

LE GUIDE DES FORCES

Bastien Wagener



se-realiser.com

Copyright © 2017 – se-realiser.com

Tous droits réservés. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Le scan, la mise en ligne et la distribution de ce livre via Internet ou d'autres procédés sans la permission de l'éditeur est illicite.

Achetez et téléchargez uniquement les éditions autorisées de ce livre et ne participez pas ou n'encouragez pas le piratage de contenus sous copyright.

Si vous souhaitez partager ce livre avec quelqu'un, achetez-en une copie papier additionnelle ou demandez-lui de s'inscrire à la newsletter du blog se-realiser.com pour qu'il ou elle obtienne une copie digitale gratuite. Ce livre a nécessité du travail de la part de l'auteur et cette démarche sera grandement appréciée.

Ce livre est un ouvrage d'éducation générale dans le domaine de la psychologie positive et est destiné à des adultes en bonne santé, de 18 ans et plus.

Ce livre vise à informer ses lecteurs et ne constitue pas un conseil thérapeutique. Le travail sur les forces de caractère peut aider toute personne se trouvant dans une démarche de questionnement, mais ne constitue pas une thérapie et ne se substitue pas aux conseils et au soutien direct d'un professionnel (psychiatre, psychothérapeute, coach, etc.).

Ce livre s'appuie sur les travaux de nombreux auteurs et chercheurs scientifiques qui sont cités tout au long de l'ouvrage. Lorsque les exercices proposés sont adaptés de travaux antérieurs, ceux-ci sont explicitement cités.

ISBN-978-1975745547

Édition 1.1

Design de la couverture, mise en page et illustrations par se-realiser.com

Images et photos : Freepik, Bastien Wagener.

Visitez le site web de l'auteur : www.se-realiser.com

— Avant-propos —



Bonjour,

Je m'appelle Bastien et je travaille dans la recherche scientifique et le développement personnel depuis presque dix ans.

Tout d'abord, merci d'avoir acheté ce guide pratique sur les forces de caractère ! C'est la première étape pour prendre conscience de vos forces et les intégrer dans votre quotidien, que ce soit dans votre vie personnelle ou au travail.

Je pense que tout le monde peut se réaliser par des projets, que ce soit dans le domaine professionnel, personnel, physique ou mental. Je travaille chaque jour au partage et à la vulgarisation de conseils utiles et validés (et non pas de « trucs » magiques ou autres solutions miracles).

En tant que docteur en psychologie et passionné de développement personnel, j'ai à cœur de diffuser des concepts et des techniques qui se basent sur la recherche scientifique. Par cette démarche, j'aide les gens à appliquer des méthodes qui fonctionnent pour atteindre leurs objectifs. Je partage tout cela avec plaisir dans mes ouvrages et sur mon blog.

Avec les forces, vous découvrirez justement un outil puissant que vous pourrez explorer et travailler pendant de nombreuses années tout en en tirant des bénéfices rapidement. Les forces de caractère ne sont en effet pas un énième truc de développement personnel : celles-ci sont l'aboutissement de décennies de recherche et font réellement la différence au quotidien.

Si vous cherchez à développer vos points forts pour progresser vers vos objectifs et vous épanouir, je pense que ce guide pourra vous aider. Cependant, mon travail ne s'arrête pas à cette thématique. Si vous appréciez cet ouvrage et que vous souhaitez approfondir vos connaissances et compétences dans le domaine de la psychologie, de la gestion de projet, de la productivité, de la santé ou encore de la nutrition (pour citer quelques thématiques qui me sont chères), je vous invite à consulter mes deux blogs :

- www.se-realiser.com

- www.nutrition-flexible.fr

Enfin, si vous avez des questions, des remarques ou des retours sur ce guide, mes articles et mes autres livres, je serai heureux d'avoir de vos nouvelles sur mes sites, via Facebook ou par mail (voir la partie « Contact », page 121). Je lis et je réponds à tous les commentaires aussi rapidement que possible !

Je vous remercie encore de l'intérêt que vous portez à mon travail, et je vous souhaite une excellente et agréable découverte de vos forces de caractère !

Amicalement,

Bastien.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Découvrir les forces de caractère	5
1. Petite histoire de la psychologie positive	7
2. Les forces de caractère	8
3. Pourquoi développer les forces de caractère ?	10
4. Le travail de Peterson et Seligman sur les forces	11
5. Les 24 forces de caractère	12
a. Forces de sagesse.....	13
b. Forces de courage	13
c. Forces d'humanisme.....	14
d. Forces de justice	14
e. Forces de tempérance.....	15
f. Forces de transcendance.....	15
7. La répartition des forces dans la population générale.....	17
8. Mise en garde avant d'évaluer vos forces	19
Évaluer vos forces.....	21
1. Évaluer vos forces de caractère.....	23
a. Consignes et procédure générale.....	23
b. Auto-évaluation des forces	24
c. Évaluation de vos forces par un membre de la famille.....	25
d. Évaluation de vos forces par un(e) ami(e).....	26
e. Évaluation avec le VIA Inventory of Strengths	27
2. Synthèse de l'évaluation des forces.....	31
a. Faire la synthèse des évaluations	31
b. Exemple de tableau de synthèse rempli.....	32
c. Votre tableau de synthèse	33
3. Première analyse des résultats	34
4. Les erreurs courantes lorsque l'on découvre son profil	43

Développer vos forces	45
1. Carnet de bord sur les forces.....	48
a. Consignes.....	48
2. La roue des forces.....	49
a. Consignes.....	50
b. Exemple	50
c. Roue des forces dans le domaine professionnel.....	51
d. Roue des forces dans le domaine personnel.....	53
3. Quadrants des forces.....	55
a. Consignes.....	56
b. Exemple	56
c. Vos Quadrants des forces n° 1	57
d. Vos Quadrants des forces n° 2	58
e. Vos Quadrants des forces n° 3	59
f. Vos Quadrants des forces n° 4.....	60
g. Vos Quadrants des forces n° 5	61
4. Prendre conscience de l'utilisation de ses forces.....	62
a. Réflexion générale sur votre utilisation des forces.....	62
b. Surexploitation des forces.....	68
c. Sous-utilisation des forces	70
5. Travailler une force chaque jour.....	72
a. Consignes.....	72
b. Vos idées pour pratiquer vos forces	73
c. Votre pratique quotidienne	74
d. Votre bilan	74
6. Des propositions concrètes pour exercer/développer les forces	75
7. Intégrer une force à une activité courante	88
a. Consignes.....	88
8. Utiliser les forces dans une situation ou un contexte particulier	90
a. Consignes.....	90
b. Grille d'analyse	90

9. Combiner des forces	91
10. Réagir plus positivement grâce aux forces	94
a. Consignes	94
b. Tableau de réflexion et d'analyse	94
11. Moduler l'expression des forces « signature ».....	95
a. Consignes	95
b. Tableaux de réflexion et d'analyse	95
12. Travailler sur un projet avec ses forces	98
a. Consignes	98
b. Votre projet.....	99
13. Partir en vacances avec ses forces	100
a. Travailler des forces en retrait - Consignes	100
b. Employer vos forces de manière inédite - Consignes	100
c. Profiter pleinement de ses vacances grâce à ses forces - Consignes.....	100
14. Trouver l'inspiration pour ses forces	101
a. Constituer votre médiathèque - Consignes	101
b. Modéliser des comportements et s'en inspirer - Consignes	101
15. Prendre conscience de l'expression des 24 forces chez soi.....	102
16. Développer des forces en retrait	103
a. Travailler une force chaque jour	104
b. Propositions concrètes pour exercer/développer les forces.....	104
c. Les quadrants des forces	104
d. Autres pistes	104
17. Comprendre les forces des autres	105
a. Comprendre le lien entre forces et comportements.....	105
b. Comprendre le lien entre un profil de forces et des comportements.....	108
18. Forces et travail d'équipe.....	111
a. Consignes.....	111
Conclusion & Bibliographie.....	115
1. Conclusion	116
2. Ressources pour aller plus loin	117

a. Livres.....	117
b. Sites web et articles de blog	118
c. Autres documents.....	118
3. Autres ouvrages du même auteur	119
a. Le Training Autogène	119
b. La Nutrition Flexible.....	120
4. Contact.....	121
5. Bibliographie.....	122

Introduction

