

## 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.