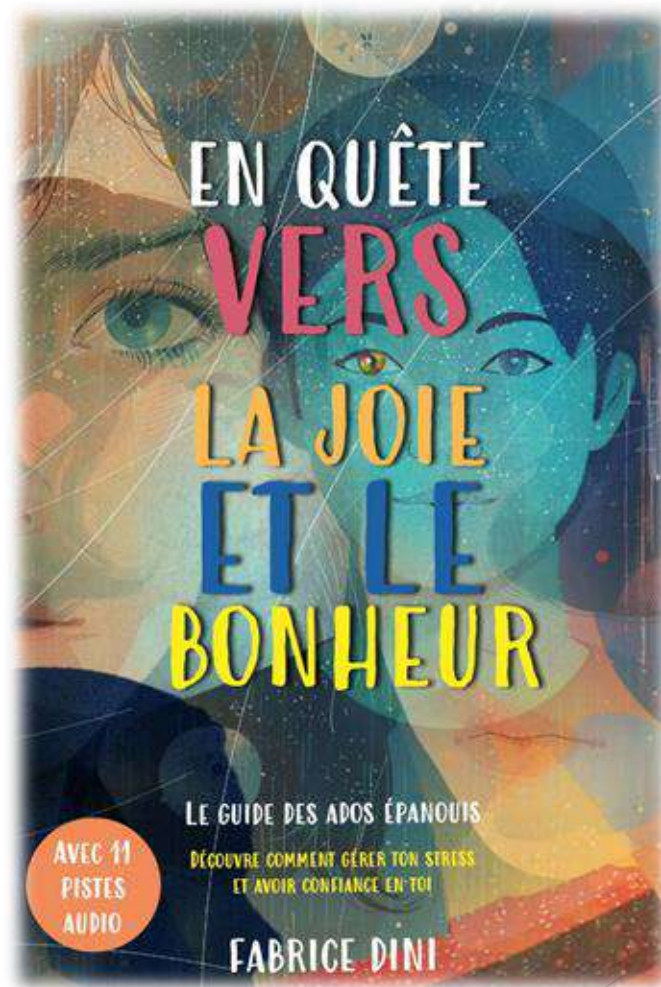


Stratégies pour utiliser plus souvent tes forces de caractère

Projet Gratitude

Une formation de Fabrice Dini



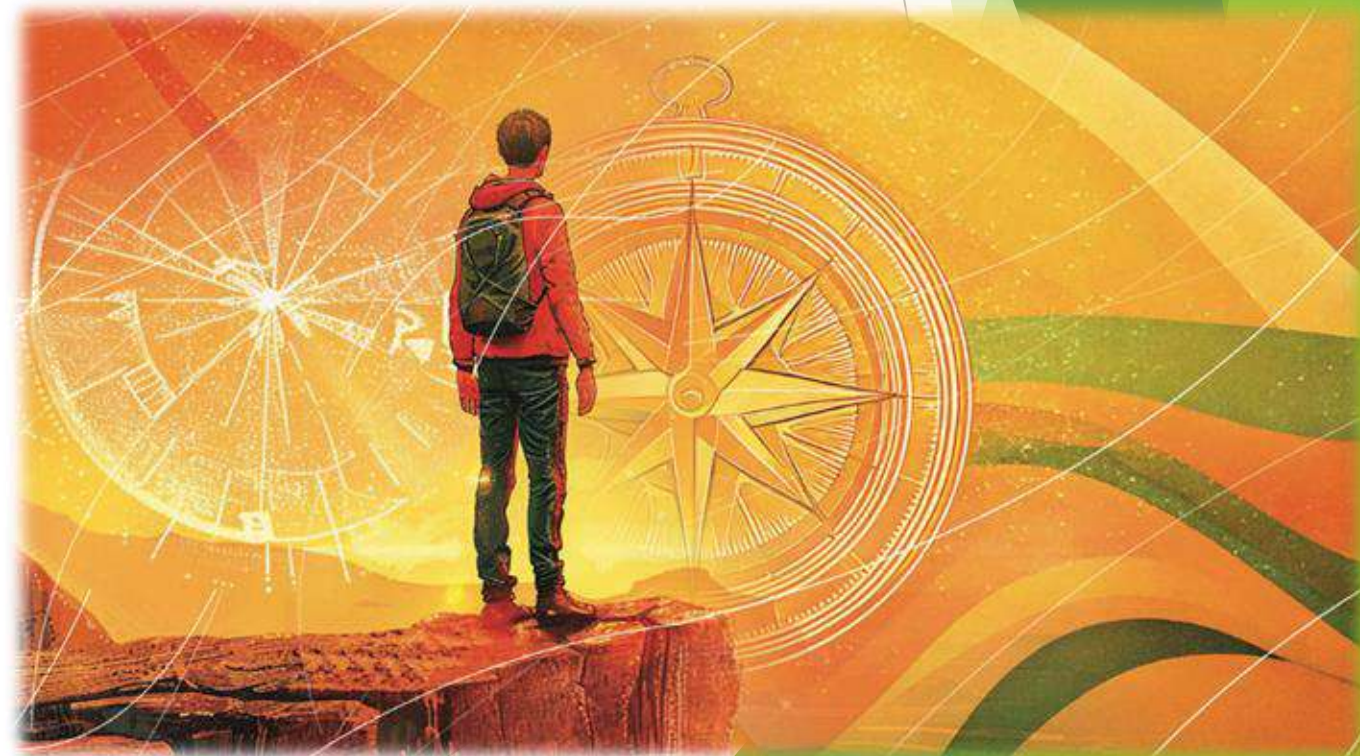
Utilise tes forces de manière nouvelle, c'est un des moyens les plus puissants pour t'épanouir.

De nombreuses études démontrent que le fait d'utiliser de façon nouvelle nos forces a un impact significatif sur l'augmentation des sentiments comme :

- ❖ la joie
- ❖ la bonne humeur
- ❖ l'optimisme
- ❖ la vivacité
- ❖ l'enthousiasme
- ❖ l'amour

Cela a un impact significatif sur
l'augmentation de la satisfaction de vie.

Schutte & Malouff, 2018



Pense à tes forces
principales (page 14)

Puis réfléchis à de
nouvelles manières
de les utiliser

Écris tes idées dans ton livre « En quête
vers la joie et le bonheur » p. 46-47.



Réfléchis et écris une ou plusieurs manières d'utiliser tes forces avec ton ou ta meilleur·e ami·e

Tu peux utiliser ta gratitude en la remerciant, ta gentillesse en l'aidant, ton humour en la faisant rire, ton enthousiasme en partageant une activité, ta prudence en l'aidant à réviser, ton intelligence sociale en l'aidant à intégrer un groupe, ton pardon en excusant ses maladresses, ta curiosité en découvrant quelque chose de nouveau chez lui ou elle...



Réfléchis à des nouvelles manières d'utiliser tes forces à l'école

- pour avoir plus de plaisir
- pour avoir de meilleures notes
- pour apprendre des choses nouvelles



Réfléchis à des nouvelles manières d'utiliser tes forces **avec ta famille**

- Avec tes parents
- Avec ton frère ou ta sœur
- Avec tes cousins et cousines
- Avec tes grands-parents

Offrir un dessin, aider l'autre, faire plaisir, pardonner, faire rire, faire du bien, être généreux, lui apprendre quelque chose, s'intéresser à lui, être curieux, ne pas l'embêter, maîtriser ses émotions, lui faire une surprise...



Réfléchis à une ou deux nouvelles manières d'utiliser tes forces **avec tes camarades d'école**

- pour une meilleure ambiance en classe
- pour plus de moments sympa
- pour que chacun et chacune puisse être bien

Tu peux utiliser **ton sens esthétique** et ranger la classe, **ta générosité** en aidant un camarade qui a de la peine, **ton humour** en réconfortant un copain, **ton pardon** en faisant la paix avec une camarade, **ta joie de vivre** en étant enthousiaste lors de la prochaine activité, **ton amour de l'étude** en t'appliquant, **ta modestie** en t'intéressant aux autres...



Réfléchis à des nouvelles manières d'utiliser tes forces dans les activités que tu aimes

- pour t'améliorer
- pour avoir plus de plaisir
- pour aider les autres



Épanouis-toi, utilise tes forces tous les jours !

Des recherches ont démontré qu'utiliser une de nos forces principales d'une nouvelle manière chaque jour pendant une semaine est associé à :

une diminution de la dépression

et une augmentation du bonheur

pendant 6 mois !

Seligman et Peterson, 2005



Réfléchis à des nouvelles manières d'utiliser ta force

- à l'école - pour que les cours soient plus intéressants,
- avec tes camarades de classe - pour une meilleure ambiance,
- dans tes relations avec ta famille,
- avec tes ami·es,
- en faisant du sport,
- en faisant de l'art (bricolage, musique, dessin, écriture...)
- durant ton temps libre...

Écris tes idées dans ton livre « En quête vers la joie et le bonheur » p. 46-47.



À toi de jouer maintenant !

Aujourd'hui et
durant toute la semaine,
utilise le plus souvent
possible
tes forces de caractère !

