

PSYCHOLOGIE POSITIVE

LE JEUNE ET SES 24 FORCES. QUELLES SONT LES FORCES LES PLUS DÉVELOPPÉES CHEZ LE JEUNE?

Demandez au jeune de remplir le questionnaire en privé, puis de vous appelez quand il a terminé. Si le jeune a moins de dix ans, lisez-lui chacune des questions ci-dessous à haute voix; sinon, laissez-le remplir le questionnaire tranquillement tout seul.

Après avoir lu l'énoncé, le jeune se demande comme il se sent : «je me sens... Tout à fait d'accord...D'accord....Ni d'accord, ni pas d'accord (neutre)...Pas d'accord....Absolument pas d'accord».

- Tout à fait d'accord : TFD (5) OU (1)
- D'accord : D (4) ou (2)
- Neutre : N (3)
- Pas d'accord : PD (2) ou (4)
- Absolument pas d'accord : APD (1) ou (5)

Demandez au jeune d'être bien attentif et de prendre le temps de réfléchir avant de choisir l'affirmation qui correspond à son degré d'approbation de la question.

L'addition des deux chiffres donnés en réponse aux deux questions pour chaque force du caractère permet d'aboutir à un nombre qui, comparé aux autres nombres calculés de cette manière, nous aide à nous faire une idée de l'importance de la force en question.

Nous disposons alors d'un profil de nos forces et de nos vertus qui lui est propre.

Seligman, M.E. (2005) *Le bonheur authentique*. Varennes, Éditions AdA.
Seligman, M.E. (2011) *La fabrique du bonheur*. Paris, InterÉditions.

LES FORCES DE LA SAGESSE ET DE LA CONNAISSANCE	TFD	D	N	PD	APD
1. La curiosité					
a) «Même quand je suis seul, je ne m'ennuie jamais.»	5	4	3	2	1
b) «Quand je veux savoir quelque chose, je cherche dans un livre ou sur l'ordinateur, plus souvent que la plupart des autres enfants de mon âge.»	5	4	3	2	1
2. Le goût d'apprendre – l'amour de l'apprentissage					
a) «Cela me passionne d'apprendre quelque chose de nouveau.»	5	4	3	2	1
b) «Je déteste visiter les musées.»	1	2	3	4	5
3. Le jugement					
a) «Quand un problème survient durant un jeu ou une activité avec mes amis, je suis capable de dire pourquoi c'est arrivé.»	5	4	3	2	1
b) «Mes parents me disent toujours que j'ai un mauvais jugement.»	1	2	3	4	5
4. L'ingéniosité					
a) «J'ai toujours plein de nouvelles idées d'activités amusantes.»	5	4	3	2	1
b) «J'ai plus d'imagination que les autres enfants de mon âge.»	5	4	3	2	1
5. L'intelligence sociale					
a) «Quel que soit le groupe d'enfants avec lequel je suis, je m'y adapte toujours.»	5	4	3	2	1
b) «Quand je me sens heureux ou triste, je sais toujours pourquoi.»	5	4	3	2	1
6. La perspective					
a) «Les adultes me disent que j'agis de façon très mature pour mon âge.»	5	4	3	2	1
b) «Je sais quelles sont les choses vraiment importantes dans la vie.»	5	4	3	2	1

RÉSUMÉ DES FORCES DE LA SAGESSE ET DE LA CONNAISSANCE

FORCE	SCORE
1. La curiosité	
2. Le goût d'apprendre – l'amour de l'amour de l'apprentissage	
3. Le jugement	
4. L'ingéniosité	
5. L'intelligence sociale	
6. La perspective	
TOTAL DES SCORES POUR LA VERTU : SAGESSE ET CONNAISSANCE	/60

LES FORCES DU COURAGE	TFD	D	N	PD	APD
7. La bravoure					
a) «Je suis capable de me défendre, même quand j'ai peur.»	5	4	3	2	1
b) «Même si on peut se moquer de moi, je fais ce qui me paraît correct.»	5	4	3	2	1
8. La persévérance					
a) «Mes parents me félicitent toujours parce que je fais mon travail.»	5	4	3	2	1
b) «Lorsque j'obtiens ce que je souhaite, c'est parce que j'ai travaillé fort pour y arriver.»	5	4	3	2	1
9. L'intégrité					
a) «Je ne lis jamais le journal personnel ni le courrier des autres.»	5	4	3	2	1
b) «Je suis prêt à mentir si cela peut m'éviter des problèmes.»	1	2	3	4	5

RÉSUMÉ DES FORCES DU COURAGE

FORCE	SCORE
1. La bravoure	
2. La persévérance	
3. L'intégrité	
TOTAL DES SCORES POUR LA VERTU : COURAGE	/30

LES FORCES DE L'HUMANITÉ ET L'AMOUR	TFD	D	N	PD	APD
10. La bonté, la gentillesse					
a) «Je fais l'effort d'être gentil avec les nouveaux venus de l'école.»	5	4	3	2	1
b) «J'ai aidé un voisin ou mes parents au cours du mois passé, sans qu'on me le demande.»	5	4	3	2	1
11. L'amour					
a) «Je sais que je suis la personne la plus importante dans la vie de quelqu'un d'autre.»	5	4	3	2	1
a) «Même si je me dispute beaucoup avec mon frère, ma sœur ou un cousin, je continue à prendre soin d'eux.»	5	4	3	2	1

RÉSUMÉ DES FORCES DE L'HUMANITÉ ET DE L'AMOUR

FORCE	SCORE
10. La bonté, la gentillesse	
11. L'amour	
TOTAL DES SCORES POUR LA VERTU : HUMANITÉ ET AMOUR	/20

LES FORCES DE LA JUSTICE	TFD	D	N	PD	APD
---------------------------------	------------	----------	----------	-----------	------------

12. La citoyenneté – le civisme					
a) «J’ai vraiment du plaisir à appartenir à un groupe parascolaire.»	5	4	3	2	1
b) «À l’école, je peux travailler très bien dans un groupe.»	5	4	3	2	1
13. La justice					
a) «Même si je n’apprécie pas quelqu’un, je le traite de façon juste.»	5	4	3	2	1
b) «Quand j’ai tort, je l’admet toujours.»	5	4	3	2	1
14. Le leadership					
a) «Quand je joue avec les autres (dans un jeu ou un sport), ils souhaitent que je sois le leader (le chef).»	5	4	3	2	1
b) «En tant que leader, j’ai gagné l’admiration ou la confiance d’amis ou de coéquipiers.»	5	4	3	2	1

RÉSUMÉ DES FORCES DE LA JUSTICE

FORCE	SCORE
12. La citoyenneté – le civisme	
13. La justice	
14. Le leadership	
TOTAL DES SCORES POUR LA VERTU : JUSTICE	/30

LES FORCES DE LA TEMPÉRANCE	TFD	D	N	PD	APD
15. La maîtrise de soi					
a) «Je peux facilement m'arrêter de jouer à un jeu vidéo ou de regarder la télévision si je dois le faire»	5	4	3	2	1
b) «Je suis tout le temps en retard dans ce que je fais.»	1	2	3	4	5
16. La prudence					
a) «J'évite les situations où les enfants risquent de m'amener des problèmes.»	5	4	3	2	1
b) «Les adultes me disent toujours que je fais de bons choix à propos de ce que je dis et de ce que je fais.»	5	4	3	2	1
17. L'humilité					
a) «Je préfère laisser les autres enfants parler d'eux plutôt que de parler seulement de moi.»	5	4	3	2	1
b) «Des personnes m'ont décrit comme un enfant qui se vante.»	1	2	3	4	5

RÉSUMÉ DES FORCES DE LA TEMPÉRANCE

FORCE	SCORE
15. La maîtrise de soi	
16. La prudence	
17. L'humilité	
TOTAL DES SCORES POUR LA VERTU : TEMPÉRANCE	/30

LES FORCES DE LA TRANSCENDANCE	TFD	D	N	PD	APD
---------------------------------------	------------	----------	----------	-----------	------------

18. L'appréciation de la beauté a) «J'aime plus écouter de la musique, ou voir des films que la plupart des autres enfants de mon âge.» b) «J'aime regarder les arbres changer de couleur en automne.»	5	4	3	2	1
19. La gratitude a) «Quand je pense à ma vie, je vois beaucoup de choses pour lesquelles je peux dire merci.» b) «J'oublie de remercier mes enseignants lorsqu'ils m'ont aidé.»	5	4	3	2	1
20. L'espoir a) «Quand je reçois une mauvaise note à l'école, je pense et je me dis toujours que je ferai mieux la prochaine fois.» b) «Quand je serai grand, je pense que je serai un adulte très heureux.»	5	4	3	2	1
21. La spiritualité a) «Je crois que chaque personne est spéciale et a un but important ou une mission dans la vie.» b) «Quand les choses vont mal dans ma vie, mes croyances religieuses m'aident à me sentir mieux.»	5	4	3	2	1
22. Le pardon a) «Quand quelqu'un blesse mes sentiments, je ne cherche jamais à me venger.» b) «Je pardonne aux gens de leurs erreurs.»	5	4	3	2	1
23. L'humour a) «La plupart des enfants pourraient dire qu'on s'amuse bien avec moi.» b) «Quand un de mes amis va mal ou est malheureux, je fais ou je dis quelque chose pour rendre la situation joyeuse.»	5	4	3	2	1
24. L'entrain a) «J'adore et j'aime ma vie.» b) «Quand je me réveille le matin, j'ai hâte de commencer ma journée.»	5	4	3	2	1

RÉSUMÉ DES FORCES DE LA TRANSCENDANCE

FORCE	SCORE
18. L'appréciation de la beauté	
19. La gratitude	
20. L'espoir	
21. La spiritualité	
22. Le pardon	
23. L'humour	
24. L'entrain	
TOTAL DES SCORES POUR LA VERTU : TRANSCENDANCE	/70

MON PROFIL DE FORCES ET DE VERTUS

LE CLASSEMENT DES MES FORCES

Classer les six forces les plus développées ainsi que les six forces à développer du jeune en tenant compte de ses scores pour chacune des forces.

FORCES DÉVELOPPÉES	FORCES À DÉVELOPPER
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

PORTRAIT DES SCORES DES SIX VERTUS

VERTU	SCORE
1. La sagesse et la connaissance	/60
2. Le courage	/30
3. L'humanité et l'amour	/20
4. La justice	/30
5. La tempérance	/30
6. La transcendance	/70