FICHE 109 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes forces en action

Reconnaître ses forces et les utiliser autrement

OBJECTIF

Identifier les forces de caractère les plus caractéristiques de la personne et l'encourager à les utiliser d'une façon nouvelle chaque jour.

POUR QUI

Estime de soi fragile, perte de confiance après un échec ou un burn-out, reconversion, expatriation.

DURÉE

20 min en séance ; puis une semaine de pratique

DÉROULÉ

1. Présentez l'idée de forces de caractère (curiosité, gentillesse, persévérance, humour…), sans hiérarchie.
2. Aidez la personne à repérer 3 à 5 forces qui lui ressemblent, avec un exemple vécu pour chacune.
3. Proposez d'en utiliser une, d'une façon nouvelle, chaque jour pendant une semaine.
4. Reprenez ce qui a été vécu et les obstacles.

POINTS D'ATTENTION

> Le questionnaire VIA (en ligne, gratuit) peut compléter la fiche, mais il n'est pas indispensable. Attention à l'usage excessif d'une force (la persévérance devenue acharnement, par exemple). La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. American Psychological Association / Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 109 · FICHE À REMETTRE

Mes forces en action

Chacun a des forces de caractère : la curiosité, la gentillesse, l'humour, le courage, la persévérance, l'honnêteté… Les reconnaître et les utiliser autrement aide à se sentir plus soi-même et plus capable.

1. Choisis 3 à 5 forces qui te ressemblent (utilise les idées de mots si besoin).
2. Pour chacune, écris un moment où tu l'as utilisée.
3. Cette semaine, utilise une de tes forces d'une façon nouvelle chaque jour.
4. Note ce que tu as fait et ce que tu as ressenti.

Ma force	Un moment où je l'ai utilisée	Une façon nouvelle de l'utiliser

Ce que j'ai découvert en utilisant mes forces autrement :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification