

# MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien  
Version maternelle

OUTIL PROPOSÉ PAR  
**SCHOLAVIE**  
© TOUS DROITS RÉSERVÉS - ÉD. 2025

## FAMILLE SAGESSE ET CONNAISSANCE



CRÉATIVITÉ

--	--	--	--	--



CURIOSITÉ

--	--	--	--	--

## FAMILLE OUVERTURE ET SENS



GRATITUDE

--	--	--	--	--



HUMOUR

--	--	--	--	--

# MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien  
Version maternelle

OUTIL PROPOSÉ PAR  
**SCHOLAVIE**  
© TOUS DROITS RÉSERVÉS - ÉD. 2025

## FAMILLE HUMANITÉ



AMOUR ET AMITIÉ

--	--	--	--	--



GENTILLESSE

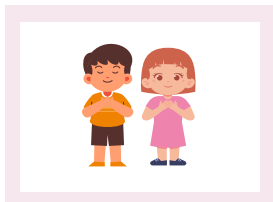
--	--	--	--	--

## FAMILLE MODÉRATION



PRUDENCE

--	--	--	--	--



MAÎTRISE DE SOI

--	--	--	--	--

# MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien  
Version maternelle

OUTIL PROPOSÉ PAR  
**SCHOLAVIE**  
© TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

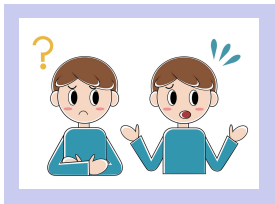
## FAMILLE JUSTICE



**ESPRIT D'ÉQUIPE**

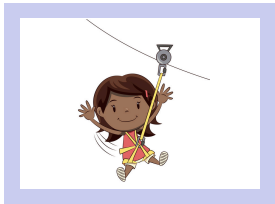
--	--	--	--	--

## FAMILLE COURAGE



**HONNÊTETÉ**

--	--	--	--	--



**COURAGE**

--	--	--	--	--



**PERSÉVÉRANCE**

--	--	--	--	--

# 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 | Maternelle



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 et intégré (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 repérer les super-pouvoirs que nous utilisons en classe, qu’on appelle des forces ou des qualités. Chaque jour, pendant une semaine, je vais vous demander de colorier des formes de votre carnet, à un moment où vous avez utilisé un super pouvoir comme la gentillesse, la prudence ou l’honnêteté. À la fin de la semaine, nous allons parler tous ensemble des super-pouvoirs que vous avez utilisés, et comment vous vous êtes sentis en l’utilisant. Êtes-vous prêts à découvrir vos nombreux super-pouvoirs en action ?”*

#### 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

##### Utilisation individuelle

- **Chaque élève dispose d'un carnet de 12 forces.**
- Sur une **période définie** qui peut varier d'une journée, une semaine à une période scolaire, à chaque fois qu'un élève identifie l'utilisation d'une force, il peut **colorier la forme qui y correspond** dans son carnet, ou y coller une gommette. C'est aussi à l'initiative de ses camarades ou d'un adulte référent qu'il peut être amené à le faire (*Tu peux colorier cette forme là car tu as fait preuve de courage en ...*)
- Le retour réflexif peut s'organiser de manière régulière, en fin de journée ou de semaine par exemple : une belle manière de revisiter sa semaine.

##### 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 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 colorier la forme.
- 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. 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.