

# LA ROUE DES FORCES<sup>1</sup>

Connaître vos forces est utile et peut avoir un impact positif sur votre vie si vous les utilisez de manière pertinente. La recherche montre que les forces des individus peuvent les aider à résoudre des problèmes, à améliorer leurs relations et à augmenter leur bien-être. Chaque individu possède les 24 forces de caractère à des degrés divers, ce qui donne à chacun un profil et une personnalité différents ([passer le test gratuit en français](#)).

Pour découvrir vos forces de caractère, consultez [notre article sur le sujet](#).

## Présentation

Une fois que vous aurez identifié vos 5 forces principales, il est possible d'entamer un travail de réflexion pour voir comment celles-ci se manifestent dans votre vie. En effet, pour mieux utiliser ses forces, il faut avoir une idée plus précise de leur **potentiel de croissance** dans les divers contextes de votre vie :

- Pour certaines forces, vous aurez de nombreuses opportunités de les utiliser fréquemment ou intensément.
- Pour d'autres, certains contextes vont en limiter l'utilisation.

L'objectif de cet exercice est de créer une représentation graphique pour savoir d'où vous partez et où vous voulez aller pour chacune de vos forces principales. Cela donne un aperçu immédiat des forces qui sont **trop** ou **trop peu** exploitées. La roue des forces sert de point de départ à une réflexion sur l'optimisation des forces dans un contexte particulier (par exemple au travail, dans la vie privée ou pour un projet précis). Notez qu'il peut être contre-productif d'employer une force à son maximum dans un contexte particulier.

## Consignes

1. Choisissez un **contexte** sur lequel vous allez travailler (études, professionnel, personnel, loisir particulier, relationnel, projet particulier, etc.). Inscrivez-le en haut de la fiche.
2. Notez le nom d'une de vos **5 forces principales** à côté de chaque segment de la roue. Placez ensuite deux marques dans chaque segment (le centre du cercle représente un score de 0 et le périmètre externe un score de 10) en indiquant :
  - a. A quel point vous utilisez cette force dans le contexte choisi ;
  - b. A quel point cette force pourrait être utilisée davantage ou au contraire moins dans ce contexte ;
3. Tracez un triangle qui connecte les deux marques. Plus l'**écart** est important entre l'utilisation actuelle et la perspective d'utilisation, plus le triangle sera grand et plus il y aura un potentiel de progression pour cette force (ou au contraire un impératif de l'exploiter un peu moins).

*Notez que quand il n'y a pas de place pour le développement de 3 ou plus de vos forces principales alors qu'elles sont faiblement utilisées, c'est probablement que le contexte ne vous convient pas (votre travail par exemple). Si c'est le cas, cet exercice peut être l'occasion d'initier une réflexion à partir de cette prise de conscience pour transformer le contexte en question voire même pour en changer.*

<sup>1</sup> Initialement, la roue des forces a été développée par Matt Driver dans son livre « Coaching Positively » (2011)

# Exemple

CONTEXTE : Travail

Force : Humour

Utilisation  
actuelle :

Objectif :

Force : Gratitude

Utilisation  
actuelle :

Objectif :

Force : Leadership

Utilisation  
actuelle :

Objectif :

Reconnaissance

Force : de la beauté

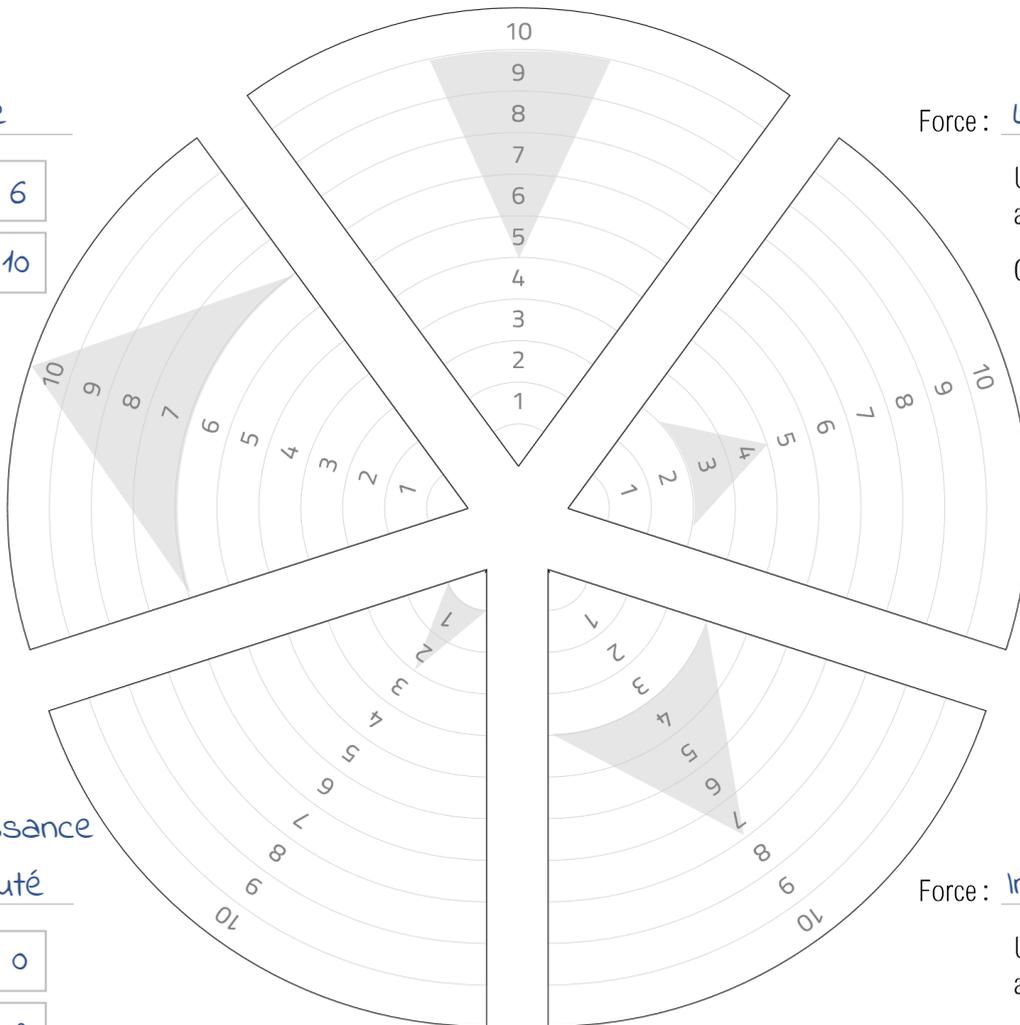
Utilisation  
actuelle :

Objectif :

Force : Intelligence sociale

Utilisation  
actuelle :

Objectif :



# Votre roue des forces

CONTEXTE : \_\_\_\_\_

Date : / /

Force : \_\_\_\_\_

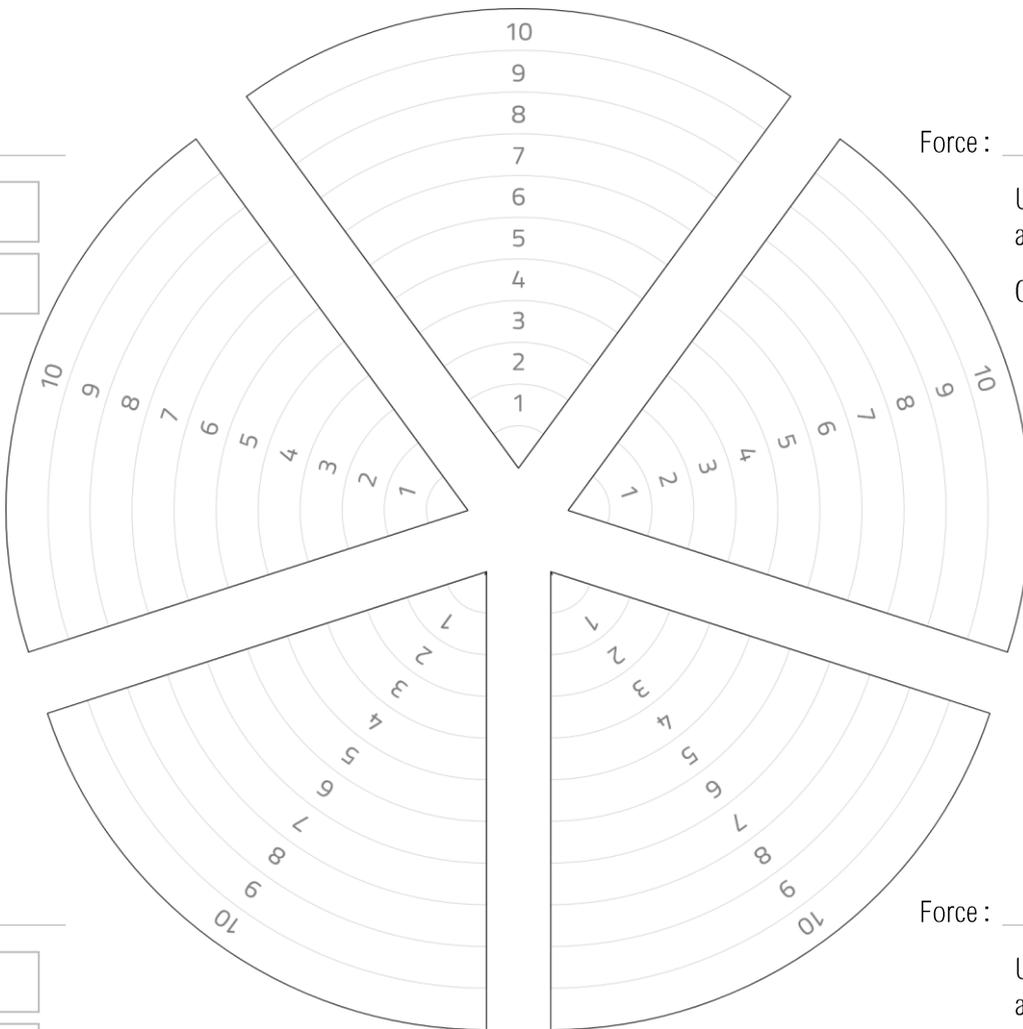
Utilisation  
actuelle :

Objectif :

Force : \_\_\_\_\_

Utilisation  
actuelle :

Objectif :



Force : \_\_\_\_\_

Utilisation  
actuelle :

Objectif :

Force : \_\_\_\_\_

Utilisation  
actuelle :

Objectif :

Force : \_\_\_\_\_

Utilisation  
actuelle :

Objectif :



## Pour aller plus loin

Cet exercice est un point de départ pour créer un plan d'optimisation des forces. Une fois que vous avez terminé votre graphique, répondez aux questions suivantes :

1. Que remarquez-vous quand vous regardez votre roue complétée ?

---

---

---

2. Dans quelle mesure considérez-vous vos forces comme utiles dans ce contexte ?

---

---

---

3. Quelles forces peuvent être utilisées davantage ? Quelles forces peuvent être mitigées ?

---

---

4. Quelles forces ne laissent pas ou peu de marge de développement ?

---

---

5. Que pourriez-vous faire pour commencer à utiliser davantage vos forces dans ce contexte ?

---

---

---

6. Y a-t-il d'autres forces (en dehors de vos 5 forces principales) qui pourraient s'avérer intéressantes dans ce contexte ?

---

---

7. Comment pourriez-vous concrètement développer des habitudes pour utiliser vos forces au quotidien dans ce contexte ?

---

---

---

8. Faites une roue des forces dans un contexte différent et analysez l'utilisation de vos forces en fonction du contexte.

