

LES 6 CATÉGORIES ET LES 24 FORCES DE CARACTÈRE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

1. Sagesse et connaissances

Forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances.

Créativité

Penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses.

Curiosité

S'intéresser à tout ce qui se passe.

Ouverture d'esprit

Réfléchir sur les choses et les examiner de tous les points de vue.

Amour de l'apprentissage

Maîtriser de nouvelles compétences, sujets et domaines de connaissance.

Perspective

Être en mesure de fournir de sages conseils aux autres.

2. Courage

Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition, externe ou interne.

Bravoure

Ne pas reculer devant la menace, le défi, la difficulté, ou la douleur.

Persévérance

Finir ce que l'on commence.

Intégrité

Dire la vérité et se présenter d'une manière authentique.

Vitalité

Aborder la vie avec enthousiasme et énergie.

3. Humanité

Forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié.

Amour

Valoriser les relations proches avec les autres.

Gentillesse

Faire des faveurs et de bonnes actions pour les autres.

Intelligence sociale

Être conscient de ses propres motivations et sentiments et ceux des autres.

4. Justice

Forces civiques qui sous-tendent une saine vie communautaire.

Civilité

Bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe.

Équité

Traiter toutes les personnes de la même manière selon des notions d'équité et de justice.

Leadership

Organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent.

5. Modération

Les forces qui protègent contre les excès.

Pardon

Pardoner à ceux qui nous ont fait du tort.

Humilité

Laisser ses réalisations parler d'elles-mêmes.

Prudence

Faire attention à ses choix ; ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter plus tard.

Régulation de soi

Réguler ce que l'on ressent et fait.

6. Transcendance

Forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens.

Appréciation de la beauté

Remarquer et apprécier la beauté, l'excellence, et/ou la performance talentueuse dans tous les domaines de la vie.

Gratitude

Être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui se produisent.

Espoir

S'attendre au meilleur et travailler pour y parvenir.

Humour

Aimer rire et taquiner ; faire sourire les autres.

Spiritualité

Avoir des croyances cohérentes sur les buts et les sens les plus élevés de la vie.