

AUTOUR DES FORCES

JEU DE CARTES

Un outil pour comprendre, utiliser, identifier et développer 12 des 24 forces de caractères.

- Version maternelle -

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...
12 cartes pour jouer en classe, en équipe ou en famille !

SCHOLAViE 

Outil proposé par ScholaVie © - Tous droits réservés - Éd. 2022

LES 6 FAMILLES DE FORCES DE CARACTÈRE



Sagesse et connaissances



Courage



Humanité



Justice



Modération

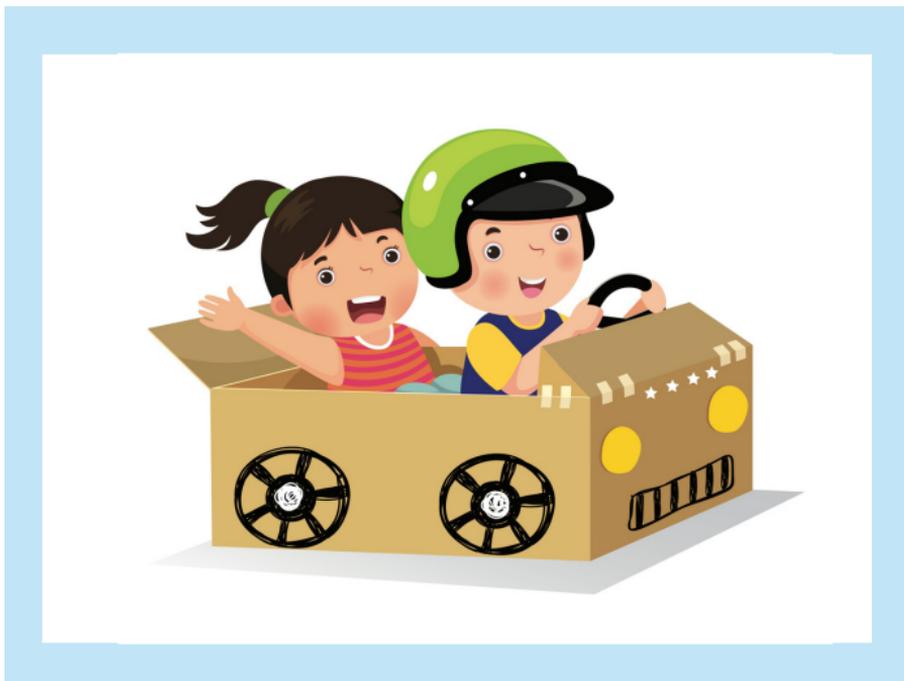


Transcendance - Ouverture et Sens

SCHOLAViE 



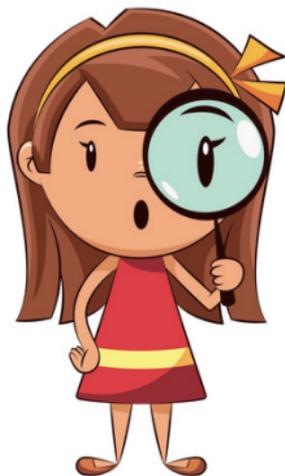
CRÉATIVITÉ



J'aime créer de nouvelles choses, j'ai de l'imagination.



CURIOSITÉ



J'aime découvrir de nouvelles choses,
je m'intéresse à ce qui se passe autour de moi.



SCHOLAVIE

Outil proposé par Scholavie © - Tous droits réservés - Éd. 2022



COURAGE



J'aime agir, même si j'ai parfois peur.



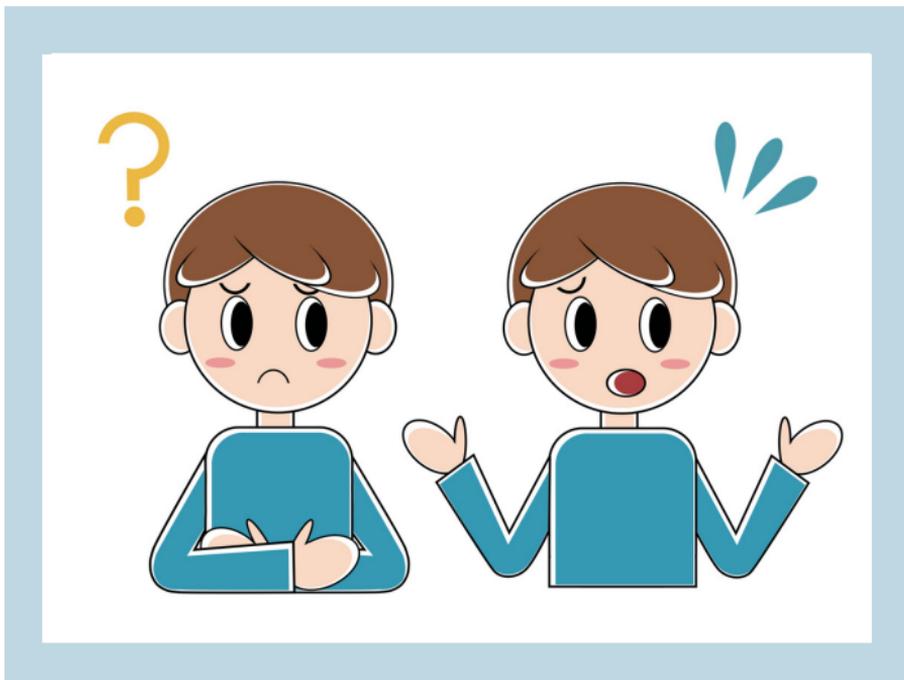
PERSÉVÉRANCE



J'aime finir ce que je commence, même si c'est difficile.
Je n'abandonne pas trop rapidement.



HONNÊTETÉ



J'aime dire la vérité, je suis quelqu'un de sincère.





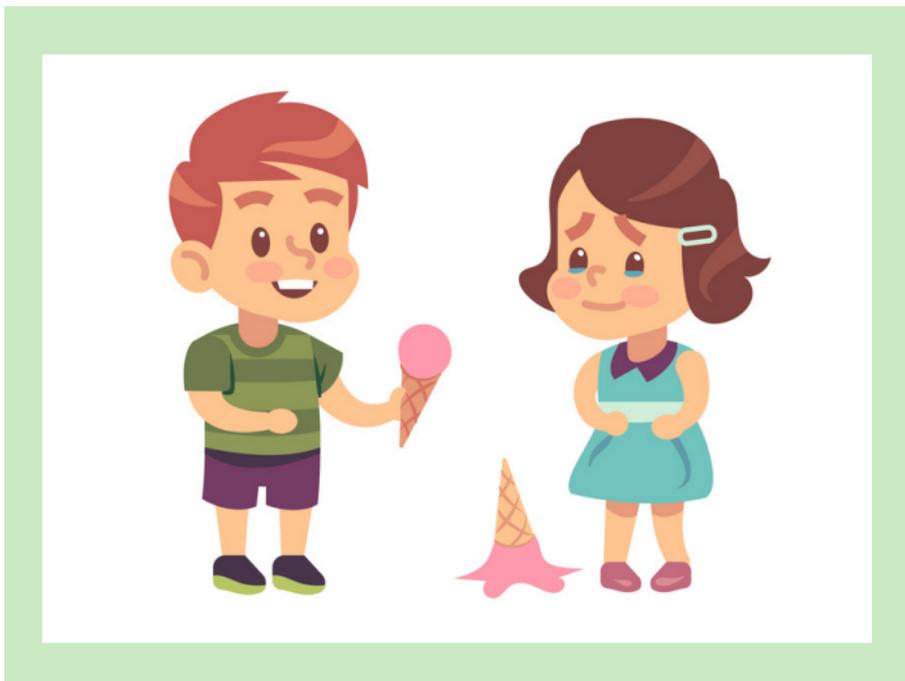
AMOUR ET AMITIÉ



J'aime les autres, la famille, les amis...



GENTILLESSE



J'aime aider les autres, j'aime leur faire plaisir.



ESPRIT D'ÉQUIPE



J'aime jouer et travailler avec les autres.



PRUDENCE



J'aime réfléchir avant d'agir.



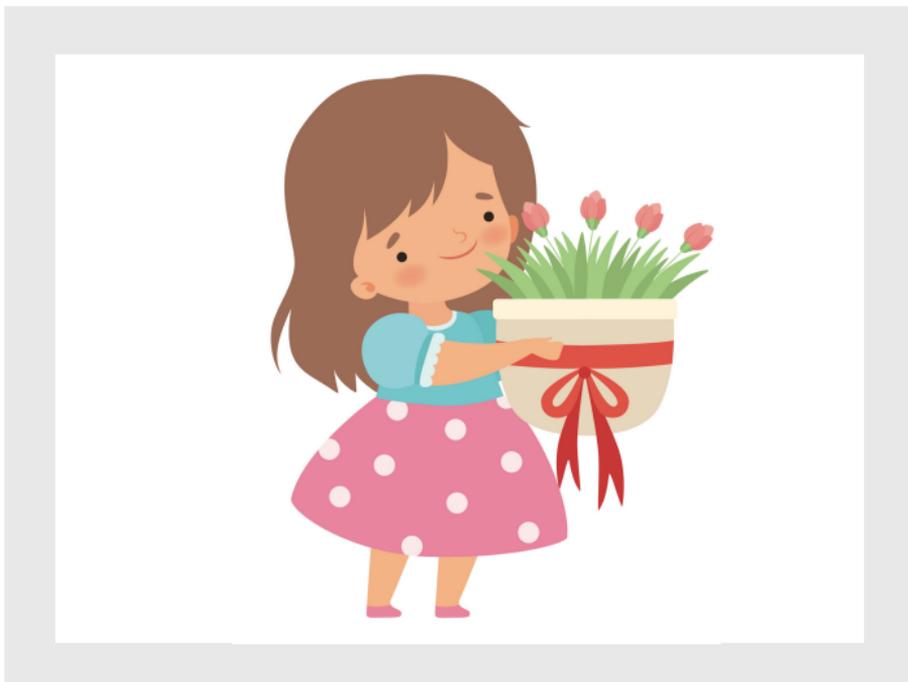
MAÎTRISE DE SOI



J'aime garder mon calme.



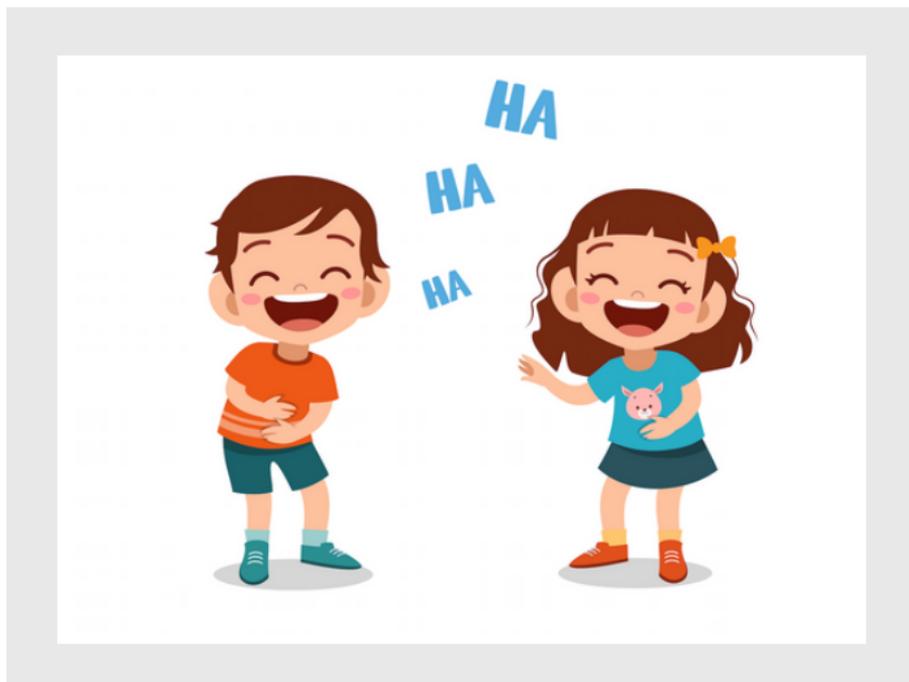
GRATITUDE



J'aime dire merci.



HUMOUR



J'aime rire et faire rire les autres.

AUTOUR DES FORCES

JEU DE CARTES

Un outil pour comprendre, utiliser, identifier et développer les forces de caractère.

- Version élémentaire -

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...
24 cartes pour jouer en classe, en équipe ou en famille !

SCHOLAViE 

Outil proposé par ScholaVie © - Tous droits réservés - Éd. 2022

LES 6 FAMILLES DE FORCES DE CARACTÈRE



Sagesse et connaissances



Courage



Humanité



Justice



Modération



Transcendance - Ouverture et Sens

SCHOLAViE 

CRÉATIVITÉ

Famille
Sagesse et connaissances



Trouver de nouvelles manières de penser et de faire les choses.
Avoir de l'imagination.

CURIOSITÉ

Famille
Sagesse et connaissances



S'intéresser à tout ce qui se passe autour de soi.
Aimer explorer et découvrir.

OUVERTURE D'ESPRIT

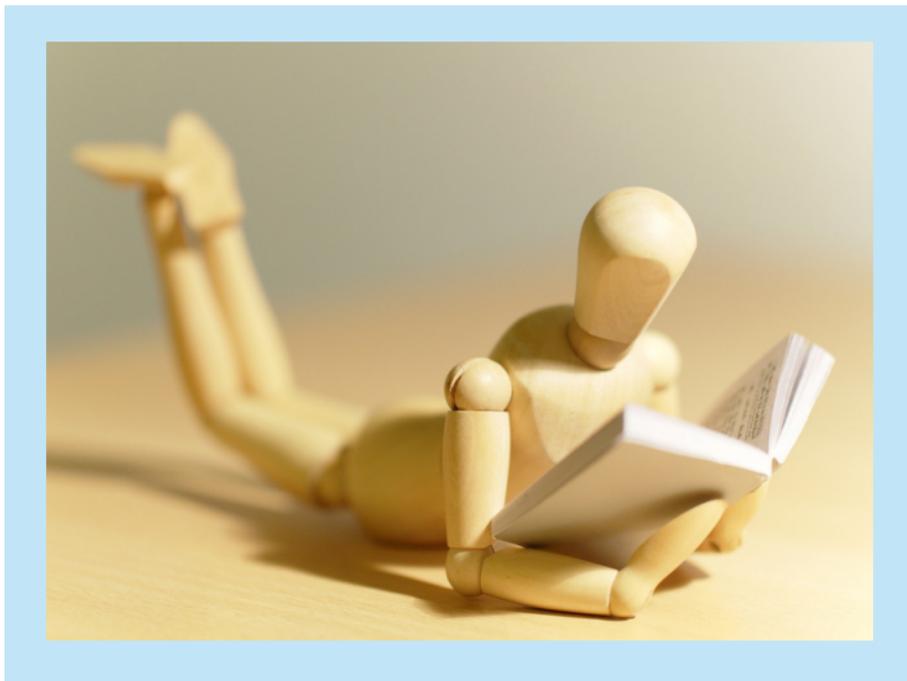
Famille
Sagesse et connaissances



Réfléchir sur les choses et les examiner de différentes manières.
Accepter qu'on ne soit pas toujours d'accord et savoir se remettre en question.

AMOUR DE L'APPRENTISSAGE

Famille
Sagesse et connaissances



Aimer acquérir de nouvelles compétences et connaissances.

PERSPECTIVE - SAGESSE

Famille
Sagesse et connaissances



Savoir donner de sages conseils aux autres.

BRAVOURE

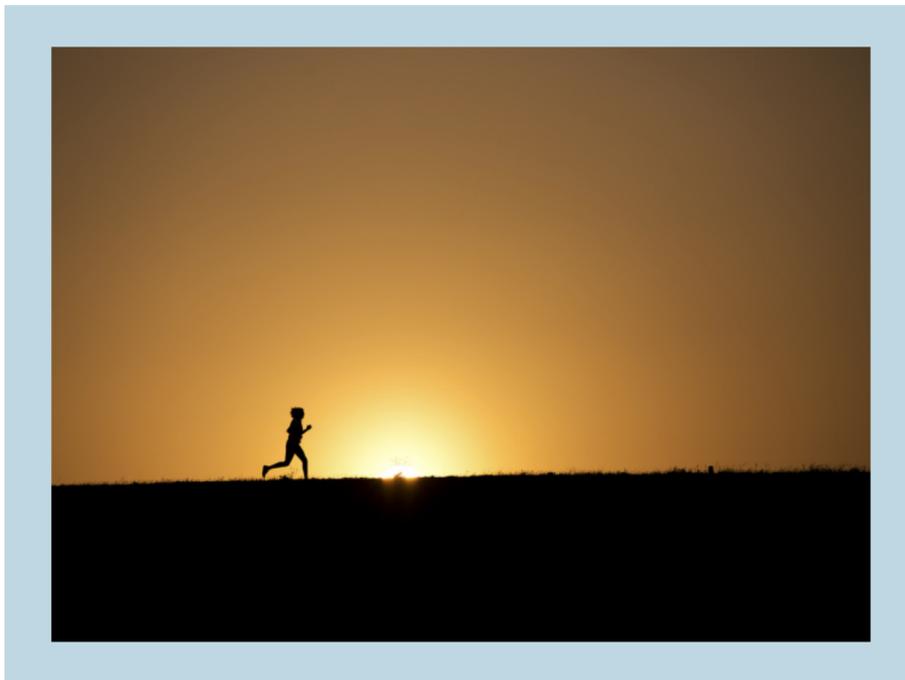
Famille
Courage



Ne pas reculer ou abandonner devant le défi, la difficulté ou la douleur.
Agir selon ses convictions.

PERSÉVÉRANCE

Famille
Courage



Finir ce que l'on commence, même si c'est difficile.

SINCÉRITÉ - HONNÊTETÉ

Famille
Courage



Dire la vérité et agir de manière vraie, responsable et authentique.

ENTHOUSIASME

Famille
Courage



Aborder la vie avec gaieté, vitalité et énergie.

AMOUR

Famille
Humanité



Considérer les relations proches avec les autres comme importantes.
Agir pour vivre des relations positives.

GENTILLESSE - GÉNÉROSITÉ

Famille
Humanité



Aimer aider les autres et faire de bonnes actions.

INTELLIGENCE SOCIALE

Famille
Humanité



Comprendre les pensées et les sentiments des autres (empathie)
et agir en conséquence.

ESPRIT D'ÉQUIPE - CITOYENNETÉ

Famille
Justice



Bien travailler et se comporter en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe.

ÉQUITÉ - JUSTICE

Famille
Justice



Apprécier ce qui est juste et respecter les droits de chacun.
Traiter toutes les personnes de la même manière.

CAPACITÉ À DIRIGER

Famille
Justice



Avoir une influence positive sur les autres, les inspirer, les motiver.
Savoir mener un groupe.

PARDON - INDULGENCE

Famille
Modération



Pardoner à ceux qui nous ont fait du tort.
Donner de nouvelles chances aux autres.

HUMILITÉ - MODESTIE

Famille
Modération



Agir simplement, en faisant preuve de retenue,
sans chercher à se faire remarquer.

PRUDENCE

Famille
Modération



Réfléchir avant d'agir, ne pas dire/faire des choses qu'on pourrait regretter.

MAÎTRISE DE SOI - AUTODISCIPLINE

Famille
Modération



Réguler/gérer ce que l'on ressent ou fait.
Savoir garder son calme.

APPRÉCIATION DE LA BEAUTÉ - ÉMERVEILLEMENT

Famille
Transcendance



Remarquer et aimer ce qui est beau, les talents
dans tous les domaines de la vie.

GRATITUDE

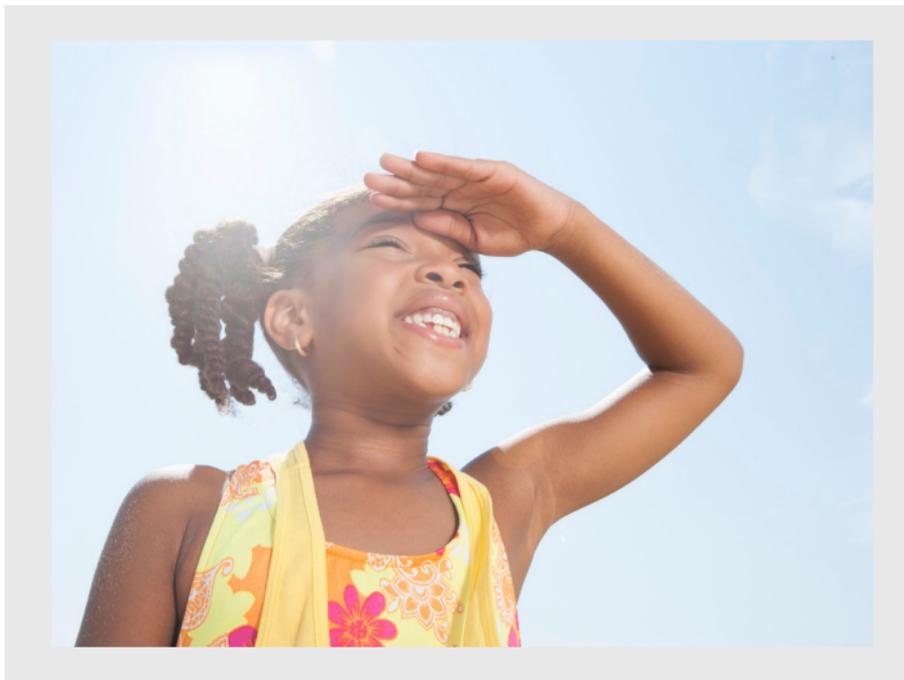
Famille
Transcendance



Être conscient et reconnaissant des bonnes choses.
Aimer dire merci.

ESPOIR - OPTIMISME

Famille
Transcendance



S'attendre au meilleur et travailler pour y arriver.
Voir le bon côté des choses.

HUMOUR

Famille
Transcendance



Aimer rire, s'amuser et faire sourire les autres.

RECHERCHE DU SENS DE LA VIE

Famille
Transcendance



Avoir des croyances sur le sens de la vie.
Aimer se poser de grandes questions sur la vie.

AUTOUR DES FORCES

NOTICE D'UTILISATION

Eclairage théorique

Une force de caractère, c'est quoi ?

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. À noter que **ces forces sont universelles** car présentes dans toutes les cultures et zones du globe - 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 de caractère. 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).

Pourquoi identifier et développer les forces de caractères ?

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 – puisque tout le monde a des forces — de se connaître vraiment, de parler de soi sous un jour positif, sans vantardise, 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, 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. Cette perspective, qui est peut-être nouvelle pour vous, ne signifie aucunement qu'il faille mettre de côté nos faiblesses qui méritent toute notre attention. Mais il faut comprendre que notre plus grand potentiel se situe dans le domaine de nos forces et qu'investir dans nos faiblesses pourra, au mieux, faire passer notre performance de « passable à convenable » – rarement de « passable à excellente ». Il appartient à chacun de faire en sorte que ce langage des forces se développe le plus tôt possible.

Sources :

[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.

AUTOUR DES FORCES

NOTICE D'UTILISATION

Public

L'outil « **Autour des forces** » adapté aux maternelles comprend **12 cartes**. Il 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 la version pour les plus grands comprenant 24 cartes](#)). Vous pouvez au contraire limiter l'exploration à quelques-unes (4 ou 5 par exemple).

Règles du jeu

L'objectif de cet outil est d'**identifier les forces de caractère et quelques stratégies permettant de les développer**. Ce jeu suscite ainsi de nombreux échanges autour des forces de signature.

- **Identifier ses propres forces et celles des autres, de manière individuelle ou collective.**

A l'aide de cet outil, choisissez les **3 à 5 forces qu'il se reconnaît**, en donnant des exemples d'utilisation de cette force. Il s'agit de prendre conscience de la manière dont on se sent en les mobilisant, la manière dont on les déploie dans son quotidien pour amener pas à pas à une meilleure connaissance de soi ([voir nos outils : le puzzle des forces et le carnet des forces version maternelle et élémentaire/secondaire](#)).
Exemple : Je choisis la force de la créativité car j'aime beaucoup imaginer de nouvelles choses, créer des objets, fabriquer du neuf avec du vieux, etc.

Vous pouvez également **offrir une force à que vous reconnaissez à quelqu'un d'autre, à votre classe, à un projet** et comment cette force est développée. Échanger sur les forces reconnues de chacun permet de se rendre compte de sa singularité, de ses différences, de ses richesses et complémentarités.

- **Identifier les forces dans les histoires**

Demander aux élèves quelles sont les forces des héros, des personnages principaux et comment ils les développent, dans quelles circonstances et quelles en sont les conséquences.

Exemple : Dans Alice au pays des merveilles de Lewis Carroll, on peut reconnaître à Alice les forces de la vitalité, de la curiosité et du courage et dire pourquoi.

- **Identifier les forces dans les chansons**

Identifier les chansons qui parlent de certaines forces. *Exemple avec « Happy » de Pharrell Williams qui exprime la force de la vitalité* ([voir notre outil : les chansons des forces](#)) et compiler une playlist des forces avec les élèves. Chaque chanson peut être dédiée aux élèves qui possèdent cette force.

- **Créativité collective**

Sur une grande toile ou une affiche, inviter les enfants à faire un poster pour définir une force choisie. Qu'ils laissent aller leur créativité : mots, images, photos, dessins, slams, haïkus, etc.

- **Défi du jour (ou de la semaine)**

Chaque élève pioche au hasard une carte des forces (ou un enfant pioche au hasard une carte pour la classe). Il s'engage à l'activer au cours de la période impartie. On peut proposer aux volontaires d'exprimer la façon dont ils pensent pouvoir la développer, quelles stratégies ils peuvent mettre en place. Proposer un retour d'expérience pour recueillir leurs difficultés, leurs apprentissages, leurs découvertes.

- **Pour aller plus loin**

Test gratuit, scientifiquement validé pour identifier ses forces (en français, avec une version enfant à partir de 10 ans) : www.viacharacter.org/survey

AUTOUR DES FORCES

NOTICE D'UTILISATION

Eclairage théorique

Une force de caractère, c'est quoi ?

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. À noter que **ces forces sont universelles** car présentes dans toutes les cultures et zones du globe - 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 de caractère. 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).

Pourquoi identifier et développer les forces de caractères ?

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 – puisque tout le monde a des forces — de se connaître vraiment, de parler de soi sous un jour positif, sans vantardise, 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, 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. Cette perspective, qui est peut-être nouvelle pour vous, ne signifie aucunement qu'il faille mettre de côté nos faiblesses qui méritent toute notre attention. Mais il faut comprendre que notre plus grand potentiel se situe dans le domaine de nos forces et qu'investir dans nos faiblesses pourra, au mieux, faire passer notre performance de « passable à convenable » – rarement de « passable à excellente ». Il appartient à chacun de faire en sorte que ce langage des forces se développe le plus tôt possible.

Sources :

[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.

SCHOLAViE 

Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023

AUTOUR DES FORCES

NOTICE D'UTILISATION

Public

L'outil « **Autour des forces** » adapté aux maternelles comprend **12 cartes**. Il 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 la version pour les plus grands comprenant 24 cartes](#)). Vous pouvez au contraire limiter l'exploration à quelques-unes (4 ou 5 par exemple).

Règles du jeu

L'objectif de cet outil est d'**identifier les forces de caractère et quelques stratégies permettant de les développer**. Ce jeu suscite ainsi de nombreux échanges autour des forces de signature.

- **Identifier ses propres forces et celles des autres, de manière individuelle ou collective.**

A l'aide de cet outil, choisissez les **3 à 5 forces qu'il se reconnaît**, en donnant des exemples d'utilisation de cette force. Il s'agit de prendre conscience de la manière dont on se sent en les mobilisant, la manière dont on les déploie dans son quotidien pour amener pas à pas à une meilleure connaissance de soi ([voir nos outils : le puzzle des forces et le carnet des forces version maternelle et élémentaire/secondaire](#)).
Exemple : Je choisis la force de la créativité car j'aime beaucoup imaginer de nouvelles choses, créer des objets, fabriquer du neuf avec du vieux, etc.

Vous pouvez également **offrir une force à que vous reconnaissez à quelqu'un d'autre, à votre classe, à un projet** et comment cette force est développée. Échanger sur les forces reconnues de chacun permet de se rendre compte de sa singularité, de ses différences, de ses richesses et complémentarités.

- **Identifier les forces dans les histoires**

Demander aux élèves quelles sont les forces des héros, des personnages principaux et comment ils les développent, dans quelles circonstances et quelles en sont les conséquences.

Exemple : Dans Alice au pays des merveilles de Lewis Carroll, on peut reconnaître à Alice les forces de la vitalité, de la curiosité et du courage et dire pourquoi.

- **Identifier les forces dans les chansons**

Identifier les chansons qui parlent de certaines forces. *Exemple avec « Happy » de Pharrell Williams qui exprime la force de la vitalité* ([voir notre outil : les chansons des forces](#)) et compiler une playlist des forces avec les élèves. Chaque chanson peut être dédiée aux élèves qui possèdent cette force.

- **Créativité collective**

Sur une grande toile ou une affiche, inviter les enfants à faire un poster pour définir une force choisie. Qu'ils laissent aller leur créativité : mots, images, photos, dessins, slams, haïkus, etc.

- **Défi du jour (ou de la semaine)**

Chaque élève pioche au hasard une carte des forces (ou un enfant pioche au hasard une carte pour la classe). Il s'engage à l'activer au cours de la période impartie. On peut proposer aux volontaires d'exprimer la façon dont ils pensent pouvoir la développer, quelles stratégies ils peuvent mettre en place. Proposer un retour d'expérience pour recueillir leurs difficultés, leurs apprentissages, leurs découvertes.

- **Pour aller plus loin**

Test gratuit, scientifiquement validé pour identifier ses forces (en français, avec une version enfant à partir de 10 ans) : www.viacharacter.org/survey