

LA FICHE DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien

Version secondaire

- Curiosité
- Créativité
- Ouverture d'esprit/Pensée critique
- Amour de l'apprentissage
- Sagesse/Perspective
- Bravoure/Vaillance
- Persévérance
- Sincérité/Honnêteté
- Enthousiasme/Joie de vivre
- Capacité d'aimer et d'être aimé
- Gentillesse/Générosité
- Intelligence sociale
- Esprit d'équipe/Citoyenneté
- Équité/Justice
- Capacité à diriger
- Prudence/Précaution
- Indulgence/Pardon
- Humilité/Modestie
- Maîtrise de soi/Autorégulation
- Gratitude
- Humour
- Reconnaissance de la beauté
- Espoir/Optimisme
- Recherche du sens de la vie

LA FICHE 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, élémentaire et secondaire (en fonction du support choisi)



DURÉE | Variable



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 les forces avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau.



ANIMATION

1

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

L'outil pour les maternelles 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 les versions pour les plus grands comprenant les 24 forces universelles). Vous pouvez au contraire limiter l'exploration à quelques-unes (4 ou 5 par exemple) ou les faire découvrir de manière progressive.

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

LA FICHE DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION

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'une fiche des 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 colorier le rond (maternelle), cocher une case (élémentaire) ou écrire son ressenti (secondaire).

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

La fiche des forces devient celle de la classe. A la fin de la période impartie, un **temps de rétroaction est proposé** : quelles sont les forces les plus utilisées dans la classe ou pour un projet de groupe, comment sont-elles exploitées, les forces les moins développées, etc.

2 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 ?*
- **Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **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.

LA FICHE 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. 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 :

- **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).

LA FICHE DES FORCES

GUIDE D'UTILISATION



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.



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. 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 10 ans.

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.