



LES FORCES DE
CARACTÈRE

LES FORCES DE CARACTÈRE ET LES VERTUS

Un des grands principes de la psychologie positive est de mettre en avant ses forces de caractère et ses qualités.

Seligman et Peterson ont donc regroupé les 24 forces en six grandes "vertus" : Sagesse et connaissance, Courage et volonté, Humanité, Justice, Tempérance, Transcendance. Ces forces dessinent ainsi un homme "complet" dans toutes ses dimensions : intellectuelle (sagesse), relationnelle (humanité), émotionnelle (courage et volonté), citoyenne (justice) et spirituelle (Transcendance).

En cela, le modèle des 24 forces invite à l'équilibre et rejoint le vieil Aristote qui en matière de vertu conseillait de chercher le "juste milieu". Exemple ? La joie de vivre équilibrée par la maîtrise de soi, la bravoure par la prudence, la curiosité par l'honnêteté...

Christopher Peterson (18 février 1950 - 9 octobre 2012) a été directeur scientifique du (Institut VIA sur le caractère) VIA Institute on Character et co-auteur de Forces et vertus du caractère (Character Strengths and Virtues) pour la classification des forces de caractère que nous allons voir maintenant.

Elles ne sont donc pas proposées par hasard et relèvent d'une observation approfondie du comportement humain. Ces forces jouent un rôle important, puisqu'il a été démontré qu'elles sont un des principaux facteurs d'épanouissement. Mais le simple fait d'identifier nos forces n'a que peu d'impact s'il ne s'accompagne pas d'actions concrètes pour mieux les utiliser au quotidien.

Les forces de caractère, aussi appelées « valeurs en action », sont des capacités de se comporter, de penser ou de ressentir de manière qui favorise un fonctionnement et des performances optimales et aide à mener une vie heureuse et florissante.

Elles sont différentes d'autres types de forces tels que les compétences, les talents, les intérêts ou les ressources. Une caractéristique de ces forces est qu'elles peuvent être cultivées et pratiquées.

Elles ont été regroupées en 6 catégories de grandes « vertus »

Sagesse et connaissances

Les forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances.

Le courage

Les forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition, externe ou interne.

L'humanité

les forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié.



La justice

Les forces civiques qui soutiennent une saine vie communautaire.

La modération

Les forces qui protègent contre les excès.

La transcendance

Les forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens.

Forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances

- **Créativité** : penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses.
- **Curiosité** : s'intéresser à tout ce qui se passe.
- **Ouverture d'esprit** : réfléchir sur les choses et les examiner de tous les points de vue.
- **Amour de l'apprentissage** : maîtriser de nouvelles compétences, sujets et domaines de connaissance.
- **Perspective/sagesse** : être en mesure de fournir de sages conseils aux autres.

Créativité et originalité : Penser à de nouvelles façons de faire les choses est une part importante de vous-mêmes. Vous ne vous contentez jamais de faire quelque chose de manière conventionnelle s'il existe une meilleure façon de la réaliser.

Vous aimez les choses nouvelles, enrichissantes et surprenantes. Cette originalité affecte positivement votre vie et celle des gens qui vous entourent. Les personnes créatives ont l'esprit ouvert. Elles sont indépendantes, originales et parfois bohèmes. Elles sont ouvertes aux nouvelles expériences et s'adaptent plus aisément aux nouvelles situations.

Curiosité et intérêt envers le monde qui vous entoure : Vous êtes curieux à propos de tout. Vous vous posez sans arrêt des questions et vous trouvez tout un tas de sujets passionnants et intéressants. Vous aimez découvrir et explorer. La curiosité, l'intérêt, la recherche de la nouveauté et l'ouverture à l'expérience représentent le désir intrinsèque d'expérience et de connaissance. Les effets positifs liés à la curiosité favorisent la volonté de défier les stéréotypes, l'envie de relever de nouveaux défis dans le travail ou le jeu, la gestion d'une situation stressante.



Cette curiosité vous amène à prendre du plaisir dans les situations suivantes :

- Être absorbé et passionné par un documentaire ou un film.
- Ouvrir et lire intensément une lettre que l'on vous a envoyée.
- Observer avec attention le vol d'un oiseau et sa direction.
- Poser de nombreuses questions à un étranger que vous venez de rencontrer et qui vous intrigue.
- Admirer pendant un long moment un tableau de Picasso en essayant de comprendre les émotions qu'il a pu ressentir en le peignant.
- Écouter attentivement une nouvelle chanson qui passe à la radio.

La curiosité améliore votre attention, la création d'idées nouvelles et les rencontres. Elle stimule votre vie sociale et vous permet d'être plus ouvert aux autres. L'individu curieux est moins enclin à l'ennui et à l'anxiété, il parvient plus facilement à réaliser ses objectifs.

Ouverture d'esprit et esprit critique : Examiner les choses sous tous les angles est quelque chose qui vous caractérise particulièrement. Vous ne tirez pas de conclusions hâtives et vous êtes capable de changer d'avis à la lumière de nouvelles informations.

Vous aimez avoir de solides évidences pour prendre une décision. Mais vous êtes capable de changer votre opinion et de vous rendre compte de vos erreurs. Cette force augmente tout particulièrement avec l'âge ou l'éducation. Vous faites preuve d'intelligence sociale et vous êtes conscient des avis et des envies des gens de votre entourage.

Amour de l'apprentissage : Vous adorez apprendre et vous enrichir quotidiennement. Vous aimez la lecture, la visite de musées... Toutes les occasions sont bonnes pour apprendre. L'amour de l'apprentissage améliore les expériences personnelles positives, l'acquisition de nouvelles compétences, la construction de savoirs et la découverte de la nouveauté.

Cette force joue énormément sur la motivation, sur l'envie de persister, et d'aller au bout de ses projets. L'individu qui dispose de cette force est plus enclin à ressentir les choses suivantes :

- Je ne peux pas faire ce travail maintenant, mais je serai capable de le faire dans le futur.
- J'aime apprendre de nouvelles choses et ça me rend heureux !
- J'aime être rigoureux dans mon travail et réaliser les tâches les unes après les autres.
- Je préfère avoir un job plus intéressant qu'un job plus lucratif.
- Je connais beaucoup de choses et j'aime les partager autour de moi.
- Pour apprendre, j'ai de l'énergie à revendre. Je peux y consacrer des heures sans m'en rendre compte.

L'amour de l'apprentissage rime souvent avec énergie, intérêt, curiosité, motivation et efficacité.

Sagesse : Vous ne voyez pas comme cela, mais pourtant votre entourage vous voit comme quelqu'un de sage. Vous êtes capable de donner des conseils avisés. Vous possédez une manière de voir le monde qui est porteuse de sens, tant pour soi que pour les autres.

Vous ressentez un fort besoin d'aider les autres et de contribuer à des actions positives. Vous arrivez à comprendre la clé d'un problème rapidement et donner un conseil avisé pour le résoudre. Votre entourage vous respecte et vous estime énormément.



Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition, externe ou interne.

- **Bravoure** : ne pas reculer devant la menace, le défi, la difficulté, ou la douleur.
- **Persistance** : finir ce que l'on commence.
- **Intégrité** : dire la vérité et se présenter d'une manière authentique.
- **Vitalité** : aborder la vie avec enthousiasme et énergie.

Bravoure et valeur : Vous êtes courageux et vous n'êtes pas du genre à reculer devant la menace. Les difficultés ou la douleur ne vous font pas peur et vous les affrontez de face. Vous aimez défendre ce qui est juste envers et contre tous. Vous agissez selon vos convictions, même si c'est parfois impopulaire. Cela inclut le courage physique, mais aussi mental. Vous n'êtes pas du genre à baisser les bras quand vous souhaitez obtenir quelque chose. Cela entraîne une confiance en soi accrue et une envie de bien faire sans renoncer.

Persévérance : Vous travaillez dur pour finir ce que vous avez entrepris. Vous persistez malgré les difficultés et vous aimez mener à bien un travail. Vous ne vous laissez pas déconcentrer et vous allez au bout de vos tâches et vos projets. Cette force est souvent accompagnée d'estime de soi et d'optimisme. Vous arrivez facilement à faire face aux tentations et vous n'êtes pas simple à décourager. On vous dit même parfois que vous avez une discipline de fer. Vous réalisez plus facilement vos objectifs et vous récoltez le fruit de vos efforts.

Honnêteté, authenticité : Vous êtes quelqu'un d'honnête, tant dans votre discours que dans votre vie quotidienne. Vous êtes sincère et vous aimez dire la vérité, sans prétention et avec modestie. Vous assumez vos sentiments et vos actes. Vous acceptez ce que vous ressentez et vous n'avez pas honte d'en faire part aux autres. Vous êtes vous-même et vous ne craignez pas le jugement d'un tiers. Votre vie est guidée par votre philosophie et vos valeurs. Vous ne supportez pas le mensonge. Certaines activités permettent d'améliorer l'utilisation de cette force, comme par exemple, le yoga, la méditation ou la relaxation.

Vitalité : Vous abordez la vie avec excitation, enthousiasme et énergie. Vous n'êtes pas du genre à faire les choses à moitié. Vous voyez la vie comme une aventure, et c'est ce qui vous fait sentir vivant. Vous avez besoin de vivre des émotions et cela vous pousse à vouloir découvrir de nouvelles

2 - COURAGE





3- Humanité

Forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié.

- **Amour** : valoriser les relations proches avec les autres.
- **Gentillesse** : faire des faveurs et de bonnes actions pour les autres.
- **Intelligence sociale** : être conscient de ses propres motivations et sentiments et ceux des autres.

Capacité d'aimer et d'être aimé : Vous valorisez les relations étroites avec les autres, particulièrement lorsque les sentiments (partage, affection) sont réciproques. Vous êtes proche des gens, ce qui renforce vos relations sociales. Vous êtes à l'écoute des gens qui vous aiment, vous aimez leur faire plaisir et les aider à se sentir bien. Vous prenez autant de plaisir à aider les gens que vous aimez, qu'à vous faire plaisir vous-mêmes. Vous protégez votre entourage, vous le soutenez ou l'assistez pour son bien-être et son bonheur. Vos liens sociaux sont forts, vrais et authentiques. Ils vous aident à vous épanouir et à aller de l'avant.

Gentillesse et générosité : Vous êtes gentil et généreux envers les autres. Vous êtes disponible pour rendre des services et faire de bonnes actions. Vous prenez du plaisir à aider les autres et à prendre soin d'eux. Les autres sont tout aussi importants que vous. Vous aimez participer à des actions humanitaires, faire partie d'une association, ou soutenir une cause charitable. Votre philosophie : « Donner est plus important que recevoir ». Vous êtes conscient des motivations et des émotions des autres. C'est ce qui vous permet d'adopter les bons comportements et vous adapter aux besoins de chacun.

Intelligence sociale : Vous êtes conscient des motivations et émotions d'autrui (et des vôtres) et êtes capable d'agir efficacement dans différents contextes. Vous comprenez les autres et interagissez avec eux de manière adéquate.

Forces civiques qui sous-tendent une saine vie communautaire.

- **Civilité** : bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe.
- **Équité** : traiter toutes les personnes de la même manière selon des notions d'équité et de justice.
- **Leadership** : organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent.

Travail en groupe : Vous aimez travailler au sein d'un groupe ou d'une équipe. Vous aimez participer à un projet de groupe. Vous prenez du plaisir à contribuer à un travail collectif. Vous aimez partager et travailler dur pour parvenir à un objectif commun. Vous voulez rendre meilleur le futur d'une communauté. Vous avez envie d'améliorer le monde dans lequel vous vivez pour les générations futures. Prendre soin de votre environnement est important pour vous. Vous aimez être entouré et construire des relations fortes.

Sens de l'équité et de la justice : Pour vous, il faut traiter toute personne équitablement. Ne pas se laisser influencer par ses sentiments personnels dans les décisions concernant autrui est l'une de vos principales forces de caractère. Vous trouvez indispensable de donner à chacun sa chance. Vous arrivez facilement à établir ce qui est bien ou ce qui est mal, et à résoudre les conflits dans un groupe ou dans une relation. Vous êtes conscient que nous sommes tous responsables de notre propre comportement et vous aimez vous comporter comme un exemple.

Leadership : Vous excellez à gérer un groupe et aimez l'encourager à réaliser des projets. Vous avez une grande capacité pour organiser des activités collectives. Vous fédérez les gens autour de vous, vous êtes un moteur et une source de motivation pour votre entourage. Vous êtes un expert dans l'organisation, et mettez les gens dans de bonnes conditions pour qu'ils puissent exprimer leurs qualités. Vous possédez pouvoir et charisme, ce qui vous permet d'avoir une grande influence sur les autres. Vous êtes doué pour planifier, motiver, aider et communiquer



Les forces qui protègent contre les excès.

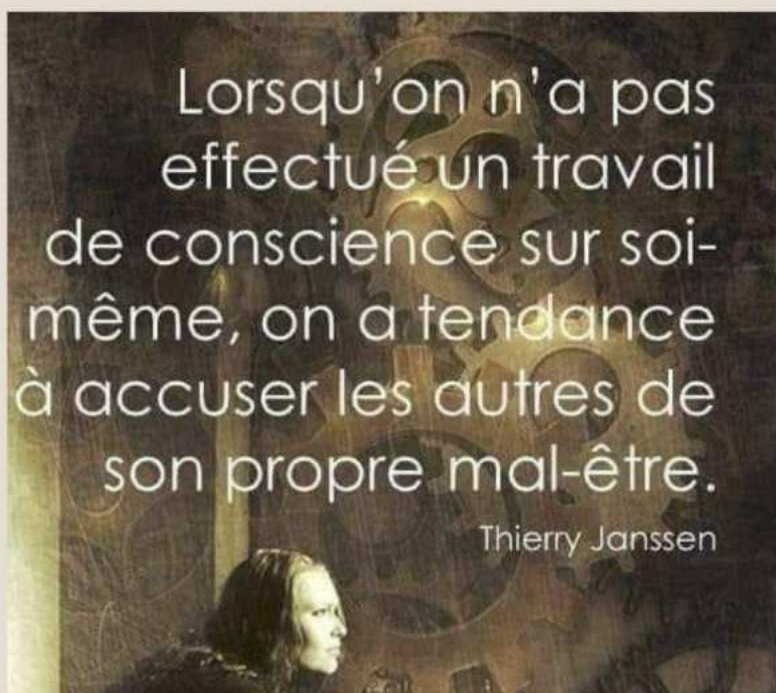
- **Pardon** : pardonner à ceux qui nous ont fait du tort.
- **Humilité** : laisser ses réalisations parler d'elles-mêmes.
- **Prudence** : faire attention à ses choix ; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter plus tard.
- **Régulation de soi** : réguler ce que l'on ressent et fait.

Pardon : Vous êtes capable de pardonner à ceux qui ont mal agi. Cela vous permet d'accepter totalement les défauts des autres, sans les blâmer ou les critiquer. Vous êtes capable de donner une seconde chance et tendre la main à nouveau car vous n'êtes pas animé par la vengeance.

Modestie/humilité : Vous êtes quelqu'un d'humble et vous laissez les réalisations parler d'elles-mêmes. Vous n'êtes pas du genre à attirer l'attention sur vos atouts ou vos travaux. Vous ne vous mettez pas en avant, mais vous en avez conscience. Ce n'est donc en aucun cas un manque d'affirmation ou de confiance en vous. Vous avez tendance à vous dire qu'il ne faut pas se prendre pour plus que ce que l'on est. Vous n'avez pas besoin de déformer les informations ou les situations pour qu'on se fasse une meilleure image de vous. Vous n'avez aucun mal à avouer vos erreurs, vos limites ou vos manques de compétence. Cela vous rend ouvert aux idées nouvelles, aux critiques et aux conseils. Vous appréciez la valeur de toutes les choses et vous avez conscience qu'il y a plusieurs façons de les concevoir, de les conduire et de vivre.

Prudence et discrétion : Vous êtes quelqu'un de prudent dans ses choix. Cette qualité vous permet de ne pas prendre de risques inutiles, de ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter par la suite. Vous êtes quelqu'un de réfléchi et d'attentionné, ce qui est un atout important pour réaliser vos objectifs futurs. Vous aimez planifier, peser le pour et le contre et prendre des décisions mûrement réfléchies. Vous êtes flexible et cela vous rend plus positif dans vos relations avec les autres. Vous considérez la vie comme un ensemble et vous ne prenez aucune décision à la légère.

Maîtrise de soi : Vous restez maître de vos sentiments et de vos actes en toute circonstance. Vous êtes une personne disciplinée. Cela vous permet de maîtriser vos appétits et vos émotions. Vous êtes capable de prendre du recul et de changer d'avis pour prendre les bonnes décisions. Vous êtes quelqu'un d'agréable à côtoyer.



Forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens.

- **Appréciation de la beauté** : remarquer et apprécier la beauté, l'excellence, et/ou la performance talentueuse dans tous les domaines de la vie.
- **Gratitude** : être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui se produisent.
- **Espoir** : s'attendre au meilleur et travailler pour y parvenir.
- **Humour** : aimer rire et taquiner ; faire sourire les autres.
- **Spiritualité** : avoir des croyances cohérentes sur les buts et les sens les plus élevés de la vie.

Appréciation de la beauté et de l'excellence : Vous remarquez et appréciez la beauté, l'excellence et/ou la maîtrise technique dans divers domaines. Vous prenez du plaisir à contempler une œuvre d'art, à vous balader dans la nature, vous vous émerveillez devant le ciel étoilé par une belle nuit d'été. Cette force vous permet d'apprécier les plaisirs simples de la vie et d'éprouver une satisfaction à vivre dans le monde qui vous entoure.

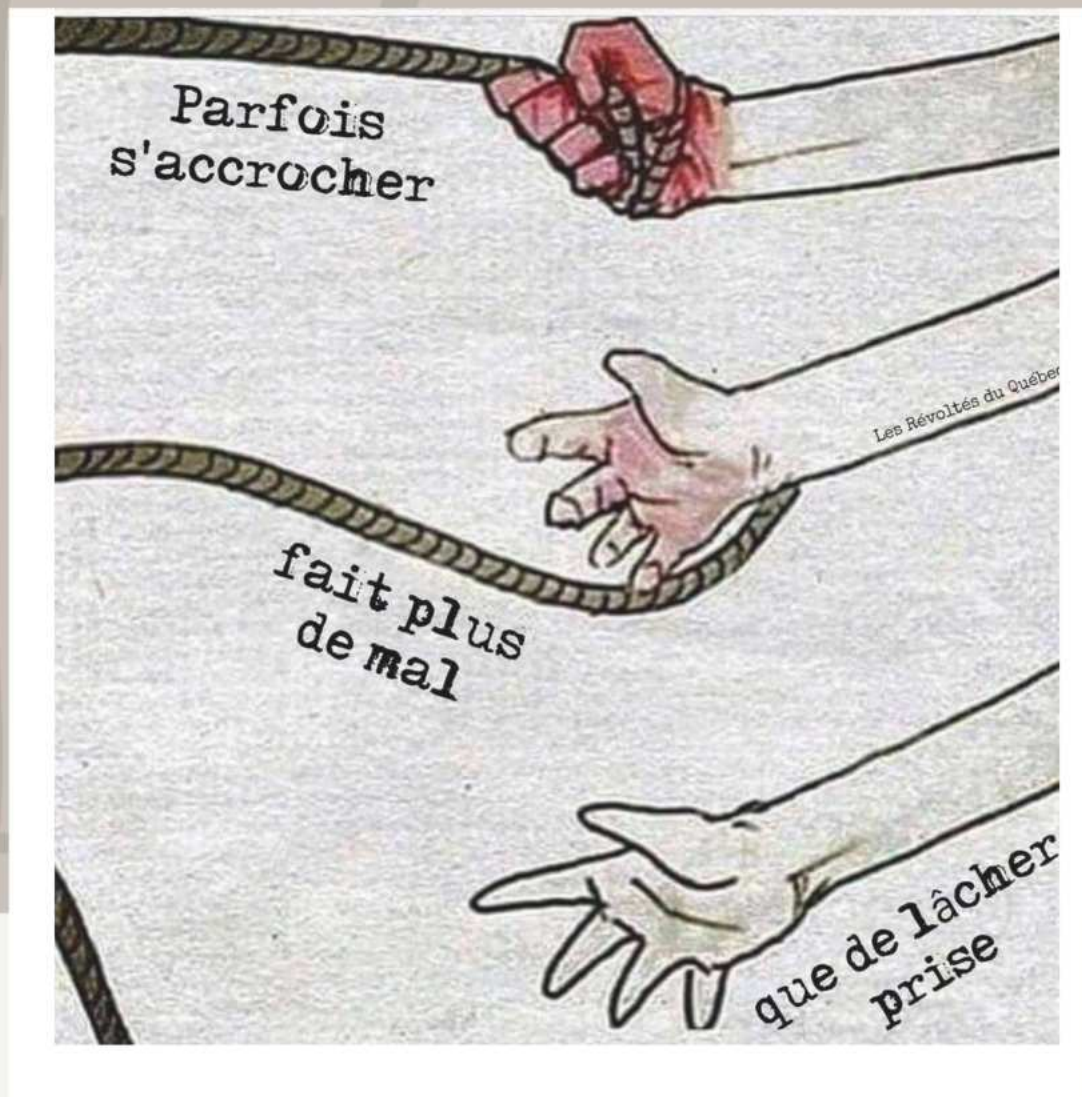
Vitalité : Vous abordez la vie avec excitation, enthousiasme et énergie. Vous n'êtes pas du genre à faire les choses à moitié. Vous voyez la vie comme une aventure, et c'est ce qui vous fait sentir vivant. Vous avez besoin de vivre des émotions et cela vous pousse à vouloir découvrir de nouvelles choses. Vous aimez profiter de la vie et n'êtes pas du genre à subir.

Gratitude : Vous êtes conscient et reconnaissant des bonnes choses qui vous arrivent. Vous prenez le temps de faire des compliments à vos amis et les remercier d'être à vos côtés. Cela vous rend heureux de les complimenter et de les voir s'épanouir. Vous n'hésitez pas à prodiguer des remerciements sincères. Vous vous sentez plutôt chanceux et vous vous rendez compte de votre bonheur. Vous en êtes conscient et cela vous permet d'apprécier tous les jours ce que la vie vous offre. Vous trouvez votre vie facile grâce aux gens qui vous entourent. Vous aimez faire des cadeaux et Noël est un moment que vous appréciez tout particulièrement. Vous êtes reconnaissant envers la vie en général.

Optimisme et espoir : Vous espérez le meilleur pour votre futur et vous mettez tout en œuvre pour que cela se réalise. Vous pensez qu'un avenir heureux est quelque chose que l'on peut provoquer. Vous vous fixez des objectifs et vous n'hésitez pas à les diviser en plusieurs étapes pour les réaliser. Vous êtes quelqu'un de fort et rien ne peut toucher votre paix intérieure. Vous la partagez avec les autres et cela les soutient pour aller de l'avant. Pour vous, les erreurs permettent d'avancer, et vous les percevez comme un atout futur. Vous dépensez tellement de votre temps pour vous améliorer, que vous n'avez plus le temps de critiquer les autres et vous n'y voyez d'ailleurs pas l'intérêt. Vous préférez vous concentrer sur ce qu'ils ont de meilleur.

Humour : Vous aimez rire et taquiner. Vous êtes quelqu'un de souriant et vous essayez toujours de voir le côté drôle des choses. Faire des plaisanteries est l'un de vos passe-temps favoris. Vous mettez de la bonne humeur dans un groupe et vous êtes par conséquent très sociable. Vous arrivez à remonter le moral des gens lorsqu'ils en ont besoin et cette force vous permet d'être bien entouré. Vous aimez communiquer, créer et profiter.

Spiritualité : Vous connaissez votre place au sein de l'Univers, ce qui vous permet de croire au sens de la vie, d'en tirer un réconfort, ainsi qu'une ligne de conduite.



Les forces de caractère ne sont pas statiques ou figées une fois pour toute : on peut les développer, en les utilisant de façon répétée et volontaire... comme les vertus morales selon les philosophes antiques.

Dans le cadre d'interventions en psychothérapie basées sur des approches de psychologie positive, il est souvent conseillé d'utiliser délibérément ses forces de caractère de façons nouvelles.

Découvrez notre formation d'accompagnant par l'expression artistique certifiante ainsi que nos programmes bien- être de développement personnel par l'art.



Article 9 : des conditions générales de vente - Droits intellectuels

Les exercices vendus et documents remis lors des cours, stages, ateliers créatifs, programmes ou séances d'art-thérapie par Marie-Laure KÖNIG sont titulaires, dans le monde entier, du droit intellectuel. Ni les clients, ni les tiers ne sont pas autorisés à production, vulgarisation ni reproduction des œuvres de Marie-Laure KÖNIG. Les documents laissés à utiliser (photos, diapos, textes et d'autres) peuvent être publiés, exclusivement, avec l'accord de Marie-Laure KÖNIG avec la précision de la désignation de Marie-Laure KÖNIG

Marie-Laure-KÖNIG - Coaching-Art-Thérapie - Art-thérapeute - Formatrice

Siret : 527 991 871 00023 Code NAF : 86.90F

France (métropolitaine)