

UTILISER VOS CARTES DE FORCES

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 l'utilisateur et permet le fonctionnement optimal, le développement et la performance". En effet, le concept de force est tellement central en psychologie positive aujourd'hui que le savoir et l'utilisation des forces de chacun sont considérés comme étant parmi les voies les plus directes vers l'épanouissement personnel et professionnel.

Quelle est donc la valeur des forces et comment peuvent-elles nous aider à vivre notre vie le plus pleinement possible ? La recherche scientifique a démontré que simplement en suivant nos forces, nous pouvons gagner en sagacité et en perspective dans nos vies, générer de l'optimisme, de la confiance et même augmenter notre sentiment de vitalité. De surcroît, les forces semblent avoir un mécanisme préventif dans la mesure où elles servent de bouclier contre certains types de dysfonctionnements physiques tels que les allergies, le diabète, les douleurs chroniques et même certains dysfonctionnements cérébraux. De plus, les forces peuvent aider à construire la résilience psychologique, et l'utilisation des forces principales dans le travail, l'amour, le jeu et la parentalité génèrent des émotions positives. Enfin, l'approche des forces est considérée comme étant au cœur des thérapies psychologiques efficaces et du coaching.

Comment utiliseriez-vous ces cartes pour identifier, développer et pratiquer ces forces au maximum ? les activités suivantes peuvent être menées en conversations ou sessions en face-à-face ou dans un cadre familial, avec des amis et bien sûr, dans le cadre de nombreuses formations et situations de travail en équipe. Ces activités ont été écrites avec l'utilisateur final en tête, donc si vous êtes coach ou thérapeute, veuillez noter que par « vous » nous entendons « votre client ».

1. Qui suis-je

Simplement identifier vos forces principales peut augmenter de manière importante vos niveaux de bien-être (Seligman et al., 2005). En regardant les cartes en face de vous choisissez le top cinq de celles qui vous semblent le plus authentiques. Pendant que vous faites ça, réfléchissez aux questions suivantes :

- Cette force reflète-t-elle qui vous êtes vraiment ?
- Lorsque vous montrez cette force, est-ce que vous vous amusez vraiment ?
- Vous sentez-vous énergisé(e) pendant et après l'avoir utilisée ?

2. Présentation des forces

Par groupes de maximum 5 ou 6 personnes, parmi les cartes que vous voyez, choisissez-en trois que vous considérez comme vos forces principales. Regardez brièvement la description et les questions sur les forces au verso de chaque carte. Présentez-vous au groupe en donnant des exemples concrets

d'utilisation de ces forces (pas seulement « Je pense que je suis quelqu'un de créatif »). Chaque membre du groupe tourne pour faire de même.

3. Le meilleur de vous-même

Tournez-vous vers la personne à votre gauche et demandez-lui de vous décrire une situation dans laquelle elle a atteint le meilleur d'elle-même. Qu'a-t-elle ressenti ? Demandez-lui d'en décrire le début, le milieu et la fin. La personne doit réfléchir sur les forces qu'elle a déployées pendant tout l'évènement et doit les choisir dans le jeu de cartes de forces. Une fois qu'elle a fini, changez les rôles et faites-le vous aussi.

4. Nommer les forces

Nommez une ou plusieurs autres forces pour d'autres personnes du groupe, en donnant des exemples concrets de moments où vous les avez vus utiliser leur force. Cet exercice est contagieux ; vous verrez tout le groupe nommer les forces des autres en l'espace de quelques minutes. Il est possible que cela suscite aussi des émotions.

5. Le tri des forces

Il est mieux de faire cet exercice seul ou en face-à-face avec un coach ou un ami. Créez cinq piles en face de vous et placez chacune des cartes du jeu dans une des piles.

- 1) **Pas moi** – une carte que vous voyez n'est ni l'une de vos forces, ni votre potentiel, ni vos compétence ou faiblesse. Cela ne s'applique tout simplement pas à vous.
- 2) **Mes forces** sont les forces dont vous avez déjà conscience et utilisez souvent, qui, en retour, vous permettent d'atteindre le meilleur de vous-même.
- 3) **Mes Potentiels** sont les forces que vous n'êtes peut-être pas capable d'exprimer de manière quotidienne du fait de votre environnement et de vos situations de travail. Cependant, lorsque vous les déployez, vous tirez énergie et satisfaction d'exhiber ces attributs
- 4) **Mes compétences** sont les comportements que vous avez, avec le temps, appris à faire bien. Cependant vous ne tirez pas de plaisir ou d'énergie à les faire. En fait, c'est presque l'opposé, elles semblent sucer votre énergie, même quand les résultats sont parfaitement satisfaisants.
- 5) **Mes faiblesses** incluent les comportements que vous ne savez tout simplement pas faire bien et qui semblent vous épuiser. Ces caractéristiques peuvent créer des problèmes et doivent être gérés de manière à ce qu'ils ne puissent faire obstacle à vos succès dans la vie.

Ensuite, pile par pile, décidez de ce que vous allez faire avec les résultats. Utilisez-vous bien vos forces (voir le travail fondé sur les forces) ou les utilisez-vous trop ? Comment pourriez-vous développer vos potentiels (voir l'extension des forces) ? Comment pouvez-vous minimiser l'utilisation de vos compétences (si elles vous épuisent, elles ne peuvent pas être si bonnes pour vous) ?

Enfin, qu'aimeriez-vous faire avec vos faiblesses ? Vous pouvez essayer de les développer (regardez « activez vos forces »), les ignorer (si vous pouvez les évitez), ou si vous pouvez trouver des façons créatives de les compenser (en utilisant les « partenariats de forces », par exemple).

6. L'extension des forces



Positran

Psychologie de la
transformation positive

Vous pouvez essayer d'utiliser vos forces principales et vos potentiels d'une façon nouvelle chaque jour, pendant au moins une semaine. Trouver au quotidien des manières variées d'exprimer votre force a un effet durable sur l'élévation du niveau de bonheur et sur la diminution des symptômes dépressifs pendant plus de 6 mois (Seligman, et al., 2005). Vous pouvez voir certaines suggestions pour étendre vos forces sur le verso de vos cartes de forces, ou en trouver de nouvelles avec votre coach.

7. Créez une belle journée en utilisant vos forces

Essayez de trouver d'autres idées créatives sur le thème de l'incorporation des forces dans votre vie quotidienne, par exemple en créant « une belle journée » ou en allant à un rendez-vous amoureux en utilisant les forces. Pour vous créer une « belle journée », utilisez vos forces principales pour créer la journée parfaite (ou bien une demi-journée). Ainsi, si vos forces principales sont l'amour d'apprendre et la curiosité, votre journée pourrait inclure d'aller visiter l'un de vos musées préférés ou de passer quelques heures à lire un livre que vous avez envie de lire depuis très longtemps. Si la capacité à aimer couronne votre liste, vous pouvez passer une soirée avec de vieux amis ou de la famille rassemblée autour d'un dîner. Vous pouvez aussi amener plus loin votre « journée de forces » et imaginer une date avec votre être cher de telle manière que vous puissiez tous les deux être dans vos zones de forces.

8. Le travail fondé sur les forces

Examinez à quel point vous êtes capable d'exercer vos forces principales dans votre travail actuel. Si vous pouviez tout recommencer, quel travail choisiriez-vous, en prenant en considération vos forces principales? Par exemple, si votre force principale est la gentillesse, aimeriez-vous un travail incluant une forme d'accompagnement ? Si vous n'utilisez pas toutes vos forces dans votre travail actuel, faites un brainstorming avec votre coach ou votre groupe/équipe afin de trouver une manière de les utiliser un peu plus ou afin de trouver comment changer votre rôle quelque peu pour mieux refléter vos forces.

9. Activez vos forces

Vous pouvez aussi choisir cinq de vos faiblesses (ou forces moindres) et tenter de les cultiver ces sept prochains jours. Soyez à l'écoute des émotions positives, telles que la vitalité, excitation, authenticité, etc., que vous expérimentez en essayant de mettre au travail ces forces moindres. Regardez quelques suggestions pour activer les activités au verso des cartes, ou essayez de réfléchir à de nouvelles avec votre coach ou votre groupe.

10. Partenariats de forces

Il est mieux de faire cet exercice avec la même équipe que vous avez eue jusqu'à présent. Présentez-vous au groupe avec à la fois vos forces et certaines de vos faiblesses que vous ne souhaitez pas développer si cela est possible. Ecoutez-vous les uns les autres, en examinant à quel point les forces de l'un peuvent compenser les faiblesses d'un autre et vice versa. Vous pourriez avoir à être créatif pour trouver des solutions tangibles susceptibles de fonctionner pour votre équipe.