

# MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien  
Version élémentaire - secondaire

## FAMILLE SAGESSE ET CONNAISSANCE

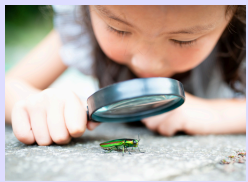


MA FORCE DE LA **CRÉATIVITÉ**

---

---

---



MA FORCE DE LA **CURIOSITÉ**

---

---

---



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

---

---

---



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

---

---

---



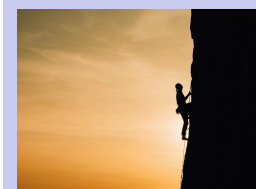
MA FORCE DE LA **PERSPECTIVE/SAGESSE**

---

---

---

## FAMILLE COURAGE

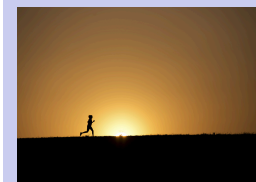


MA FORCE DE LA **BRAVOURE**

---

---

---



MA FORCE DE LA **PERSÉVÉRANCE**

---

---

---



MA FORCE DE LA **SINCÉRITÉ / HONNÊTÉTÉ**

---

---

---



MA FORCE DE L'**ENTHOUSIASME**

---

---

---

# MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien  
Version élémentaire - secondaire

## FAMILLE TRANSCENDANCE, OUVERTURE ET SENS



MA FORCE DE L'APPRECIATION DE LA BEAUTÉ /  
ÉMERVEILLEMENT

.....  
.....



MA FORCE DE LA GRATITUDE / RECONNAISSANCE

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



MA FORCE DE L'ESPOIR / OPTIMISME

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



MA FORCE DE L'HUMOUR

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



MA FORCE DE LA RECHERCHE DU SENS DE LA VIE

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

## FAMILLE MODÉRATION ET TEMPÉRANCE



MA FORCE DE L'INDULGENCE / PARDON

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



MA FORCE DE L'HUMILITÉ / MODESTIE

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



MA FORCE DE LA PRUDENCE

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



MA FORCE DE LA MAITRISE DE SOI/AUTO-DISCIPLINE

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

# MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien  
Version élémentaire - secondaire

## FAMILLE JUSTICE



MA FORCE DE L'ESPRIT D'ÉQUIPE / CITOYENNETÉ

.....

.....

.....



MA FORCE DE L'ÉQUITÉ

.....

.....

.....



MA FORCE DE LA CAPACITÉ À DIRIGER

.....

.....

.....

## FAMILLE HUMANITÉ



MA FORCE DE L'AMOUR

.....

.....

.....



MA FORCE DE LA GENTILLESSE / GÉNÉROSITÉ

.....

.....

.....



MA FORCE DE L'INTELLIGENCE SOCIALE

.....

.....

.....

## MES COMMENTAIRES

.....

.....

# CARNET 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



DURÉE | Entre 5 et 20 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 les liens

---

### Comment travailler ces CPS avec les enfants via l'outil ?

Nous préconisons d'utiliser cet outil une fois que le langage des forces est bien compris (Voir l'outil Scholavie "*Autour des forces*").



#### PRÉPARATION (10 À 20MIN)

- Lire la notice et choisir comment utiliser cet outil parmi les propositions qui vont suivre.
- Imprimer un exemplaire du carnet des forces par élève pour une utilisation individuelle, ou un seul exemplaire pour une utilisation collective.

# CARNET DES FORCES

## GUIDE D'UTILISATION



### ANIMATION

#### 1 PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

*“Aujourd’hui, je vous propose que l’on commence une activité pour nous aider à identifier et cultiver les forces au quotidien. Vous rappelez-vous ce que sont les forces ? Elles sont comme des super-pouvoirs ou des qualités que nous avons chacun. Chaque jour, pendant une semaine, je vais vous demander d’identifier au moins une force que vous avez utilisée, et de remplir le carnet que je vais vous distribuer. Vous pouvez expliquer comment vous avez utilisé cette force, et comment vous vous êtes senti. Par exemple : “J’ai utilisé ma force de la persévérance parce que je ne comprenais pas l’exercice de maths, mais je n’ai pas abandonné, je me suis entraîné et j’ai fini par réussir.” À la fin de la semaine, nous allons prendre un temps où chacun va partager les forces de son carnet. Êtes-vous prêts à découvrir vos nombreux super-pouvoirs ?”*

#### 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

##### Utilisation individuelle

- **Chaque élève dispose d’un carnet de forces.**
- Sur une **période définie** qui peut varier d’une semaine à une période scolaire, à chaque fois qu’un élève identifie l’utilisation d’une force, il peut **écrire en quelques mots comment il l’a utilisée**, ce qu’il a ressenti en l’utilisant, ce qu’il a observé, comment cette force l’a aidé pour ses apprentissages ou sa vie à l’école. Ce retour réflexif peut s’organiser de manière régulière, en fin de journée ou de semaine par exemple.
- Il peut aussi, tout simplement, faire une croix, un rond, coller une gommette, ou tout autre signe à chaque utilisation de la force en question.

##### Utilisation collective

- Le carnet des forces devient **celui de la classe**. De la même manière, à chaque fois qu’un élève utilise une des forces de caractère présente sur le carnet, l’enseignant peut le faire remarquer et demander à un volontaire ou à l’élève ayant utilisé cette force de venir remplir le carnet.
- Les élèves sont aussi invités à **observer et à lever la main lorsqu’ils remarquent l’utilisation d’une force** par quelqu’un de la classe, un binôme, une équipe ou le groupe classe entier. Ils partagent comment cette force a été utilisée et remplissent le carnet.

# CARNET DES FORCES

## GUIDE D'UTILISATION

### 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 dans d'autres contextes.

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 ?*
- **Expliciter** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter/Transférer** 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.

## 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. C'est pourquoi on les appelle aussi les **forces de signature**.

Il existe différents modèles et classifications de forces. 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 :

# CARNET DES FORCES

## GUIDE D'UTILISATION

- **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 AVEC LES ENFANTS ?

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 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.



# CARNET DES FORCES

## GUIDE D'UTILISATION



### 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.



### POUR ALLER PLUS LOIN

Test gratuit pour identifier ses forces, validé scientifiquement : [www.viacharacter.org/survey](http://www.viacharacter.org/survey). Ce test est disponible en français, ainsi que dans bien d'autres langues; l'occasion de faire de l'interdisciplinarité avec l'anglais, l'allemand, l'espagnol, l'italien, etc. Il existe une version enfant à partir de 7 ans.