

Jeu de cartes FORCES – Mini-manuel d'utilisation

FORCES - Cartes (© S. Rochat, 2019), images@Pixabay

Version [imprimable](#) – Version [online](#)

Objet	Les forces de caractère sont des traits positifs, moralement valorisés, qui contribuent à l'épanouissement de la personne et au bien-être d'autrui (APA, 2015). Leur utilité dans le champ du conseil en orientation est de plus en plus reconnue.
Ancrage	Le jeu FORCES s'appuie sur la classification des forces de caractère développée par Peterson et Seligman (2004). Ce modèle distingue 24 forces de caractère universelles : amour, amour de l'apprentissage, appréciation de la beauté, collaboration, courage, créativité, curiosité, espoir, gentillesse, gratitude, humour, intégrité, intelligence sociale, joie de vivre, justice, leadership, maîtrise de soi, modestie, ouverture, pardon, persévérance, prudence, sagesse, spiritualité.
Principe	Le jeu FORCES vise à soutenir le processus de conseil en orientation en permettant : • d'identifier les environnements professionnels susceptibles de favoriser l'expression des forces dominantes ; • de comprendre certaines frustrations vécues dans des contextes professionnels peu alignés ; • de mobiliser les forces pour personnaliser les tâches à accomplir, de sorte à y trouver plus de sens, de plaisir ou de défi ; Les forces peuvent également être travaillées avec un inventaire sur viacharacter.org, mais l'utilisation d'un jeu de cartes favorise un rapport dialogique, collaboratif et réflexif, plutôt qu'évaluatif.
Processus	En référence au modèle des 5As du conseil en orientation, le jeu FORCES est particulièrement pertinent dans deux phases : • l'Activation de l'introspection, pour favoriser la connaissance de soi à partir des sources de satisfaction et d'énergie ou de frustration au travail ; • l'Accompagnement de la planification, pour soutenir l'engagement dans les tâches nécessaires à la réalisation du projet et limiter la procrastination.
Contenu	Le jeu FORCES contient 24 cartes, chacune représentant une force de caractère, accompagnée d'une brève définition opérationnelle.
Passation	1. Inviter la personne à classer les cartes selon le degré auquel elle se reconnaît dans les différentes forces ; 2. Inviter la personne à prioriser les forces qu'elle se reconnaît selon le degré auquel elle s'y reconnaît ; 3. Examiner ensemble les liens éventuels entre ces forces et les aspirations professionnelles de la personne, les environnements de travail envisagés et les tâches d'orientation à venir.
Complément	Pour approfondir : • Le livre « Les 5As du conseil en orientation » (chapitres 2.3, 3.1 et 5.3) • Le livre « L'art du conseil en orientation » (chapitres 5.5 et 5.6) • Le livre « Vaincre la procrastination » (chapitre 3)
Références	American Psychological Association. (2015). <i>APA dictionary of psychology</i> . Author. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). <i>Character strengths and virtues: A handbook and classification</i> . Oxford University Press.