

Cartes des forces de la psychologie positive

2018 - fiche modifiée le 30 avril 2020

Un jeu de cartes pour identifier ses forces et talents en famille, en classe ou en groupe.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 8 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Téléchargeable
Participants	A partir de 1
Prix	Gratuit
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. EXP-JCA-024-CAR)



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

[24 Cartes téléchargeables](#) *(PDF)
Disponibles [sur le site apprendreaeduquer.fr](http://sur.le.site.apprendreaeduquer.fr)

Concept :

Ce jeu de cartes permet d'identifier ses forces et talents en famille, en classe ou en groupe.

Les cartes représentent les 24 forces universelles identifiées par la psychologie positive, qui sont réparties en six domaines (appelés vertus) auxquels elles permettent de contribuer :

- La sagesse et la connaissance : créativité, curiosité, discernement, goût de l'apprentissage, perspective
- Le courage : vaillance, honnêteté, persévérance, enthousiasme
- L'humanité : gentillesse, amour, intelligence sociale
- La justice : justice, leadership, esprit d'équipe
- La tempérance : pardon, humilité, prudence, autorégulation
- La transcendance : appréciation de la beauté, gratitude, espoir, humour, spiritualité

Conseils d'utilisation

Voit l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

*Source :

[PEPS ! Parcours d'éducation positive et scientifique](#)

Les 10 étapes clés pour une éducation heureuse et épanouie.

de Laure Reynaud, Emmanuelle Pioli (contributions), Iona Boniwell
Éditions Leduc Pratique, 2018

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi, compétences psychosociales

Support : cartes illustrées

Description

Voir l'onglet "[Sur l'outil](#)"

Comment l'utiliser

Etaler sur une table ou par terre les cartes des forces pour que chaque force soit visible.

Avec des plus jeunes, on peut faire le choix d'en retirer certaines si elles paraissent trop complexes (par exemple discernement ou spiritualité). Il est également possible d'expliquer la signification de chaque mot et de prendre des exemples compréhensibles par les enfants (par exemple, en rapport avec des personnages de films/ dessins animés).

Chaque joueur, à tout de rôle, prend les cartes représentant, selon lui, ses trois plus grandes forces et donne un exemple concret de leur utilisation :

- o est-ce que cette force reflète qui je suis vraiment ?
- o quand est-ce que je la mets en action ?
- o où est-ce que je mets cette force en action : à la maison, à l'école, au sport... ?
- o qu'est-ce que je ressens alors ?

Pour aider les plus jeunes à identifier leurs forces, on peut leur poser des questions complémentaires :

- o qu'est-ce qui te rend unique ?
- o de quoi es-tu le ou la plus fier/ fière ?
- o si tu devais choisir une force que tu as utilisée récemment (aujourd'hui, hier, la semaine dernière...), laquelle choisirais-tu ? Pourquoi ?

Cette activité permet ainsi de raconter une situation dans laquelle chacun s'est senti bien et d'en prendre conscience. La difficulté peut être d'avoir tendance à choisir non pas les forces qu'on se reconnaît mais celles qu'on aimerait avoir. Ce peut être intéressant d'y réfléchir dans un deuxième temps mais l'objectif ici est bien d'identifier ses forces réelles et mobilisables sur le champ.

Il est bien sûr possible de choisir les mêmes forces que d'autres joueurs, toutes les cartes devant être reposées face visible entre chaque tour de parole.

Pour aller plus loin (et toujours avec les cartes des forces), il est possible de jouer à identifier les forces des autres. Chaque joueur reçoit les forces que chacun des autres joueurs lui reconnaît. Là encore, chaque joueur justifie son choix en donnant des exemples concrets d'actions de l'autre. Par exemple, "je t'offre la force de XXX parce que tu fais souvent.. et que, hier, je t'ai vu faire.... Et puis, j'ai l'impression que tu aimes bien..."

D'après [le site apprendreaeduquer.fr](http://le.site.apprendreaeduquer.fr) - Source : Peps ! parcours d'éducation positive et scientifique de Ilona Boniwell et Laure Reynaud (éditions Leduc S)

Public

Enfants, jeunes et adultes

Rôle de l'animateur

Selon l'âge du public, l'animateur veillera à bien faire comprendre, via des exemples, les différentes qualités présentées. Rôle principal : écoute et stimulation de la parole de chacun.

Temps d'appropriation

Très rapide

A quel moment d'un projet ?

L'utilisation de l'outil constitue un projet en soi. On peut aussi « réinventer » les cartes avec les enfants : les faire dessiner et exprimer les forces avec leurs propres mots.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Connaître ses forces est une source d'épanouissement. En actionnant nos forces, nous faisons le plein d'émotions positives. Ce processus participe donc des compétences psychosociales dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

Temps de préparation :



Points forts :

Facilité d'utilisation, téléchargeable.

Points d'attention :

Adapter les mots utilisés aux capacités conceptuelles des enfants.

Sujets abordés :

Forces, talents, psychologie positive

Date de l'avis : 29 avril 2020

<http://www.pipsa.be/outils/export-2139614140/cartes-des-forces-de-la-psychologie-positive.html?export>

25-05-2020 20:43