

OUTIL AUTOUR DES FORCES

Un outil pour tous, les petits comme les plus grands



« Utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus grande différence. »

Alex Linley

? Qu'est-ce qu'une force de caractère ?

D'après le professeur Alex Linley, une force est une **capacité préexistante** consistant en une manière particulière de se comporter, de réfléchir ou de ressentir, qui est **authentique et énergisante** pour la personne qui l'utilise et permet un **fonctionnement optimal**, le développement et la performance. Autrement dit, 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.

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, gout 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).

À noter que ces forces - universelles car présentes dans toutes les cultures et zones du globe - sont toutes présentes en 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**. Ce sont les forces de signature qui nous donnent de l'énergie et nous permettent de mieux réussir.

? Pourquoi identifier et développer les forces des 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** [2].

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.

[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.

OUTIL AUTOUR DES 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, car « tout être humain est un trésor inexploité possédant un potentiel illimité ». (Muhammad Yunus).

? Comment identifier et développer les forces des enfants ?

Voici différents axes permettant de travailler les forces avec les élèves. **L'outil « Autour des forces » comprend 24 cartes** qui correspondent aux 24 forces universellement reconnues.

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 qui ne sont pas proposées dans l'outil, mais qui font partie des 24 forces universelles citées plus haut. Vous pouvez au contraire limiter l'exploration à quelques-unes (4 ou 5 par exemple).



Axe 1 - Comprendre le concept de force

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.

Mon héros et son super pouvoir

Demander à chaque enfant de penser à son héros préféré (personne imaginaire ou réelle, cela peut aussi être un proche) et de trouver la force qui le caractérise.

Se mettre en cercle et chaque enfant, s'il le souhaite, peut faire part de son choix (héros et force) et expliquer pourquoi ça l'inspire.

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) et compiler une playlist des forces avec les élèves.

Chaque chanson peut être dédiée aux élèves qui possèdent cette force.

OUTIL AUTOUR DES FORCES

Faire le portrait d'une force

Demander à chaque enfant d'illustrer une force au choix et de faire deviner à ses camarades de quelle force il s'agit. Vous pouvez, si vous le préférez, accrocher tous les dessins au mur et demander aux élèves de venir placer les cartes des forces en dessous du dessin correspondant. On peut prolonger l'échange en demandant qui possède telle force et comment elle est développée et utilisée au quotidien.

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.

Mimer une force

Faire deux équipes. La première équipe choisit une force pour un élève de l'autre équipe qui va devoir la mimer à son équipe. Si cette dernière devine la force mimée en moins d'une minute, elle gagne un point.

Time's Up des forces

Pour les plus grands. Faire plusieurs équipes. Il y a trois manches.

La première : faire deviner la force piochée par des mots autres que le nom de la force.

La deuxième : faire deviner la force piochée avec un seul mot.

La troisième : faire deviner la force piochée en la mimant.

Jeu des forces

La classe construit son propre jeu des forces : un groupe travaille sur le vocabulaire, un autre sur les visuels, un autre sur les exemples d'utilisation de chaque force, etc. Chaque élève conservera un jeu de cartes des forces. Ce fabuleux travail peut aussi faire l'objet d'un projet de niveau, de cycle, etc.



Axe 2 - Identifier ses forces : les siennes, celles des autres, de la classe, de l'école, d'un projet, etc.

Valoriser les forces

Pour les plus jeunes, c'est surtout avec l'aide de l'adulte que cette identification des forces sera possible. Le retour d'expérience est encore et toujours primordial. La rétroaction peut inclure cette valorisation des forces identifiées et utilisées au quotidien par les élèves.

Il est important d'associer à ce travail le corps et les ressentis. En effet, 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.

Exemple : « Tu as utilisé la force de la persévérance et tu as fini par réussir à la faire cette tour de kaplas.

Bravo ! Comment te sens-tu ? Excité, fier, heureux ? Tu as ton cœur qui bat vite ? Tu as envie de partager ta joie ? »

A la recherche de mes forces

L'outil « Autour des forces » est utilisé. Toutes les cartes sont posées sur une table et visibles de tous pendant l'activité. Chacun des élèves choisit ses 3 à 5 forces les plus fortes et partage son choix avec le groupe. Inviter les élèves à préciser des situations dans lesquelles ils ont utilisé ces forces et à faire part de leurs ressentis.

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.

Proposer éventuellement aux élèves une trace écrite : écrire ses 3 à 5 forces de signature sur un mur des forces de la classe, sur un éventail, sur un cahier, une cocotte en papier, une fleur, etc.

OUTIL AUTOUR DES FORCES

Le cadeau des forces

A l'aide de l'outil « Autour des forces », chaque élève est invité à choisir au moins une force qu'il a envie d'offrir à chacun des membres du groupe, en expliquant comment ce camarade l'a développée.

Exemple : un élève pourrait choisir d'offrir la force de la gentillesse à un camarade et expliquer comment ce dernier s'est montré gentil avec lui ou avec quelqu'un d'autre récemment et comment cela l'a aidé.

Échanger sur les forces reconnues de chacun permet de se rendre compte de sa singularité, de ses différences, de ses richesses et complémentarités.

Les forces peuvent être écrites sur des bouts de papier et glissés dans un gobelet au nom de l'élève, **son gobelet de ressources**.

On peut organiser ensuite un retour sur cette activité en invitant les élèves à faire part de leurs ressentis et en posant des questions : Avez-vous appris des choses sur vous-même, sur les autres ? Connaissez-vous vos forces avant cette activité ? A qui avez-vous envie d'offrir des forces dans la classe, dans l'école, à la maison ? Lesquelles et pourquoi ?

On peut prolonger cette activité en demandant à ceux qui le souhaitent d'aller remplir les gobelets des autres, sans oublier celui de l'enseignant !

Fêter un anniversaire

Chaque enfant qui le souhaite offre une force à celui dont on fête l'anniversaire, en donnant des exemples d'utilisation de cette force.

Les forces de mes enseignants

Les élèves qui le souhaitent offrent une (ou plusieurs) force(s) à leur(s) enseignant(s), ou bien à quelqu'un du personnel de l'école, toujours en donnant des exemples d'utilisation de cette force.



Axe 3 - Développer et utiliser les forces au quotidien

Comment ? En mobilisant le plus souvent possible les forces les plus développées et en travaillant celles qui le sont moins. Par exemple, avant une activité, vous pouvez demander de quelles forces les élèves auront besoin pour la mener à bien. Vous pouvez aussi organiser des ateliers ou des groupes en fonction des forces de chacun. Il est aussi possible, le matin, d'inviter chacun à utiliser une de ses forces au moins une fois dans la journée ou à s'appuyer sur l'une d'elles pour gérer une difficulté.

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.

Mon tableau des forces

On distribue un tableau avec deux colonnes : l'une avec les jours de la semaine, l'autre avec les ressentis et pensées. L'enfant choisit une force qu'il souhaite développer pendant la semaine. Et chaque jour, il écrit comment il a pu l'activer et ce qu'il a ressenti en l'utilisant. Un retour d'expérience est ensuite organisé.

Partage de forces

Proposer aux élèves d'identifier leurs forces les moins fortes. Prendre le temps d'échanger avec leurs camarades qui les ont développées et partager des conseils, la façon dont ils les utilisent, etc.

Alliance des forces

Un projet de classe est lancé ; quelles forces activer pour le mener à bien ?

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

SCHOLAVIE

Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés
Éd. 2021

AUTOUR DES FORCES

(A partir de 6 ans)

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

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

SCHOLAViE 

LES 6 FAMILLES DE FORCES DE CARACTÈRE



Sagesse et connaissances



Courage



Humanité



Justice



Modération



Transcendance - Ouverture et Sens

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



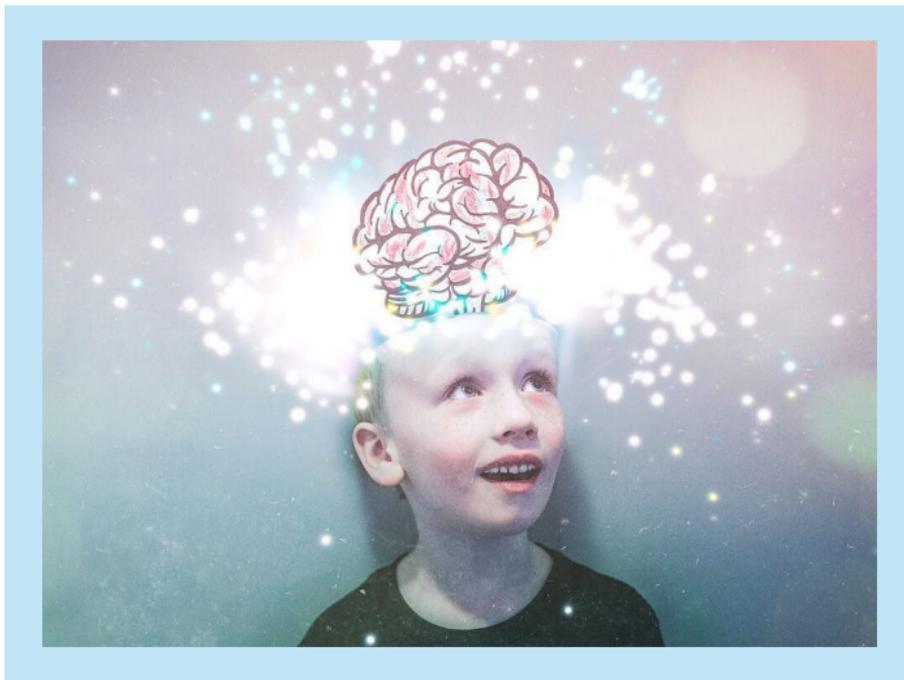
S'intéresser à tout ce qui se passe autour de soi
Aimer explorer et découvrir



SCHOLAVIE

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
Savoir se remettre en question

AMOUR DE L'APPRENTISSAGE

FAMILLE

SAGESSE ET CONNAISSANCES



Aimer acquérir de nouvelles compétences et connaissances



SCHOLAVIE

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



SCHOLAVIE

Image par andreas160578 de Pixabay

AMOUR

FAMILLE
HUMANITÉ



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



SCHOLAVIE

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
Respecter les droits de chacun
Traiter toutes les personnes de la même manière



SCHOLAVIE

CAPACITÉ À DIRIGER

FAMILLE
JUSTICE



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

PARDON-INDULGENCE

FAMILLE
MODÉRATION



Pardonner 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

MAITRISE DE SOI-AUTODISCIPLINE

FAMILLE
MODÉRATION



Réguler/gérer ce que l'on ressent ou fait,
savoir garder son calme



SCHOLAVIE

Image par Dimitris Vetsikas de Pixabay

APPRÉCIATION DE LA BEAUTÉ - ÉMERVEILLEMENT

FAMILLE

TRANSCENDANCE



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



SCHOLAVIE

Image par Inspiredimages de Pixabay

GRATITUDE

FAMILLE

TRANSCENDANCE

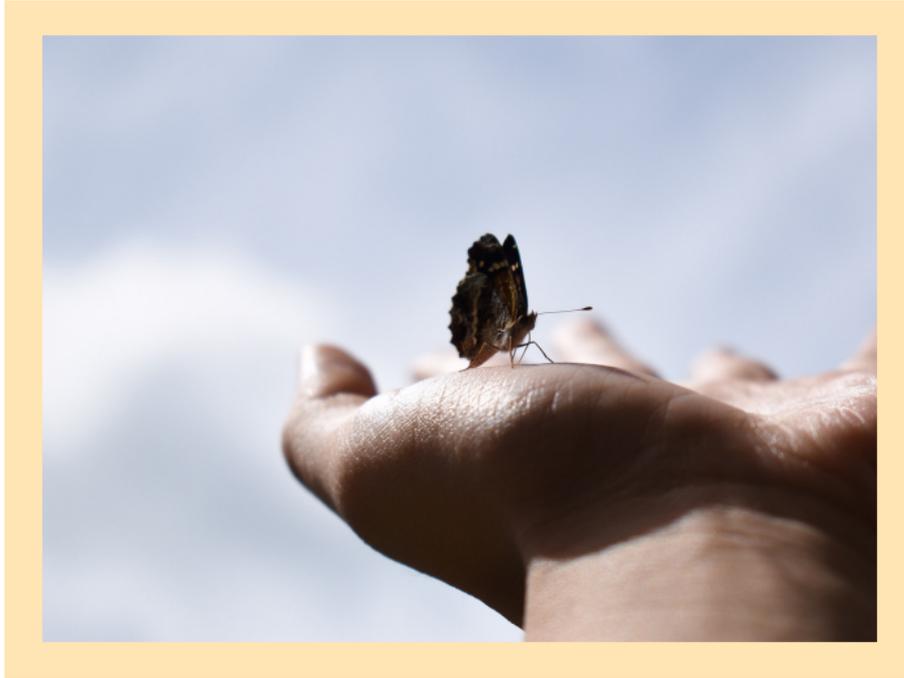


Être conscient et reconnaissant des bonnes choses
Aimer dire merci

ESPOIR-OPTIMISME

FAMILLE

TRANSCENDANCE

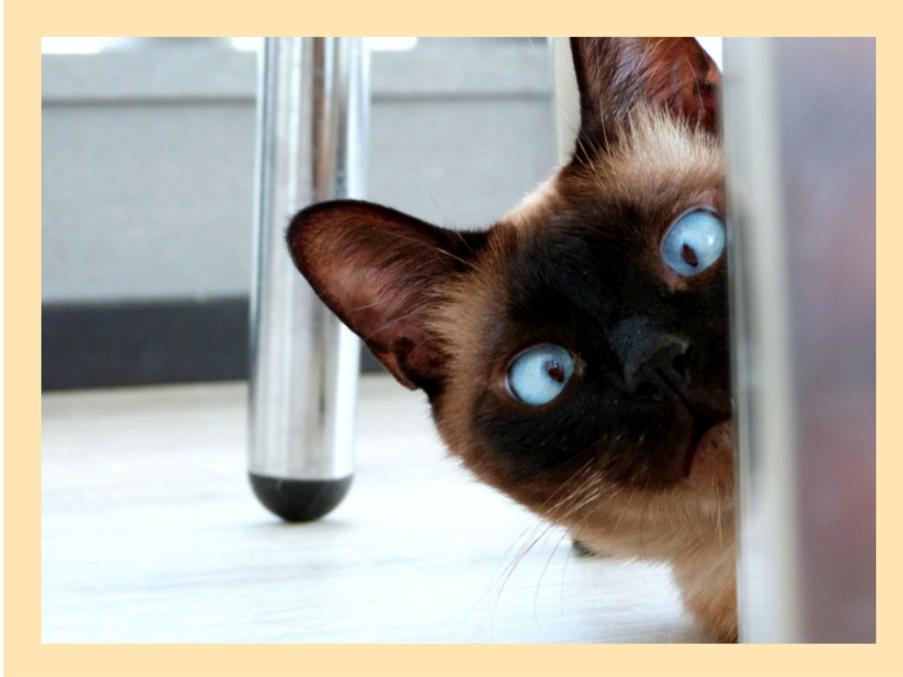


S'attendre au meilleur et travailler pour y parvenir
Voir le bon côté des choses

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, les buts,
aimer se poser de grandes questions sur la vie