

# Cartes des forces



Projet "A nous les forces"



Sagesse



# Sagesse

J'arrive à prendre du recul sur ce qu'il m'arrive. On dit souvent de moi que je suis de bon conseil quand les autres en ont besoin. Les adultes qui m'entourent disent de moi que j'agis de façon très "mûre" pour mon âge. Je sais quelles sont les choses importantes dans la vie.

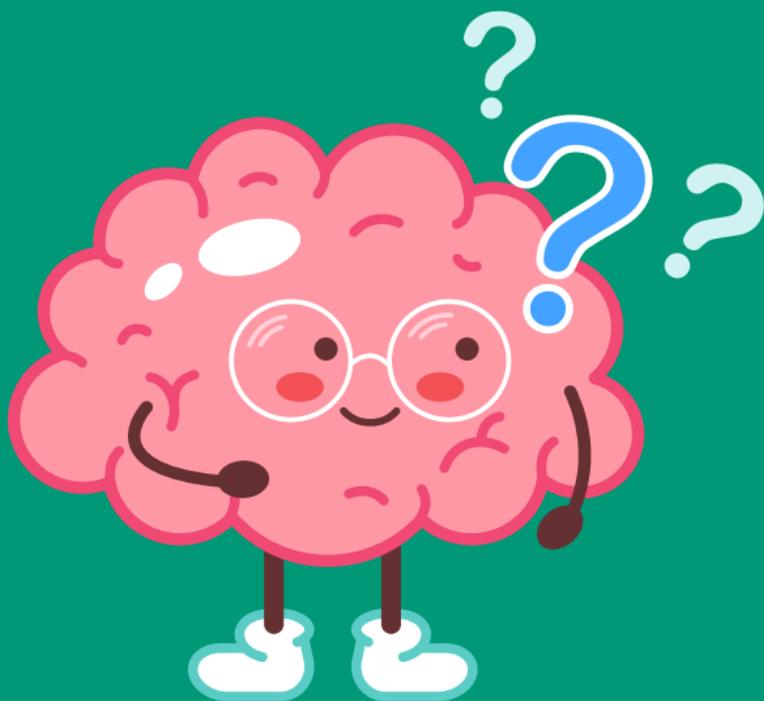
# Goût d'apprendre



# Goût d'apprendre

Ça me passionne d'apprendre des nouvelles choses dans tous les domaines de la vie. J'aime le lycée, la lecture, les nouvelles expériences. Dès que je découvre une nouvelle chose ou une nouvelle activité, je cherche à comprendre pour quelle raison elle attire mon attention.

# Esprit critique



# Esprit critique

Quand je dois faire quelque chose, je prends un moment pour bien réfléchir et analyser la situation avant de commencer. Par exemple, si j'ai un problème pendant un jeu ou une activité avec des amis, j'arrive facilement à comprendre pour quelles raisons cette situation s'est produite et j'identifie rapidement ce que je peux faire pour la résoudre.

# Curiosité



# Curiosité

J'aime explorer et découvrir. Tout ce qui m'entoure m'intéresse. Même quand je suis seul, je ne m'ennuie jamais. Je me pose souvent des questions sur le fonctionnement des choses qui m'entourent. Quand je veux savoir quelque chose, je fais des recherches rapidement dans des livres ou sur internet. Je pense que je fais ça plus souvent que les autres jeunes de mon âge.

# Créativité



# Créativité

Je cherche tout le temps de nouvelles manières de faire les choses. Je ne fais pas les choses comme on me le demande si je trouve une manière plus simple, plus intelligente et plus amusante pour le faire.

# Émerveillement



# Emerveillement

J'observe beaucoup et j'aime les choses que je trouve belles, très bien réalisées ou impressionnantes que ce soit dans la nature, le sport, l'art, les sciences ou la vie de tous les jours. Je suis capable de m'émerveiller devant des situations de la vie quotidienne.

# Gratitude



# Gratitude

Quand quelque chose d'agréable m'arrive, je me sens heureux et reconnaissant. A chaque fois, j'exprime mes remerciements à ma famille et à mes proches. Je dis merci de manière sincère et pas simplement par politesse.

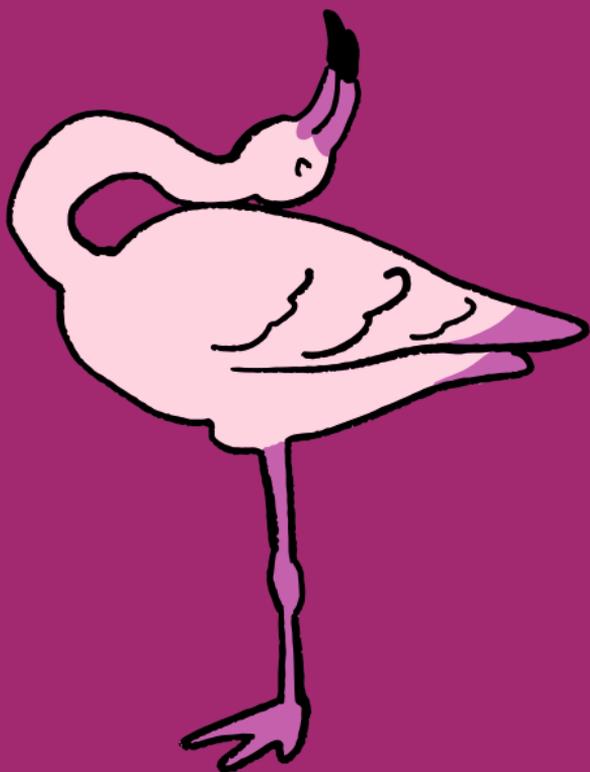
# Espoir



# Espoir

J'imagine des choses positives et agréables pour mon avenir et je travaille pour que ces choses se produisent dans le futur. Je crois que l'avenir est quelque chose que je peux contrôler. Je fais en sorte que des choses agréables se produisent. Si j'ai par exemple une mauvaise note, je ne perds pas ma motivation ou ma confiance en mes capacités. J'imagine des solutions pour m'améliorer.

# Humour

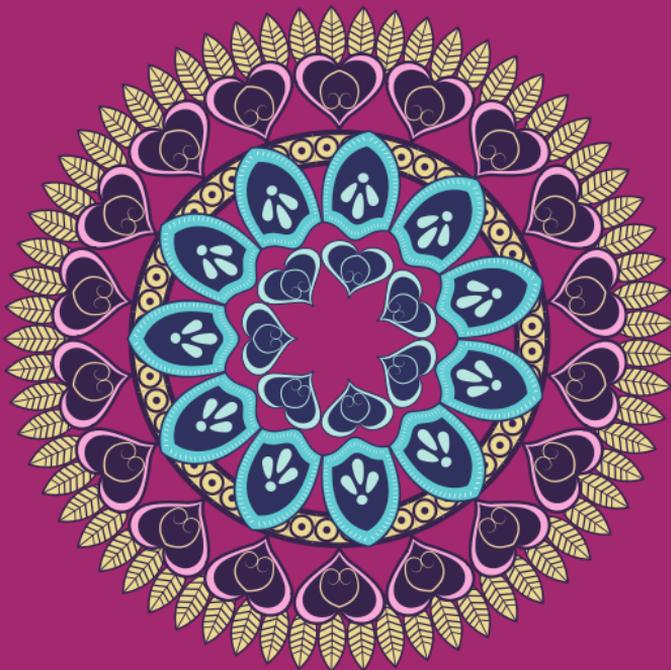


# Humour

J'aime rire et faire rire les autres. C'est important pour moi d'apporter de la joie et de la bonne humeur aux personnes qui m'entourent. J'essaie de voir le bon côté de chaque situation.

Lorsque je vis un évènement difficile dans ma vie, je me sers de l'humour pour me sentir mieux.

# Spiritualité



# Spiritualité

Je sais ce qui est important pour moi et je pense que les choses arrivent pour une bonne raison. Je crois que chaque personne est spéciale et a un but important dans la vie. J'ai des idées sur le bien, le mal ou sur le sens de la vie qui m'aident à avancer au quotidien. Mes croyances m'aident à surmonter les moments difficiles de ma vie.

*Justice*



# Justice

Quand il se passe quelque chose d'injuste, ça me dérange et peut me mettre très en colère.

Mes sentiments n'influencent pas mon jugement sur les autres : je traite toutes les personnes de la même manière. Peu importe si je suis ami avec la personne ou non.

# Leadership



# Leadership

Quand je travaille en groupe, j'aime encourager les autres et faire en sorte que tout le monde s'entende bien.

Je fais attention à ce que personne ne soit mis à l'écart. J'aime organiser des activités, fixer des objectifs et veiller à ce que tout se passe comme prévu.

# Esprit d'équipe



# **Esprit d'équipe**

**Je me sens motivé lorsque je suis dans un groupe ou en collectif : dans une équipe de sport, un groupe de travail au lycée, en famille. Je travaille dur pour que le groupe réussisse et se sente bien. On dit de moi que je suis une personne loyale et sur qui l'on peut compter.**

# Pardon



# Pardon

Quand quelqu'un me fait du mal, je n'essaie jamais de me venger. Je pardonne facilement aux gens, je leur laisse souvent une seconde chance. J'accepte les défauts des gens et j'admets que tout le monde peut se tromper ou faire des erreurs.

# Humilité



# Humilité

Je ne cherche pas à être sur le devant de la scène et je préfère laisser mes actes parler d'eux mêmes. Je ne me considère pas comme quelqu'un de spécial ou plus important que les autres. Je connais très bien mes qualités et mes défauts.

# Prudence



# Prudence

Quand je fais quelque chose, je réfléchis bien avant de le faire. Je n'agis pas sans réfléchir et je ne fais rien que je risquerais de regretter. J'analyse les conséquences de mes actes avant d'agir. J'évite les situations qui pourraient m'amener des problèmes.

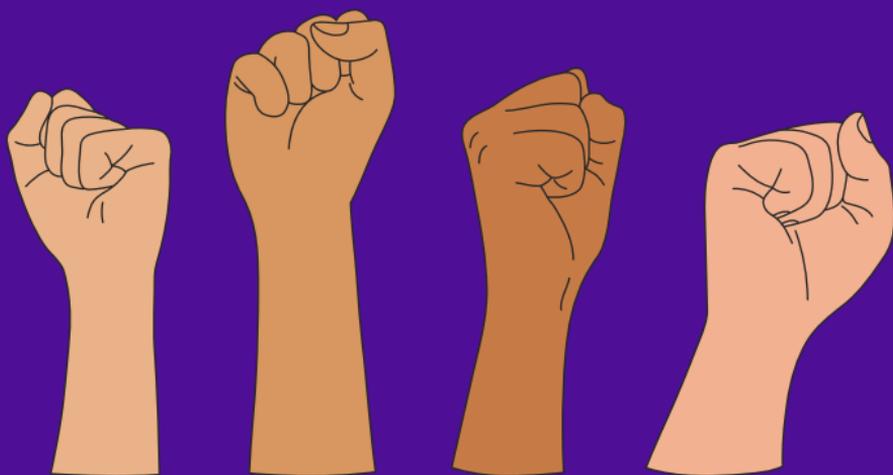
# Maitrise de soi



# Maîtrise de soi

Quand je ressens une émotion comme la colère ou la tristesse, j'arrive à maîtriser mes réactions : j'arrive à ne pas m'énerver contre les autres, je suis capable de me calmer rapidement. Je ne me laisse pas emporter par mes émotions ou mes envies. Par exemple, si je suis en train de jouer à un jeu vidéo ou avec mon portable, je peux m'arrêter facilement si on me demande de le faire.

# Courage



# Courage

J'aime relever des défis et je fais toujours face aux difficultés. Quand je pense que quelque chose est important, je suis prêt à le défendre même si les autres ne sont pas d'accord ou se moque de moi. Je peux être courageux physiquement (pratiquer un sport à haut niveau), moralement (défendre mes convictions devant les autres) ou psychologiquement (affronter des évènements douloureux de la vie).

# Enthousiasme



# Enthousiasme

**J'aborde tous les événements de la vie avec passion et énergie. Je ne fais pas les choses à moitié et je ne fais rien sans enthousiasme. On dit de moi que je suis une personne dynamique et pleine de vie.**

Honnêteté



# Hônnneteté

J'arrive facilement à dire ce que je pense à ma famille, à mes amis et aux gens qui m'entourent. Je n'aime pas faire semblant quand on me pose des questions, je préfère dire la vérité. On dit de moi que je suis une personne authentique, humble qui assume ce qu'elle est et ce qu'elle ressent.

# Persévérance



# Persévérance

Je travaille dur pour atteindre mes objectifs. Les obstacles ne me font pas peur, je prends du plaisir à planifier et organiser les étapes pour atteindre mon but. Je travaille rapidement et efficacement. Je reste concentré et je ne suis pas distrait par les choses qui m'entourent. Je ressens une grande satisfaction lorsque les choses que je devais faire sont terminées.

# Intelligence sociale



# **Intelligence sociale**

**Je me sens à l'aise dans la plupart des situations : en famille, à l'école, au travail. Je sais m'adapter dans un groupe. Je me fais facilement des amis. Je comprends rapidement ce que ressentent les gens, ce qui les motive. On dit de moi que je suis une personne sociable.**

# Gentillesse



# Gentillesse

**Je prends du plaisir à me montrer généreux envers les autres. J'aime rendre service même sans qu'on me le demande. Je suis à l'écoute des autres et je me préoccupe de leur bien-être. Je n'hésite pas à donner de mon temps pour aider les personnes qui en ont besoin.**

Amour



# Amour

J'aime avoir des amis en qui je peux avoir confiance, qui me font confiance et sur qui je peux compter dans n'importe quelle situation de la vie. Lorsque je me dispute avec un proche, une amie ou un membre de ma famille, je continue à prendre soin d'eux.