



La découverte de ses « Forces » et de ses « Talents » naturels

Trouver/Reconnaitre ses forces

1. Un vrai sentiment d'énergie et d'engagement quand on fait appel à la force ;
2. Perdre le sens du temps car on est pleinement absorbé par l'activité faisant usage de la force;
3. Un apprentissage accéléré, rapide intégration des informations, des activités et des approches associées à la force ;
4. Une tendance répétitive à réussir quand on utilise la force;
5. Des niveaux de performances qui suscitent le respect et l'admiration quand on utilise la force ;
6. Tendance à toujours achever la tâche quand on fait appel à la force;
7. Le fait de donner la priorité aux tâches qui font usage de la force, par rapport aux autres tâches;
8. Ressent l'envie ardente, le besoin impérieux d'utiliser la force ; se sent drainé quand on n'a pas l'opportunité de s'en servir;
9. Être irrépressiblement attiré à faire des choses qui impliquent la force, même quand on se sent fatigué, stressé ou peu impliqué.

Autres critères:

1. La force peut être une qualité que nous pouvons reconnaître chez nous depuis notre plus jeune âge.
2. La force peut être une qualité/capacité/sensibilité récurrente tout au long de notre vie, même épisodique.
3. La force correspond aux choses pour lesquelles vous avez des facilités ou à des tâches que vous arrivez toujours àachever, malgré tout.
4. La force peut être quelque chose que nous reconnaissons facilement chez les autres et que nous valorisons.

Points Forts - Questions Types:

- Quels genres de choses aimez-vous faire au quotidien ?



- Comment est-ce une excellente journée pour vous ? Parlez-moi de la meilleure journée que vous ayez eue...
- Que décririez-vous comme votre plus grand accomplissement ?
- Quand vous êtes au mieux, que faites-vous ?
- Qu'est ce qui vous donne le plus grand sentiment d'être authentique et vraiment vous-même ?
- Parmi ce que vous pouvez faire, qu'est-ce qui vous donne le plus d'énergie ?
- Quand vous vous sentez vraiment revigoré, que faites-vous ?
- Parlez-moi de ces moments où le « vrai vous » s'exprime ou émerge le plus pleinement...
- Avez-vous une vision de l'avenir ? Comment ce passe-t-il pour vous ?
- A quoi rêvez-vous le plus pour votre futur ?
- En pensant à la semaine prochaine, que ferez-vous quand vous serez le meilleur de vous-même ?



Classification VIA des Forces de Caractères et des Vertus

(Adapté des travaux de Seligman et Peterson ©2004)

Notez les différentes forces de caractères (numérotées ci-après de 1 à 24) selon l'échelle de 1 à 10 suivante :

- Cela me correspond tout à fait: 9 à 10 points
- Cela me correspond : 7 à 8 points
- Neutre : 5 à 6 points
- Cela me correspond peu : 3 à 4 points
- Cela ne me correspond pas du tout: 1 à 2 points

I. SAGESSE ET CONNAISSANCE

Implique des traits positifs associés à l'acquisition et à l'utilisation d'information, au service d'une « bonne vie » (good life). - Ce sont en termes psychologiques - des forces cognitives.

1. **Créativité** : penser de manière nouvelle et productive de faire les choses; incluant mais pas limité à la création artistique.
2. **Curiosité** : avoir de l'intérêt pour toutes les expériences; trouvant tous les sujets et les thèmes fascinants; explorer et découvrir.
3. **Aimer apprendre** : maîtriser de nouvelles compétences, thèmes, domaines de connaissance - par soi-même ou de manière formelle - plus que la curiosité, implique d'ajouter systématiquement à ce que l'on sait déjà.
4. **Ouverture d'esprit** : penser les choses en profondeur et les examiner sous tous les angles ne pas tirer de conclusions hâtives être capable de changer d'avis à la lumière des faits; soupesant les preuves de manière équitable.
5. **Perspective** : être capable d'offrir de sages conseils aux autres; avoir une manière d'appréhender le monde qui fait sens à soi et aux autres

II. COURAGE

Implique l'exercice de la volonté pour atteindre ses buts face à l'opposition interne ou externe.

6. **Authenticité** : dire la vérité, mais plus largement, se présenter de manière authentique ; être sans prétention ; prendre la responsabilité de ses sentiments et de ses actions.
7. **Bravoure** : ne pas reculer devant la menace. Le défi, la difficulté ou la douleur; dire/faire ce qui est juste, même face à l'opposition ; agir sur ses convictions même si c'est impopulaire ; inclut mais n'est pas limité à la bravoure physique.
8. **Persistance** : terminer ce que l'on commence; persister sur le cours d'une action malgré les obstacles; « Pousser les choses à avancer » ; prendre du plaisir àachever les tâches.
9. **Entrain/Elan** : approcher la vie avec enthousiasme et énergie ; ne pas faire les choses à moitié, de manière tiède ou sans enthousiasme; vivre la vie comme une aventure ; se sentir en vie.

III. HUMANITE

Inclut les traits positifs qui expriment l'attention aux autres, la tendance à l'inclusion et à l'amitié. Ce sont essentiellement des capacités interpersonnelles.

10. **Bonté/Gentillesse** : faire des faveurs et des actes bienveillants pour les autres; les aider; prendre soin d'eux.
11. **Amour** : accorder de l'importance à l'intimité avec les autres, en particulier les relations ou le partage et l'attention sont réciproques ; être proche des gens.
12. **Intelligence Sociale** : Etre conscient des motivations et des sentiments des gens, comme de soi; savoir quoi faire pour s'ajuster à différentes situations sociales; savoir ce qui fait tiquer les gens.

IV. JUSTICE

Relève essentiellement de l'interaction optimale entre l'individu et le groupe ou la communauté.

13. **Équité** : traiter tout le monde de la même manière selon les notions d'équité et de justice ; ne pas laisser les sentiments personnels biaiser les décisions concernant les autres; donner à chacun une chance équitable.



14. **Leadership** : encourager un groupe dont on est membre à accomplir les choses tout en favorisant de bonnes relations à l'intérieur du groupe ; organiser les groupes et les activités et veiller à ce qu'ils aboutissent.
15. **Esprit d'équipe** : bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe ; être loyal au groupe ; faire sa part

V. TEMPERANCE

Sont des traits positifs qui nous protègent de l'excès (haine, arrogance, plaisir court terme...), selon un mécanisme d'autorégulation.

16. **Pardon/Clémence** : pardonner a ceux qui nous ont offensés; donner aux gens une deuxième chance ; ne pas être vengeur/revanchard.
17. **Modestie/Humilité** : laisser ses accomplissements parler d'eux-mêmes; ne pas rechercher à être sous les projecteurs ; ne pas se considérer comme plus spécial que l'on est.
18. **Prudence** : faire attention à ses choix, ne pas prendre de risques indus; ne pas dire des choses que l'on puisse regretter plus tard.
19. **Autorégulation** : réguler ce que l'on fait et ressent; être discipline; contrôler ses appétits et ses émotions.

VI. TRANSCENDANCE

Traits qui permettent d'établir un lien, une connexion avec l'Univers plus large et fournir ainsi du sens, une raison d'être a sa vie.

Le prototype de cette force est la spiritualité.

20. **Appréciation de la Beauté et de l'Excellence** : prendre conscience de la beauté, de l'excellence et de toutes performances et virtuosités dans tous les domaines de la vie - de la nature a l'art, aux sciences (telles que les mathématiques), à l'expérience du quotidien.
21. **Gratitude** : être conscient et reconnaissant pour toutes les bonnes choses qui arrivent; prendre le temps d'exprimer ses remerciements.
22. **Espoir** : s'attendre à ce qu'il y a de mieux du futur et travailler pour y arriver; croire qu'un futur positif est une chose que l'on peut réaliser.



23. **Humour** : aimer rire et taquiner; provoquer le sourire sur le visage des gens ; voire la légèreté des choses ; faire (pas nécessairement dire) des plaisanteries.
24. **Esprit Religieux/Spiritualité** : avoir des croyances cohérentes quant à un sens supérieur et à une raison d'être de l'Univers ; savoir quelle est sa place en rapport au tout; avoir des croyances sur le but de la vie (ou le sens de sa vie) qui détermine sa manière de se conduire et apporte un réconfort.