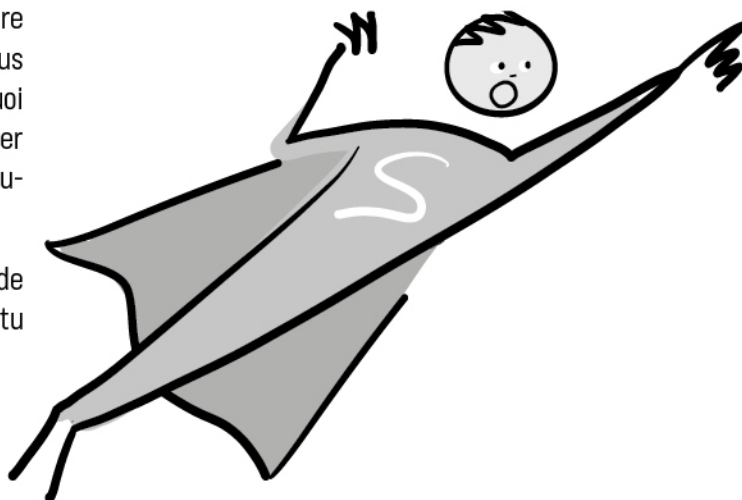




Différents chercheurs, comme Martin Seligman, ont établi une liste de forces que nous possédons tous : il y en a entre 24 et 50. Ces forces, ce sont les « superpouvoirs » que nous avons en nous pour réussir notre vie et nous sentir bien, quoi qu'il arrive. Chacun de nous possède en moyenne « 7 super forces » : ce sont celles que nous avons en nous depuis toujours et que les autres voient très vite en nous.

Plus tu utilises tes « super forces », plus tes sentiments de bonheur, d'optimisme et de confiance augmentent. Quand tu les utilises, tu es au top de toi-même !



Quand tu utilises tes forces :

Tu ne vois pas le temps passer !

Tu es plus concentré !

Tu es performant et fier de toi !

Comment faire ou que faire avec tes forces ?

Te connaître toi-même est une clé précieuse pour tes apprentissages. Savoir qui tu es, ce que tu aimes, ce pour quoi tu es bon, ce qui est facile pour toi, ce sont tes ressources pour apprendre.

Cherche à les activer dans des exercices (ta force de curiosité, de beauté, de compétition, etc.)

Si tu n'as pas envie d'étudier, choisis une de tes super forces et utilise-la dans l'exercice proposé : « je choisis d'utiliser ma force d'humour et de raconter ce que j'ai compris sous forme d'énigme », etc.

Suivant ta combinaison de forces, certaines techniques d'apprentissage te sembleront plus faciles à utiliser et d'autres techniques te mettront au défi de t'améliorer en découvrant de nouvelles manières de faire.

Évidemment certaines ne sont pas en toi. Super, tu peux développer les compétences qui correspondent à ces forces pour réussir encore mieux dans tes apprentissages !

Quelles forces soutiennent l'apprentissage ?

Pour apprendre, on constate que certaines forces sont incontournables. Elles donnent toutes les chances aux élèves de faire face et de surmonter les difficultés scolaires et celles de la vie en général !

Sur la page suivante, tu trouveras une liste de forces. Coche au moins 3 forces (et au max. 7) que tu as déjà en toi, peu importe la colonne.

Tu hésites pour certaines ? Alors c'est que ce sont des potentiels encore endormis en toi : à toi de les réveiller !

Tu as du mal à choisir ? Demande à quelqu'un qui te connaît bien de t'aider !

CONNAISSANCE

☐ **Créativité**

Tu penses toujours à de nouvelles manières de faire les choses. Tu es ingénieux, créatif et original !

☐ **Curiosité**

Tu t'intéresses à tout et tu poses beaucoup de questions. Tu es explorateur et découvreur !

☐ **Beauté & excellence**

Tu apprécies les belles choses et les performances (l'excellence) dans tous les domaines (sport, musique, etc.). Tu es admirateur !

☐ **Apprentissage**

Tu aimes apprendre de nouvelles choses à l'école ou en dehors (lecture, reportages, musées). Tu es un apprenant né !

☐ **Critique**

Tu questionnes, réfléchis et examines tous les aspects et points de vue pour prendre une décision. Tu as un esprit ouvert et critique.

SAVOIR-ÊTRE

☐ **Optimisme**

Tu penses toujours que ça va aller et tu travailles pour ça. Le futur ne te fait pas peur. Tu es un optimiste !

☐ **Sociabilité**

Tu aimes être en groupe et participer activement. Tu es fidèle et tu partages facilement le succès !

☐ **Humour**

Tu aimes rire et taquiner. Tu vois le bon côté des personnes/situations. Tu es enjoué et de bonne humeur !

☐ **Maîtrise de soi**

Tu arrives à comprendre ce que tu ressens et à décider de ce que tu fais (émotions, réactions, appétits). Tu es discipliné !

☐ **Énergie**

Tu mets beaucoup d'enthousiasme et de vitalité dans ce que tu fais. Tu ne fais pas les choses à moitié. Tu es un passionné et un aventurier !

Les forces qui favorisent ton apprentissage

RÉUSSITE

☐ **Compétition**

Tu as toujours envie d'être le premier, les résultats des autres te motivent à te dépasser ! Tu aimes les défis et surtout gagner !

☐ **Sens du travail**

Tu tiens toujours tes promesses. Si tu aimes, tu ne comptes pas tes efforts et tu travailles beaucoup ! Tu es impliqué et patient !

☐ **Autodiscipline**

Tu respectes les règles fixées (par toi/les autres) et tu aimes que chaque chose soit à sa place. Tu es discipliné et organisé !

☐ **Sens du détail**

Tu as un œil de lynx et tu remarques les petites choses correctes ou fausses. Tu es minutieux et précis !

☐ **Persévérance**

Tu finis toujours ce que tu as commencé et tu ne te laisses pas distraire. Tu es appliqué et satisfait de ton travail !

RÉALISATION

☐ **Planification**

Tu aimes arriver en avance. Tu organises les choses avant de te lancer et tu as toujours un plan B. Tu es prévoyant et organisé !

☐ **Explication**

Tu aimes expliquer et raconter des histoires pour te faire comprendre. Tu peux répéter la même idée avec plaisir. Tu es clair et imaginatif !

☐ **Perspective**

On dit de toi que tu es sage et on te demande souvent des conseils. Tu es logique et détaché !

☐ **Solution**

Tu aimes résoudre les problèmes en tous genres sans te décourager ! Tu trouves toujours la solution ! Tu as un bon sens de l'observation et de l'analyse.

☐ **Stratégie**

Tu as une bonne vue d'ensemble et tu vois vite les avantages / inconvénients. Tu aimes prévoir les changements et les organiser. Tu es toujours prêt !