettent de mettre en action nos valeurs."

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

Par exemple, je peux mettre en action la valeur de la justice qui est importante pour moi en donnant à chacun sa chance. Une force, c'est donc une valeur mise en action. Il y a 24 forces qui sont reconnues dans le monde et nous allons les explorer ensemble aujourd'hui. Par groupe, vous allez chacun identifier les forces des autres puis les vôtres, en donnant des exemples concrets d'utilisation de cette force.

Par exemple : Je choisis la force de la créativité car j'aime beaucoup imaginer de nouvelles choses, créer des objets, fabriquer du neuf avec du vieux, etc.

Pour vous aider à choisir les forces qui vous correspondent, vous pouvez vous poser les questions suivantes : est-ce quelque chose qui me ressemble et que je fais avec facilité depuis toujours ? Est-ce que j'ai tendance à mieux réussir, et fournir moins d'efforts quand je l'utilise ? Est-ce que cette force me donne de l'énergie et de la motivation quand je l'utilise ?“

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

IDENTIFIER SES PROPRES FORCES ET CELLES DES AUTRES

- Demandez aux élèves de former les groupes de 4 à 5 élèves (plutôt par affinités), et distribuez à chaque groupe un exemplaire des 24 forces.
- Proposez d'abord aux élèves d'offrir chacun une force qu'ils reconnaissent à un camarade de leur groupe, en donnant des exemples concrets d'utilisation de cette force.
- Dans un second temps, demandez-leur de **choisir chacun 2 à 5 forces** qu'ils se reconnaissent. Ensuite, les élèves sont invités à prendre la parole à tour de rôle au sein de leur groupe pour **expliquer leurs choix**, les raisons de s'attribuer cette force et les situations dans lesquelles ils l'utilisent.



AUTRES IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

IDENTIFIER LES FORCES DE PERSONNAGES CÉLÈBRES ISSUS DU MONDE DES ARTS, DES SCIENCES, DE LA LITTÉRATURE

Demander aux élèves quelles sont les forces qu'ils peuvent identifier chez telles personnes, comment ils les développent, dans quelles circonstances et quelles en sont les conséquences.

Par exemple : dans le film 'Le Seigneur des Anneaux', le héros de l'histoire fait preuve d'humilité, de courage et de persévérance en étant porteur de l'Anneau Unique, à travers un voyage éprouvant, tout en résistant à la corruption. Cette quête a pour conséquence de sauver le monde, et d'engendrer une véritable transformation.

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

IDENTIFIER LES FORCES DANS LES CHANSONS

Identifier les chansons qui évoquent certaines forces. Par exemple : « *Happy* » de Pharrell Williams exprime la force de la vitalité et proposer de compiler une playlist des forces avec les élèves. Chaque chanson peut être dédiée aux élèves qui possèdent cette force.

DÉFI DU JOUR OU DE LA SEMAINE

Chaque élève pioche au hasard une carte des forces, et il s'engage à l'activer au cours de la période impartie. Proposez aux élèves volontaires d'exprimer la façon dont ils pensent pouvoir la développer et de partager les stratégies qu'ils peuvent mettre en place. La force développée peut aussi être la même pour tous les élèves.

CULTIVER LES FORCES AU QUOTIDIEN

Cultiver les forces au quotidien, dans les évaluations et feedbacks, en analysant les réussites et les progrès, à l'oral, sur les copies et dans les bulletins.

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement. Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Explicitier et analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

? QU'EST-CE QU'UNE FORCE ?

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. **Ces forces ou qualités sont universelles** car présentes dans toutes les cultures, 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, même si elles ne sont pas immuables. 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 (valeurs) :

- **Sagesse et connaissance** (forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances) : créativité, curiosité, ouverture d'esprit/esprit critique, goût de l'apprentissage, sagesse et perspective ;
- **Courage** (forces émotionnelles permettant d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition) : bravoure et vaillance, honnêteté, persévérance, enthousiasme ;
- **Humanité** (forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié) : gentillesse, capacité d'aimer/être aimé, intelligence sociale ;
- **Justice** (forces permettant une vie en société saine et harmonieuse) : équité et 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 et optimisme, humour, spiritualité (recherche du sens de la vie).

AUTOUR DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION



POURQUOI IDENTIFIER ET DÉVELOPPER LES FORCES ?

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 de mieux se connaître, de parler de soi sous un jour positif, 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, l'auto-évaluation positive et 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.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[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.

AUTOUR DES FORCES

JEU DE CARTES

Un outil pour comprendre, identifier
et développer les forces au quotidien.

Version élémentaire - secondaire - adulte

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...

24 cartes pour jouer en classe, en équipe ou en famille !

LES 6 FAMILLES DE FORCES



Sagesse et connaissance



Courage



Humanité



Justice



Modération



Transcendance - Ouverture et Sens

CRÉATIVITÉ



Trouver de nouvelles manières de penser et de faire les choses.
Avoir de l'imagination.

CURIOSITÉ

Famille
Sagesse et connaissance



S'intéresser à tout ce qui se passe autour de soi.
Aimer explorer et découvrir.

OUVERTURE D'ESPRIT

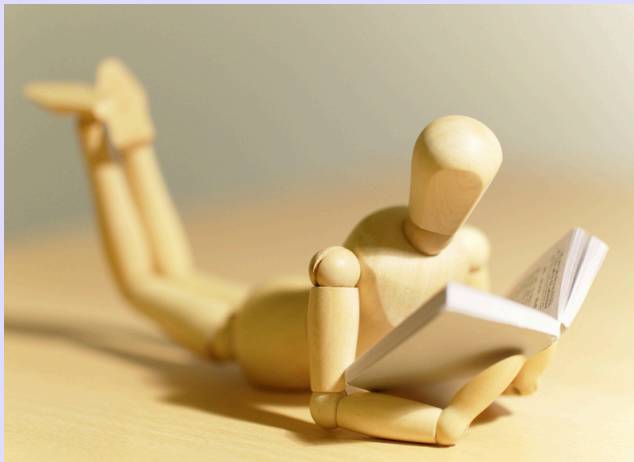
Famille
Sagesse et connaissance



Réfléchir sur les choses et les examiner de différentes manières. Accepter qu'on ne soit pas toujours d'accord et savoir se remettre en question (esprit critique).

GOÛT DE L'APPRENTISSAGE

Famille
Sagesse et connaissance



Aimer apprendre et découvrir de nouvelles choses.

SAGESSE & PERSPECTIVE

Famille
Sagesse et connaissance



Prendre du recul sur les choses.
Etre de bon conseil quand les autres en ont besoin.

COURAGE & VAILLANCE

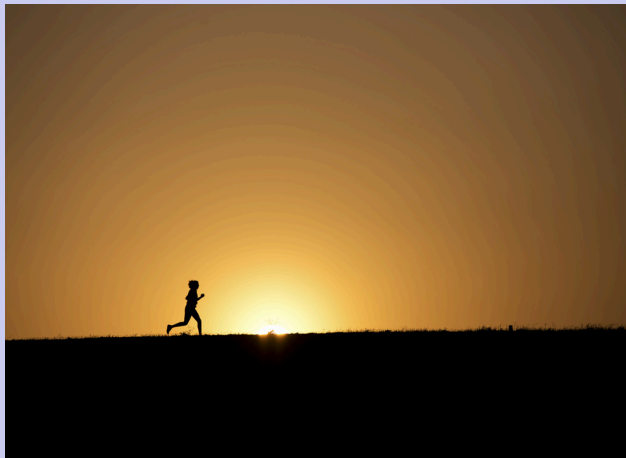
Famille
Courage



Relever les défis, surmonter les défis et les difficultés.
Agir selon ses convictions.

PERSÉVÉRANCE & APPLICATION

Famille
Courage



Finir ce que l'on commence, même si c'est difficile.
Aimer être efficace et rapide.

SINCÉRITÉ & HONNÊTETÉ

Famille
Courage



Dire la vérité et agir de manière vraie, responsable et authentique.

ENTHOUSIASME

Famille
Courage



Aborder la vie avec gaieté, vitalité et énergie.

AIMER ET ETRE AIME

Famille
Humanité



Considérer les relations proches avec les autres comme importantes.
Agir pour vivre des relations constructives, profondes.

GENTILLESSE & GÉNÉROSITÉ

Famille
Humanité



Prendre soin des autres. Aimer rendre service.

INTELLIGENCE SOCIALE

Famille
Humanité



Bien vivre avec les autres, comprendre leurs pensées et sentiments (empathie) et agir en conséquence. Se faire facilement des amis.

ESPRIT D'ÉQUIPE & CITOYENNETÉ

Famille
Justice



Aimer travailler en groupe, être motivé et agir
pour que tout le groupe réussisse.

ÉQUITÉ & JUSTICE

Famille
Justice



Apprécier ce qui est juste et respecter les droits de chacun.
Traiter toutes les personnes de la même manière.

CAPACITÉ À DIRIGER



Avoir une influence positive sur les autres, les inspirer, les motiver.
Savoir mener un groupe, faire en sorte que tout le monde soit bien.

PARDON & INDULGENCE



Pardonnez à ceux qui nous ont fait du tort.
Donner de nouvelles chances aux autres.

HUMILITÉ & MODESTIE

Famille
Modération



Agir simplement, en faisant preuve de retenue,
sans se mettre en avant ou chercher à se faire remarquer.

PRUDENCE

Famille
Modération



Réfléchir avant d'agir, ne pas dire/faire des choses qu'on pourrait regretter. Eviter les situations qui exposent à des problèmes.

MAÎTRISE DE SOI & AUTODISCIPLINE

Famille
Modération



Contrôler ses émotions et comportements.
Savoir garder son calme.

APPRÉCIATION DE LA BEAUTÉ & ÉMERVEILLEMENT

Famille
Transcendance



Remarquer et aimer ce qui est beau/bien fait dans tous les domaines de la vie : la nature, le sport, l'art, l'école, etc.

GRATITUDE & RECONNAISSANCE

Famille
Transcendance



Être conscient et reconnaissant des bonnes choses.
Aimer prendre le temps de remercier.

ESPOIR & OPTIMISME

Famille
Transcendance



S'attendre au meilleur, travailler ou faire des efforts pour y arriver.
Voir le bon côté des choses.

HUMOUR

Famille
Transcendance



Aimer rire, s'amuser et faire rire les autres.

RECHERCHE DU SENS DE LA VIE

Famille
Transcendance



Savoir ce qui est important pour soi. Avoir des croyances sur le sens de la vie. Aimer se poser de grandes questions sur la vie.