



# Prendre conscience de ses forces au quotidien

*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](#) ou [téléchargez notre eBook gratuit](#) sur les forces de caractère.*

## PRÉSENTATION

La prise de conscience quotidienne des forces est une activité idéale pour commencer à **mieux appréhender ce que représentent les forces de caractère**. Cette démarche aide à développer la connaissance de nos forces. En effectuant un petit exercice d'introspection régulier, on accède à une compréhension concrète et précise de l'utilisation de nos forces.

## CONSIGNES

Pour démarrer, munissez-vous d'un **journal** pour prendre des notes. Une application de prise de notes numériques ou la fiche proposée ci-dessous peuvent également faire l'affaire.

Réglez ensuite une alarme qui sonnera à **3 moments aléatoires** dans la journée (ou utilisez une application gratuite sur votre smartphone pour choisir des moments aléatoires). Quand l'alarme se déclenche, suivez ces consignes :

1. **Notez le jour et l'heure.**
2. **Décrivez brièvement l'activité** que vous étiez en train d'effectuer.
3. **Notez les choses que vous faites**, et non des expériences et ressentis causés par les actions des autres.
4. **Notez vos émotions et ressentis** durant cette activité, en étant aussi spécifique que possible (ex : «je me suis senti satisfait après avoir présenté mon nouveau plan de communication de manière fluide»).
5. **Évaluez votre niveau d'appréciation de l'activité** en question sur une échelle de 1 à 10.
6. **Évaluez la quantité d'énergie procurée** par cette activité sur une échelle de 1 à 10.
7. **Indiquez le nom de la force** (ou des forces) que vous avez utilisée(s) durant l'activité.

*En réalisant ce travail chaque jour pendant au moins 1 semaine, vous aurez une meilleure idée de ce que sont vos forces. Vous comprendrez mieux la manière dont vous les utilisez et dans quelles circonstances. Vous identifierez aussi les liens qui existent entre l'utilisation de certaines forces et l'émergence de certaines pensées et émotions. Et cela qu'il s'agisse d'une utilisation équilibrée, insuffisante ou excessive.*





# Prendre conscience de ses forces au quotidien

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

1

Horaire : \_\_\_\_\_

Force(s) : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Émotions : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Appréciation de l'activité



Énergie gagnée



2

Horaire : \_\_\_\_\_

Force(s) : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Émotions : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Appréciation de l'activité



Énergie gagnée



3

Horaire : \_\_\_\_\_

Force(s) : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Émotions : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Appréciation de l'activité



Énergie gagnée

