

# MES FORCES

## Contexte théorique

Les forces sont des schémas de pensées, de sentiments ou de comportements qui, lorsqu'on y recourt, nous motivent, nous donnent de l'énergie et nous permettent de réaliser des performances élevées. Pour l'expliquer simplement, une force est quelque chose que l'on sait bien faire et que l'on a du plaisir à faire (McQuaid & Lawn, 2014).

Personne ne se limite d'ailleurs à quelques forces isolées. Nous développons tous notre profil de forces au cours de notre vie et l'enrichissons en permanence. Les forces inutilisées sont mises à l'écart, voire désactivées. À l'inverse, les forces fréquemment utilisées se stabilisent avec le temps (Blickhan, 2018). D'après Blickhan, il s'agit moins de savoir si une personne possède ou non des forces que de s'interroger sur le degré d'expression de ces forces, lesquelles s'inscrivent dans un continuum allant de «faible» à «élevé». Les forces constituent par ailleurs un concept relatif, puisqu'elles sont façonnées par la situation et le contexte. Dans quelle situation une personne utilise-t-elle certaines forces et dans quelle mesure? Selon le contexte, on peut considérer alternativement que le déploiement d'une force est excessif ou insuffisant.

Les forces de caractère, en tant que concept central de la psychologie positive ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)), appartiennent également aux forces personnelles. La classification VIA les distingue des dispositions naturelles (par ex. l'intelligence), des connaissances et des aptitudes (compétences acquises). Les aptitudes se rapportent au comportement en général, les forces de caractère à des comportements considérés comme vertueux dans une optique moraliste universelle. Ces dernières se réfèrent donc à des vertus. Quant aux forces dites «signatures», elles se situent plutôt au niveau de l'identité personnelle, car elles relèvent de l'image de soi. L'un des aspects communs à toutes les forces est qu'elles se manifestent dans la confrontation à la pratique et, de ce fait, qu'elles influencent leur environnement (Blickhan, 2018, p. 126-127).

La dénomination d'une force requiert une formulation nuancée d'après Buckingham & Clifton (2016): les «compétences sociales» peuvent, chez une personne, signifier par exemple qu'elle est capable de gagner rapidement la confiance de quelqu'un. Chez une autre personne, cela peut se traduire par un talent remarquable à nouer des contacts. Il s'agit là de nuances qui peuvent toutefois être importantes lors du choix d'une profession ou d'une fonction.

Découvrir ses forces et les intégrer de manière adéquate dans la planification de carrière peut contribuer à une vie professionnelle satisfaisante. Les forces peuvent bien entendu aussi être exploitées en dehors du travail. Des études révèlent que le passage à une attitude positive est significatif et durable si les personnes trouvent de nouveaux moyens d'utiliser leurs forces caractéristiques au quotidien (Fredrickson, 2009, p. 230).

De manière générale, il est plus utile de se concentrer sur ses propres forces et de les développer que de placer le curseur sur ses «faiblesses». La conscience de celles-ci peut toutefois aider à les contourner dans le processus de planification de carrière. Si nécessaire, il est également possible de les corriger ou de les atténuer par un développement ciblé. Cela demande toutefois souvent beaucoup d'énergie.

### **But de la fiche de travail**

Le consultant ou la consultante:

- prend (davantage) conscience de ses forces grâce à une auto-évaluation ainsi qu'à une ou des évaluations externes.
- réfléchit à des professions, fonctions et activités dans lesquelles il ou elle pourrait exploiter ses principales forces.
- formule des «faiblesses» qu'il ou elle souhaiterait éventuellement atténuer.
- cite des activités qui lui demandent toujours de déployer des efforts considérables et qu'il ou elle préférerait éviter à l'avenir.

La conscience de ses propres forces et «faiblesses» permet d'évaluer les possibilités professionnelles de manière plus réaliste. Trouver des moyens d'utiliser ses principales forces peut influencer positivement la confiance en soi et le bien-être.

## Utilisation de la fiche de travail

Lors de la discussion qui suit «Vue d'ensemble de mes principales forces» (p. 4), le conseiller ou la conseillère aide le consultant ou la consultante à formuler de la manière la plus nuancée possible ses propres forces, en l'interrogeant sur des exemples concrets d'utilisation de ses forces.

Au besoin, le conseiller ou la conseillère l'aide également à rechercher des situations, activités, professions, fonctions, etc. dans lesquelles ses principales forces pourraient se manifester (voir p. 4). Il convient également de tenir compte des possibilités qui pourraient se présenter auprès de l'employeur actuel le cas échéant (→ Modeler son poste (*job crafting*), 2<sup>e</sup> module).

Les questions de la fiche de travail ciblent plutôt des forces au sens de dispositions naturelles, de connaissances et d'aptitudes. En complément, il est également possible d'identifier des forces de caractère et des forces signatures ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)).

La fiche peut être remplie dans son intégralité ou seulement en partie. Les combinaisons suivantes sont possibles:

- Toutes les pages (1 à 5)
- Page 1, page 2, page 3, page 4 (désignation des forces et réflexion sur celles-ci)
- Page 5 (si le consultant ou la consultante connaît déjà bien ses forces et souhaite réfléchir à ses «faiblesses» ou les atténuer)
- Page 4 (par ex. en tant que résumé d'un échange oral intense pendant la consultation)

---

**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1 et 4: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2<sup>e</sup> édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag: Francfort/New York.

Fredrickson, B. (2009). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag GmbH: Francfort-sur-le-Main.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (consulté le 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). *Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work*. 1<sup>re</sup> édition.

## MES FORCES

Une force est quelque chose que je fais particulièrement bien, avec une certaine aisance et qui me procure du plaisir. Je déborde d'énergie lorsque j'utilise mes forces.



Une force est comme un cadran solaire. Pour l'exploiter pleinement, il faut le positionner au soleil, dans le bon angle. Des forces non identifiées et inutilisées sont comparables à un cadran solaire placé à l'ombre<sup>1</sup>. Les forces doivent être identifiées et intégrées dans la planification de carrière, car cela contribue à une vie professionnelle satisfaisante et pleine de sens. Les forces peuvent bien entendu aussi être exploitées en dehors du travail.

Mes forces peuvent être si évidentes pour moi qu'elles en deviennent invisibles à mes yeux. Pour les percevoir, je prends du recul et m'observe dans le cadre de différentes activités: avec quelle rapidité est-ce que j'effectue une activité? Avec quelle rapidité est-ce que je maîtrise les subtilités et astuces liées à une activité? Est-ce que je plonge complètement dans l'activité au point de perdre la notion du temps? Quelles sont les différences que je remarque par rapport à d'autres activités?

L'exercice suivant peut m'aider à identifier mes forces.

---

<sup>1</sup> Benjamin Franklin, cité par Buckingham & Clifton, 2016.

## IDENTIFIER MES FORCES

Je note au minimum 5 activités (en dehors de l'école ou du travail) qui m'intéressent vraiment et dans la pratique desquelles je perds la notion du temps. Il s'agit d'activités que je ferais de ma propre initiative parce qu'elles me procurent du plaisir.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Quelles activités, à l'école ou au travail, me semblent particulièrement simples?

---

---

---

---

---

Je réfléchis à des situations qui m'ont particulièrement bien réussi et à tout ce que j'ai accompli. Quelles forces ai-je pu utiliser?

---

---

---

---

---

---

À propos de quels thèmes et sujets ai-je beaucoup de connaissances? Il s'agit de thèmes dans lesquels je pourrais me plonger des heures durant.

---

---

Sur quoi me complimente-t-on toujours?

---

---

## IDENTIFIER MES FORCES

**J'obtiens une ou plusieurs évaluations externes en posant les questions ci-dessous. Je remplis d'abord les champs vides (personne qui me livrera son évaluation ainsi que mon prénom).**

Évaluation externe (livrée par: \_\_\_\_\_)

1. Les forces d'une personne surprennent favorablement. On se demande comment la personne parvient à effectuer une tâche aussi bien et avec autant d'aisance. Quelles forces particulières m'ont toujours surpris ou surprise chez (prénom) \_\_\_\_\_ ?
2. Pour quelle tâche ou quel problème ferais-je appel à (prénom) \_\_\_\_\_ en tant qu'expert ou experte?
3. Quelles sont les autres forces dont (prénom) \_\_\_\_\_ dispose?

**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1 et 4: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2<sup>e</sup> édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag: Francfort/New York.

Fredrickson, B. (2009). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag GmbH: Francfort-sur-le-Main.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (consulté le 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). *Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work*. 1<sup>re</sup> édition.

On peut m'imprimer à plusieurs exemplaires!

## VUE D'ENSEMBLE DE MES PRINCIPALES FORCES

Je me remémore les forces identifiées. Quelles forces ont été citées plusieurs fois? Quelles sont les forces auxquelles je m'identifie le plus? Je note brièvement mes principales forces dans le tableau ci-dessous. Si je peux utiliser mes forces, elles produisent des effets, comme un cadran solaire positionné correctement.



**Mes principales forces:**

**Dans quelle mesure puis-je utiliser mes principales forces dans ma profession?**

**Et dans mon poste de travail actuel?**

**Dans quelles professions, fonctions, activités pourrais-je exploiter au mieux mes principales forces?**

**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1 et 4: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2<sup>e</sup> édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag: Francfort/New York.

Fredrickson, B. (2009). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag GmbH: Francfort-sur-le-Main.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (consulté le 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). *Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work*. 1<sup>re</sup> édition.

## CE QUE JE SOUHAITE DÉVELOPPER ET CE QUE JE SOUHAITE ÉVITER

De manière générale, il est plus utile de se concentrer sur ses propres forces et de les développer que de placer le curseur sur ses «faiblesses». Si je connais mes «faiblesses», je peux toutefois les éviter lors de la recherche de solutions professionnelles ou, au besoin, me développer et les atténuer de manière ciblée. Je réponds aux questions suivantes:

**Dans quels domaines, à l'école ou au travail, me manque-t-il parfois les compétences nécessaires pour bien effectuer mes tâches? Comment pourrais-je développer cette ou ces compétences?**

**Quelles sont les compétences que je considère comme importantes pour mon avenir professionnel et que je souhaite développer? Comment?**

**Dans quelles situations, à l'école ou au travail, suis-je toujours mal à l'aise? Quelles compétences puis-je développer pour me sentir mieux dans ces situations?**

**Quelles tâches, à l'école ou au travail, me posent toujours beaucoup de problèmes? Il s'agit d'activités que je préférerais éviter à l'avenir.**

**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1 et 4: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2<sup>e</sup> édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag: Francfort/New York.

Fredrickson, B. (2009). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag GmbH: Francfort-sur-le-Main.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (consulté le 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). *Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work*. 1<sup>re</sup> édition.