

# CARTES DES FORCES ET DES VALEURS

NOTICE D'UTILISATION



## DESCRIPTION

Cet outil permet d'aborder la connaissance de soi de façon ludique en se questionnant sur les forces et les valeurs. Le jeu se compose de 24 cartes. Il y a 6 familles de valeurs et à l'intérieur de ces valeurs se trouvent les forces.

## Objectifs

- Comprendre les définitions des différentes forces existantes
- Identifier ses propres forces et valeurs
- Exprimer des ressentis
- Echanger avec d'autres sur ce sujet

## Contenu

24 cartes des forces  
1 notice d'utilisation  
1 fiche d'accompagnement

## CONSIGNE

### Méthode 1 :

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

- Où est-ce que j'utilise cette force : à la maison, à l'école, au sport... ?
- Qu'est-ce que je ressens alors ?

Sinon, pour les plus jeunes, on peut leur poser des questions un peu différentes :

- Si tu devais choisir une force que tu as utilisée récemment (aujourd'hui, hier, la semaine dernière...), laquelle choisirais-tu ?
- Pourquoi ?
- Une chose qui te rend fier ?

## Compétences psychosociales visées

### Sélection au choix

- Avoir conscience de soi
- Communiquer de façon constructive
- Avoir conscience de ses émotions et de son stress

[!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e\_img.jpg\) Schéma de classification des compétences psychosociales à télécharger](#)

## Public ciblé

Adolescents

## Auteur (s)

FRAPS Promotion Santé 36

## Editeur

FRAPS Centre-Val de Loire

**Date de création** : Juillet 2024

## Ressources pour vous accompagner



Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé

Siège social : 9 place Anne de Bretagne - 37000 TOURS

contact@frapscente.org - [www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

# CARTES DES FORCES ET DES VALEURS

## Méthode 2 :

Chaque joueur, à tour de rôle, prend les cartes qui représentent, selon lui, les trois plus grandes forces d'un de ses coéquipiers :

- Pourquoi avoir choisi ces cartes ?
- Donne une situation dans laquelle tu as trouvé qu'il utilisait cette force ?
- Est ce que la personne concernée est d'accord avec cela ?

## Méthode 3 :

Chaque joueur, à tour de rôle, prend une carte représentant, selon lui, l'une des force d'un des joueurs :

- Pourquoi ce choix ?
- Donne une situation dans laquelle il a utilisé cette force
- Quelle est la valeur qui lui correspond le plus

Et recommencez autant de fois qu'il y a de joueurs !

## Durée

30 min à 1h en fonction de la taille du groupe

## Conseils d'utilisation

L'animateur anime et coordonne les échanges afin que chacun puisse s'exprimer. Il est important de laisser une place à l'expression de l'ensemble des participants.

 [Téléchargez le guide des techniques d'animation en promotion de la santé de la FRAPS Centre-Val de Loire](#)



**Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé**

Siège social : 9 place Anne de Bretagne - 37000 TOURS


contact@frapscentre.org - [www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

# CARTES DES FORCES ET DES VALEURS

## LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales (CPS) font partie des compétences de vie qui permettent de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien. Elles peuvent donc contribuer à favoriser le bien-être mental, physique et social, la réussite éducative, l'insertion professionnelle, et à prévenir des comportements défavorables à la santé.

En 2022, Santé Publique France détermine 9 compétences générales, réparties en 3 catégories : cognitives, émotionnelles et sociales.

 [Schéma de classification des compétences psychosociales à télécharger](#)

Les CPS se construisent dans l'idéal en fonction des interactions familiales et sociales dès la petite enfance et tout au long de la vie. Il est également possible de les renforcer avec des interventions centrées sur les CPS, notamment chez les enfants et les jeunes. Cela est rendu possible grâce à des postures et pratiques éducatives spécifiques, et en mettant en place des ateliers éducatifs dédiés, dans des environnements favorables.

### Avoir conscience de soi

Avoir conscience de soi nécessite de pouvoir reconnaître et comprendre ses cognitions (pensées, croyances, valeurs, représentations, images mentales), ses émotions (sentiments, affects) et ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves) et leurs liens avec les comportements. Cette CPS cognitive regroupe quatre compétences spécifiques : accroître sa connaissance de soi (mieux connaître ses forces, ses limites, ses buts, ses valeurs, la façon dont on se parle ou discours intérieur...), renforcer sa capacité à penser de façon critique en comprenant l'influence de l'environnement social sur soi (sur sa façon de penser, de ressentir et d'agir) ainsi que les biais de perception et d'interprétation, développer sa capacité d'auto-évaluation positive en apprenant à avoir un jugement positif sur soi-même et une attitude bienveillante envers soi-même et augmenter sa capacité d'attention à soi (ou pleine conscience) en arrivant à diriger pleinement son attention sur son expérience présente vécue (cognitions, émotions, sensations...) et à accueillir ouvertement ses ressentis quelles que soient leurs colorations (agréables, désagréables, étonnants, déstabilisants...).

Source : [Référentiel de Santé Publique France](#)

## FORCES ET VALEURS

Selon Alex Linley, un professeur américain en psychologie, *"une force est une capacité préexistante consistant en une manière particulière de se comporter, de réfléchir ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et permet le fonctionnement optimal, le développement et la performance."* Autrement dit, une **force**, c'est un savoir, une habileté, un ensemble des connaissances dans un domaine.

Ce professeur travaille sur la psychologie positive dans laquelle a été déterminé 24 forces universelles répartis en 6 grandes familles de valeurs :

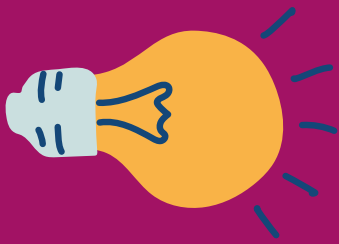
- La sagesse et la connaissance : créativité, curiosité, discernement, goût de l'apprentissage, perspective
- Le courage : vaillance, honnêteté, persévérance, enthousiasme
- L'humanité : gentillesse, amour, intelligence sociale
- La justice : justice, leadership, esprit d'équipe
- La tempérance : pardon,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

Une **valeur** c'est ce qui est important pour moi. C'est l'importance que j'accorde à une chose en elle-même ou ce à quoi elle peut me servir ou aux avantages qu'elle me procure.



Sagesse et connaissance

*Créativité*



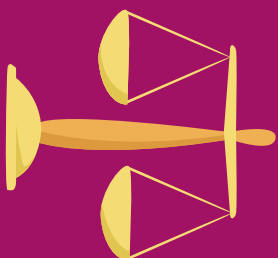
Sagesse et connaissance

*Curiosité*



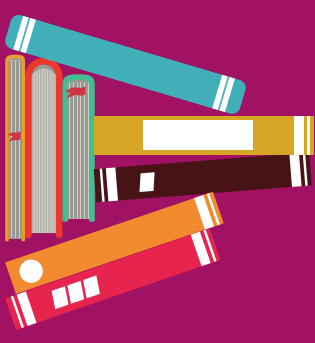
Sagesse et connaissance

*Discernement*



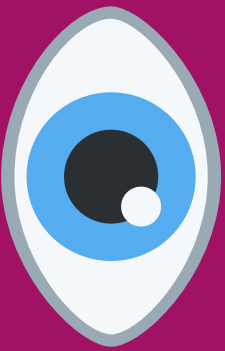
Sagesse et connaissance

*Goût de l'apprentissage*



Sagesse et connaissance

*Perspective*



Courage

*Vaillance*



Courage

*Honnêteté*



Courage

*Persévérance*



*Goût de l'apprentissage*

L'envie d'acquérir de nouveaux savoirs



*Discernement*

Le jugement de façon claire et saine des choses



*Curiosité*

Le désir de connaître et de savoir des choses



*Créativité*

La création ou l'imagination de quelque chose de nouveau



*Persévérance*

L'action de continuer à fournir des efforts malgré les difficultés



*Honnêteté*

Une attitude qui ne cherche pas à cacher des choses ni tromper. C'est le respect de la justice et la franchise



*Vaillance*

La résistance à l'adversité et la souffrance



*Perspective*

Un aspect ou un angle dont on considère quelque chose, la prise de recul



Courage

*Enthousiasme*



Humanité

*Gentillesse*



Humanité

*Amour*



Humanité

*Intelligence sociale*



Justice

*Justice*



Justice

*Leadership*



Justice

*Esprit d'équipe*



Tempérance

*Pardon*



## *Intelligence sociale*

Une forme d'intelligence qui permet de comprendre les autres



## *Amour*

Le sentiment intense d'attachement et d'affection envers un être vivant



## *Gentillesse*

Le fait d'avoir de bons sentiments à l'égard d'autrui



## *Enthousiasme*

Une joie sincère et spontanée à la pensée ou à l'idée d'accomplir quelque chose



## *Pardon*

Le fait de ne pas tenir rigueur d'une faute d'un individu



## *Esprit d'équipe*

La facilité d'une personne à travailler avec les autres, être solidaire avec ses coéquipiers



## *Leadership*

La capacité d'un individu à mener ou conduire d'autres individus ou organisations dans le but d'atteindre certains objectifs



## *Justice*

Une qualité morale qui invite à respecter les droits d'autrui



Tempérance

*Humilité*



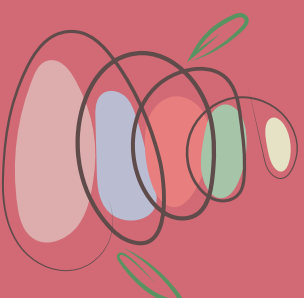
Tempérance

*Prudence*



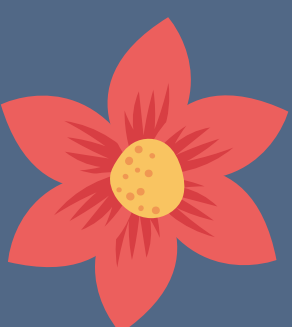
Tempérance

*Auto Régulation*



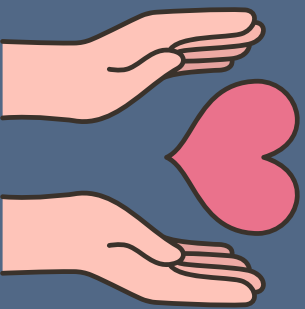
Transcendance

*Appréciation  
de la beauté*



Transcendance

*Gratitude*



Transcendance

*Espoir*



Transcendance

*Humour*



Transcendance

*Spiritualité*



## *Appréciation de la beauté*

L'admiration des  
qualités d'une personne,  
d'une situation, d'un  
paysage...



## *Auto régulation*

La maîtrise de ses  
comportements, de ses  
émotions pour vivre  
pleinement les expériences  
d'apprentissage



## *Prudence*

Le fait de  
s'appliquer à éviter  
les erreurs et les  
malheurs possibles



## *Humilité*

L'état d'esprit d'une  
personne qui a  
conscience de ses limites  
et faiblesses, qui fait  
preuve de modestie



## *Spiritualité*

L'harmonie entre  
soi même et  
l'environnement  
qui nous entoure



## *Humour*

Une forme d'esprit qui  
souligne le caractère  
comique, ridicule, absurde  
ou insolite de certains  
aspects de la réalité



## *Espoir*

L'attente avec  
confiance de la  
réalisation de  
quelque chose



## *Gratitude*

La reconnaissance  
envers un service  
qu'on nous a rendu

