

# Les 24 forces de caractère

## Les forces, d'où viennent-elles ?

Il existe différents modèles et classifications des forces de caractère. Nous présentons ci-dessous celle issue d'une enquête menée pendant trois ans, qui a permis de déterminer 24 forces universelles (Peterson, Seligman, Characters strenghts and Virtues : A handbook of classification, 2004). Elles ont été regroupées en 6 catégories : la sagesse, le courage, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance. Un questionnaire accessible sur internet ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)) permet d'identifier les forces plus ou moins présentes dans sa personnalité. Nos 5 à 8 premières forces représentent nos forces de signature. Ce sont celles qui nous donnent le plus d'énergie.

2

## Comment utiliser le jeu

Ce jeu permet d'identifier ses forces, de les développer et d'apprécier celles des autres. Il contient 24 cartes représentant les 24 forces de caractère avec leurs définitions.

### 1<sup>re</sup> utilisation

Les enfants choisissent leurs trois plus grandes forces associées à un exemple concret de l'utilisation de cette force au quotidien. Ils et elles les partagent avec les autres en petits groupes.

### 2<sup>e</sup> utilisation

Les enfants se mettent en binôme. Ils et elles choisissent une carte des forces avec un exemple concret qui correspond à leur camarade. Ils et elles vont ensuite pouvoir se les offrir.



Curiosité

### Les forces, à quoi servent-elles ?

Elles peuvent être cultivées et pratiquées. La recherche montre que la compréhension et l'application des forces peuvent aider à : Renforcer la confiance / Augmenter le bonheur / Renforcer les relations / Gérer les problèmes / Réduire le stress / Atteindre des objectifs / Construire un sens et un but / Améliorer la performance au travail

(Peterson, Seligman 2004).

FEELGOOD  
CRIPS ÎLE-DE-FRANCE

îledeFrance  
prévention | santé | sida

Crips Île-de-France / 2022

Avec le soutien de l'ARS Île-de-France

3

### Jeu de cartes des forces

#### Les forces, qu'est-ce que c'est ?

D'après Alex Linley une force est un mode de fonctionnement naturel et authentique déployé sans effort. Elle compose en partie la personnalité d'un individu. Trois composantes se dégagent :

- l'aspect « naturel » (l'authenticité),
- la performance (le succès, la facilité),
- l'énergie libérée (la vitalité, l'enthousiasme).

Les forces de caractère sont des ressources individuelles qui favorisent une bonne santé mentale. Elles renforcent les sentiments d'authenticité et d'engagement. Nous les possédons toutes mais à différents degrés, ce qui donne un profil de forces qui est propre à chacun et chacune.

1

### Curiosité et intérêt accordé au monde

Tout ce qui m'entoure m'intéresse. Même quand je suis seul, je ne m'ennuie jamais. Je suis curieux et me pose toujours des questions. Quand je veux savoir quelque chose, je cherche fréquemment dans un livre ou sur l'ordinateur. Je pense que je fais ça plus que la plupart des autres enfants de mon âge. J'aime les aventures et la découverte.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

#### 3<sup>e</sup> utilisation

Les enfants écrivent la force qu'ils et elles ont reçue sur un post-it et peuvent, s'ils et elles le souhaitent, coller la force au tableau ou sur l'affiche. L'ensemble des post-it formera l'arbre des forces de la classe (affiche Arbre des forces disponible sur le site du Crips).

À la suite des exercices, il est important de débriefer avec le groupe.

**Questions pour aider à identifier ses forces :** Est-ce que je me reconnais dans la définition de cette force ? Est-ce que je suis plein d'énergie lorsque je l'utilise ? Est-ce que je suis performant/performance ?

**Questions de relance :** Comment vous êtes-vous senti/sentie ? c'est difficile/facile de trouver ses forces ? Est-ce que c'est difficile/facile de donner/recevoir une force ? Que pensez-vous de votre arbre des forces ?



**Gentillesse**



**Bien vivre  
avec ses émotions**



**Appréciation  
de la beauté**



**Gratitude**

**Bien vivre  
avec ses émotions,  
maîtrise de soi  
et autorégulation**

Quand je ressens quelque chose comme de la colère ou une très grande joie, je sais me contrôler. Je ne me laisse pas emporter par mes émotions ou mes envies.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

**Gentillesse  
et générosité**

Je suis gentil et généreux, je suis toujours d'accord pour rendre service aux autres, même sans qu'on me le demande. J'aime faire de bonnes actions qui font plaisir ou qui aident les gens, même quand je ne les connais pas bien.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

**Gratitude**

Je suis conscient des bonnes choses qui m'arrivent. Mes amis et ma famille savent que je suis une personne reconnaissante parce que je prends toujours le temps de dire merci.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

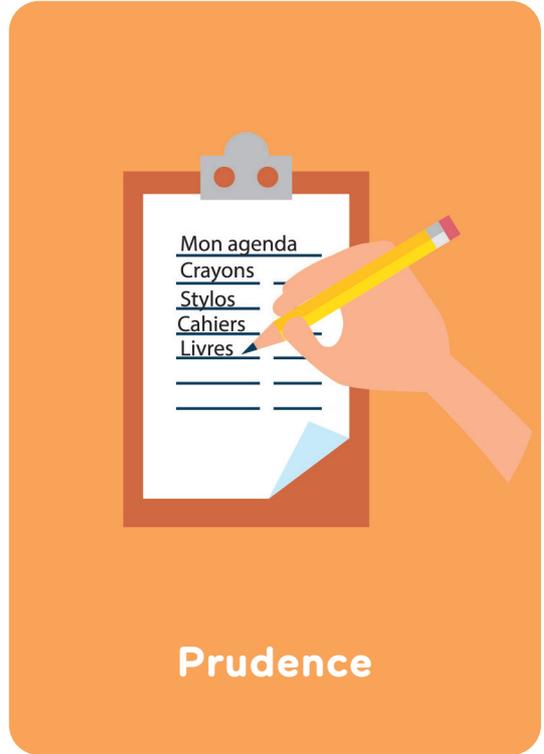
**Appréciation  
de la beauté**

J'observe et j'aime les choses que je trouve belles, très bien faites ou impressionnantes, que ce soit dans la nature, le sport, l'art, l'école, les sciences ou la vie de tous les jours. Par exemple, j'aime regarder les arbres changer de couleur en automne.

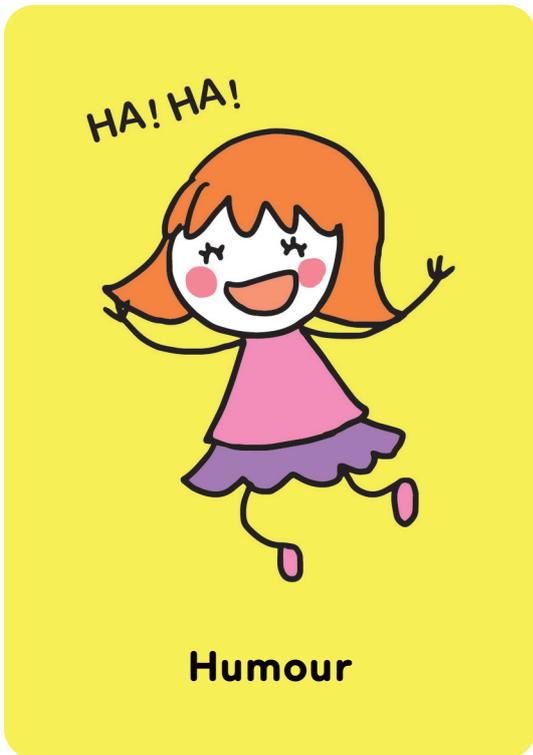
Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022



**Espoir**



**Prudence**



**Humour**



**Spiritualité**

### **Prudence, précaution, et discrétion**

Quand je fais quelque chose, je réfléchis bien avant de le faire. Je n'agis pas sans réfléchir et je ne fais rien que je risquerais de regretter. J'évite les situations qui m'exposent à des problèmes.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

### **Espoir, optimisme, anticipation du futur**

Quand je serai grand, je pense que je serai un adulte très heureux. Je pense qu'il va se passer de bonnes choses, et je fais en sorte que des choses agréables arrivent. Si j'ai une mauvaise note à l'école, je pense toujours à la prochaine fois où je ferai mieux.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

### **Spiritualité, religiosité, but dans la vie, foi**

Je sais ce qui est important pour moi et je pense que les choses arrivent pour une bonne raison. J'ai des réponses qui me plaisent et qui me font du bien sur le sens de la vie, le bien et le mal. Quand les choses vont mal dans ma vie, mes croyances m'aident à me sentir mieux.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

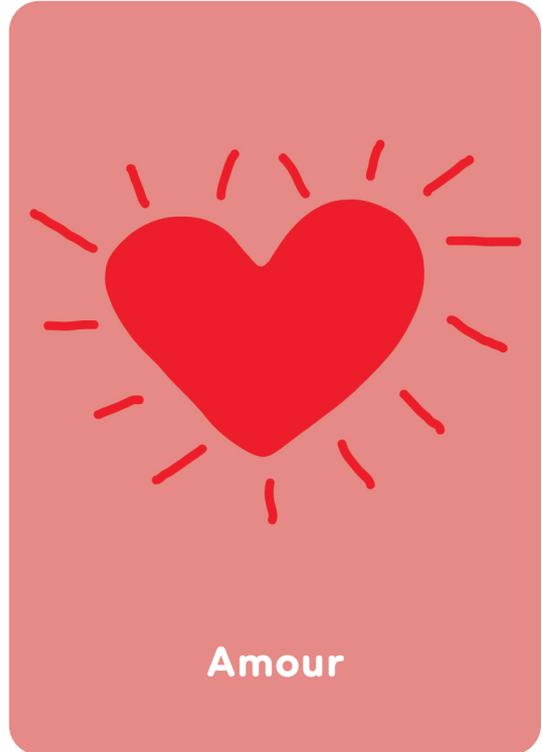
### **Humour et enjouement**

J'aime rire et faire des blagues. La plupart des enfants pourraient dire qu'on s'amuse bien avec moi. Quand un de mes amis va mal ou est malheureux, je fais ou je dis quelque chose pour rendre la situation plus joyeuse.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022



**Enthousiasme**



**Amour**



**Bien vivre  
avec les autres**



**Justice**

### **Capacité d'aimer et d'être aimé**

J'aime avoir des amis en qui je peux avoir confiance et qui me font confiance. Des amis sur qui je peux compter et qui peuvent compter sur moi. Même si je me bagarre avec mon frère, ma sœur ou mon cousin, je continue de les aimer et prendre soin d'eux.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

### **Enthousiasme, Joie de vivre, vigueur, énergie**

J'aime ma vie. Quand je me réveille chaque matin, je suis super content de commencer la journée. Je ne fais pas les choses à moitié, ma vie est comme une aventure.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

### **Justice, impartialité, équité**

Quand il y a quelque chose d'injuste, cela me dérange, ça peut même me mettre en colère. Dans un conflit, même si je n'apprécie pas quelqu'un, je le traite de façon juste. Je traite tout le monde de la même manière.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

### **Bien vivre avec les autres, intelligence sociale**

Je comprends ce que les autres peuvent ressentir. Je me sens à l'aise dans la plupart des situations avec les autres et je me fais facilement des amis. Je sais faire en sorte que les autres se sentent à l'aise.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022



**Diriger**



**Créativité**



**Pardon**



**Esprit d'équipe**

## **Créativité, ingéniosité, originalité**

J'aime créer.  
Je cherche tout  
le temps de nouvelles  
manières de faire  
les choses. Je ne fais  
pas les choses comme  
on me demande si  
je trouve une manière  
plus simple, plus  
intelligente ou plus  
sympa de les faire.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

## **Leadership (capacité à diriger)**

Quand je suis  
en groupe, j'arrive  
à encourager mes amis  
et à faire en sorte  
que tout le monde  
s'entende bien.  
C'est important pour  
moi de ne pas laisser  
quelqu'un hors  
du groupe.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

## **Esprit d'équipe, citoyenneté et fidélité**

À l'école, je peux  
très bien travailler en  
groupe. Quand je fais  
des choses en groupe,  
je suis motivé,  
je travaille dur  
pour mes camarades  
et pour que tout  
le groupe réussisse.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

## **Pardon**

Quand quelqu'un  
me fait du mal,  
je n'essaie jamais  
de me venger.  
Je pardonne facilement  
aux gens.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022



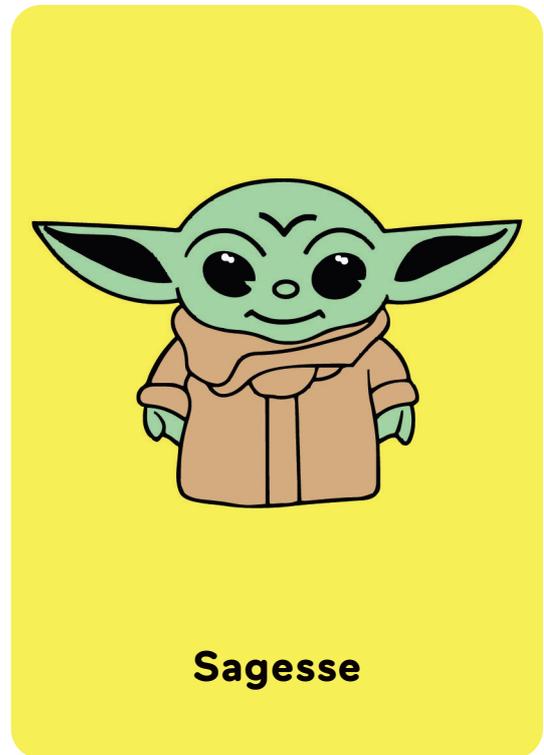
**Humilité**



**Discernement**



**Goût de l'apprentissage**



**Sagesse**

## **Discernement, pensée critique, ouverture d'esprit**

Quand je dois faire quelque chose, je prends un moment pour bien réfléchir avant de commencer. Par exemple, si j'ai un problème pendant un jeu ou une activité avec des amis, j'arrive bien à comprendre pourquoi c'est arrivé et ce que je peux faire pour le résoudre.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

## **Humilité, modestie**

Plutôt que de parler de moi, je préfère laisser les autres enfants parler d'eux. Je ne me mets pas en avant.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

## **Sagesse**

J'arrive à prendre du recul sur les choses, à être de bon conseil quand les autres en ont besoin. Les adultes me disent que j'agis de façon très mûre pour mon âge. Je sais quelles sont les choses qui sont vraiment importantes dans la vie.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

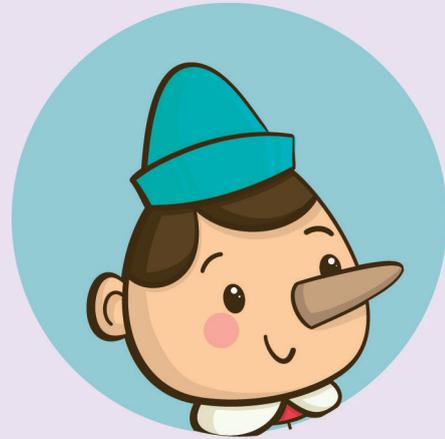
## **Goût de l'apprentissage, amour de l'étude**

Cela me passionne d'apprendre de nouvelles choses, à l'école ou ailleurs. J'aime l'école, les livres, les expériences. Partout où je vais, je cherche à comprendre ce qui attire mon attention.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022



**Courage**



**Honnêteté**



**Persévérance**

**FEELGOOD**  
CRIPS ÎLE-DE-FRANCE

Crips Île-de-France / 2022  
Avec le soutien de l'ARS Île-de-France

## **Honnêteté, intégrité, sincérité**

J'arrive facilement  
à dire la vérité à mes  
parents et à mes amis.  
Je n'aime pas  
faire semblant  
quand on me pose  
des questions.  
Mes amis m'aiment  
bien pour ça.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

## **Courage et vaillance**

Je suis courageux.  
Même quand j'ai peur,  
j'arrive à relever des  
défis et à franchir  
les difficultés. Quand  
je pense que quelque  
chose est important,  
je suis prêt à le  
défendre même si  
l'on se moque de moi.  
Je fais ce que je pense  
être bien.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022

## **Persévérance, assiduité, application**

Lorsque j'ai quelque  
chose à faire, j'aime  
être efficace et rapide.  
Quand je travaille,  
je suis concentré,  
je ne suis pas distrait  
par les choses qui  
m'entourent. Je suis  
content lorsque  
j'ai réussi à terminer  
les choses que  
je devais faire.

Feel Good / Outil Crips Île-de-France / 2022