

Répertoire des forces de caractère



Utilisez vos forces de caractère au quotidien et menez une vie plus épanouissante et plus heureuse.

Un document du blog

[Des sciences pour changer de vie](#)

L'être humain dispose de 24 forces de caractère

La recherche scientifique s'attèle depuis quelques années à identifier les traits de personnalité qui permettent aux individus de vivre une vie épanouissante.

En étudiant d'une part les personnes qui se jugent heureuses et, d'autre part, les vertus mises en avant par la quasi-totalité des cultures humaines, les chercheurs ont mis en évidence 24 traits positifs ou forces de caractère pouvant être regroupées selon 6 vertus fondamentales :

1. La sagesse et la connaissance
2. Le courage
3. L'amour et l'humanité
4. La justice
5. La tempérance
6. La spiritualité et la transcendance

L'intérêt des 24 forces de caractère (qui sont présentées dans le tableau ci-dessous) est multiple :

- Elles génèrent des émotions positives chez celui qui les exprime
- Elles conduisent à des performances optimales (meilleurs résultats, meilleur apprentissage...)
- Elles permettent de mettre en œuvre des comportements constructifs et bénéfiques tant pour la personne qui les exprime que pour le monde qui l'entoure.

Le répertoire des 24 forces de caractère

Ces traits de personnalité positifs, les chercheurs leurs ont donné le nom de "forces de caractère".

J'ai la force de caractère...	Si...
<i>Vertu n°1 : La sagesse et la connaissance</i>	
1. <i>Curiosité et d'intérêt au monde</i>	Je suis ouvert à l'expérience et attiré par ce que je ne connais pas et/ou ne comprend pas que ce soit dans un domaine précis ou d'une manière générale. Je ne m'ennuie pas facilement.
2. <i>L'amour de l'apprentissage</i>	J'éprouve du plaisir et de la satisfaction à apprendre de nouvelles choses. Pour moi, il y a toujours une occasion d'apprendre.
3. <i>Ouverture d'esprit</i>	Il est important pour moi d'analyser les choses et les situations sous toutes leurs facettes. J'aime prendre des décisions sur la base d'éléments solides. Je peux changer d'avis en fonction des données qui sont en ma possession.



J'ai la force de caractère...	Si...
4. <i>L'ingéniosité et la débrouillardise</i>	Lorsque je désire une chose, je trouve toujours une manière d'atteindre mon but. J'aime faire quelque chose d'une manière originale. Je me considère comme quelqu'un d'imaginatif.
5. <i>L'intelligence émotionnelle</i>	Je suis conscient de mes émotions et je sais les maîtriser pour agir. Je perçois facilement ce que ressentent les autres et je suis en mesure de m'y adapter facilement.
6. <i>La perspective</i>	J'ai une façon de regarder le monde qui fait sens pour moi et pour d'autres personnes. Je sais détecter ce qui est le plus important et le plus problématique dans l'existence. Les autres viennent me voir pour me demander des conseils.
Vertu n°2 : Le courage	
7. <i>La bravoure</i>	Je ne recule pas devant la menace, la douleur, les défis ou les difficultés. Pour atteindre un objectif, je suis prêt à prendre des risques physiques et à adopter des positions qui seront impopulaires et pourront me créer des difficultés. Je sais tenir bon face aux oppositions de toutes sortes et je ne me laisse pas facilement abattre.
8. <i>La persévérance</i>	Je finis ce que j'ai commencé. Je fais ce que je dis, voire plus, mais jamais moins. Je ne me laisse pas facilement distraire lorsque je réalise quelque chose.
9. <i>L'intégrité et l'honnêteté</i>	Je raconte la vérité aux autres et à moi-même. Je présente clairement mes intentions et mes engagements aux autres en toute sincérité. Je déteste le mensonge.
Vertu n°3 : L'amour et l'humanité	
10. <i>La gentillesse et la générosité</i>	J'aime me montrer généreux et aidant envers les autres. Je suis toujours prêt à rendre service. J'apprécie vraiment le fait de faire de bonnes actions pour les autres, même si je ne les connais pas bien. Je me réjouis du bonheur des autres.
11. <i>Aimer et se permettre d'être aimé</i>	J'aime être proche des autres. Il y a dans ma vie des personnes dont je me soucie et qui de leur côté se soucient autant de mon bien-être que du leur. Je n'ai pas de difficulté à accepter l'amour et les marques d'affection des autres.
Vertu n°4 : La justice	
12. <i>La citoyenneté et le travail en équipe</i>	J'apprécie vraiment le travail de groupe. J'excelle en tant que membre d'un collectif et je suis toujours prêt à effectuer ma part du travail pour assurer le succès du groupe. Je peux sacrifier mon intérêt personnel pour le bénéfice du groupe.
13. <i>Impartialité et équité</i>	Il est essentiel pour moi que dans des cas similaires chacun soit traité de la même façon. Je ne laisse pas mes sentiments personnels guider mes décisions concernant les autres. Ainsi, si je n'aime pas quelqu'un, je peux le traiter équitablement. Pour moi, chacun doit avoir sa chance.

J'ai la force de caractère...	Si...
14. <i>Le leadership</i>	J'aime organiser des activités impliquant plusieurs personnes. Je fais en sorte que ces activités aboutissent tout en veillant à ce que le travail de groupe soit fait sur la base de bonnes relations entre les personnes.
Vertu n°5 : La tempérance	
15. <i>La maîtrise de soi</i>	J'arrive facilement à réguler mes désirs et mes besoins pour atteindre mes buts. Je peux facilement m'imposer des restrictions et contrôler mes pulsions dans l'optique d'atteindre mes objectifs.
16. <i>La prudence</i>	Je m'assure que toutes les conditions soient réunies avant de passer à l'action. J'aime prévoir les choses à l'avance.
17. <i>L'humilité et la modestie</i>	Je ne cherche pas à être mis en avant et je ne me considère pas comme quelqu'un de spécial. Je n'aime pas parler de moi et je préfère changer de sujet lorsque les autres me font des compliments.
Vertu n°6 : La spiritualité et la transcendance	
18. <i>L'appréciation de la beauté</i>	<i>J'apprécie la beauté de la nature. J'aime être témoin de l'excellence et de la compétence. Ainsi, les actions de grandes qualités ou les prouesses (en musique, en art, en sciences ou dans n'importe quel domaine qui est important pour moi) provoquent en moi des sensations d'émerveillement. J'aime créer de belles choses.</i>
19. <i>La gratitude</i>	<i>Je suis conscient des bonnes choses qui m'arrivent et je sais les apprécier. Il est important pour moi de remercier, même pour de petites choses.</i>
20. <i>L'espoir et l'optimisme</i>	<i>Je sais que l'avenir va m'apporter de bonnes choses si je travaille dur pour les obtenir. Je suis confiant dans ce qui va m'arriver et j'ai une tendance à voir le bon côté des choses.</i>
21. <i>La spiritualité</i>	<i>Ma vie a un sens fort en raison de l'attachement que j'ai pour quelque chose de plus grand que moi. Cet attachement guide mes actions et est une source de réconfort pour moi.</i>
22. <i>Le pardon et la clémence</i>	<i>Je considère que ce qui est passé est passé et je pardonne facilement à ceux qui m'ont causé du tort. Au final, je me dis que tout le monde a le droit à une autre chance.</i>
23. <i>L'humour</i>	<i>J'aime rire et faire rire. J'aime m'amuser dans ce que je fais.</i>
24. <i>L'entrain et la passion</i>	<i>Je me réveille le matin avec impatience en pensant à la journée qui s'annonce. Je me sens inspiré par ce que je fais et je me donne à fond dans ce que je réalise. Je me sens énergique.</i>

Références

Seligman, M. E. (2011). La fabrique du Bonheur: Vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien. InterEditions.

Martin-Krumm, C. (2011). Traité de psychologie positive. De Boeck

Merci d'avoir lu ce document.

En complément vous êtes libres de télécharger l'ebook « les 5 clés scientifiques qui vont transformer votre quotidien » en vous rendant sur le [blog. C'est par ici.](#)

Vous y découvrirez :

- **Comment réaliser vos objectifs sans dépendre uniquement de votre volonté**
- **Comment disposer d'une énergie maximale chaque jour**
- **Une méthode simple et efficace pour construire votre plan de transformation personnalisé et passer à l'action**

Bonne transformation en compagnie des sciences

