

## Auto-évaluation des forces



Lis la description des 24 traits de personnalité positifs ci-dessous. Choisis-en **seulement cinq** (ni plus, ni moins) qui te représentent le plus, en cochant les cases correspondantes.

	<b>Créativité</b> : Tendence très développée à élaborer de nouvelles manières de résoudre des problèmes. Développe fréquemment des idées créatives et originales. Ne se contente pas des solutions conventionnelles s'il est possible de faire mieux.
	<b>Curiosité</b> : Intérêt intrinsèque pour tout ce qu'il expérimente et vit au quotidien. Intérêt développé pour des sujets et domaines variés. Aime explorer le monde, s'ennuie rarement, s'occupe facilement.
	<b>Discernement</b> : Prend le temps de bien réfléchir aux choses. Aime remettre en question les pensées et les croyances et les examiner sous tous les angles. Ne saute pas aux conclusions et s'appuie sur les faits pour prendre une décision. Capable de changer d'avis en fonction des faits, des preuves et des arguments apportés.
	<b>Amour de l'apprentissage</b> : Curiosité développée avec un intérêt particulier pour l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences. Aime découvrir de nouveaux corpus de connaissances et apprendre. Acquiert de nouvelles compétences ou étend ses connaissances régulièrement.
	<b>Perspective</b> : Considéré comme sage. Les autres sollicitent ses conseils. Capacité notable à mettre les choses en perspective. A une vision mature de la vie.
	<b>Courage</b> : Ne cède pas face aux menaces, aux défis, aux difficultés ou à la souffrance. Exprime ses opinions et ses convictions même dans l'adversité.
	<b>Persévérance</b> : Tenace et travailleur. Finit ce qu'il a commencé malgré les obstacles. Ne se laisse pas distraire par des facteurs internes ou externes et prend plaisir à accomplir des tâches, à faire les choses.
	<b>Honnêteté</b> : Dit la vérité. Se présente et agit de manière sincère et authentique. A les pieds sur terre, sans faux-semblants.
	<b>Enthousiasme</b> : Poursuit ses objectifs avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme. Ne fait pas les choses à moitié ou sans implication. Aime ce qu'il fait et se réjouit de chaque nouveau jour à venir. Vit sa vie comme une aventure.
	<b>Capacité d'aimer et d'être aimé</b> : Grande capacité à aimer et à développer des liens de confiance avec les autres. Valorise les relations proches, en particulier celles où le partage et l'attention portée à l'autre sont réciproques.
	<b>Gentillesse</b> : Aime rendre des services et faire de bonnes actions pour les autres. Aime être généreux, bon et attentionné envers les autres.
	<b>Intelligence sociale</b> : A conscience des motivations et des sentiments des autres, mais aussi de lui-même. Sait quoi faire pour s'intégrer facilement dans différentes situations ou contextes sociaux.
	<b>Travail d'équipe</b> : A des compétences de travail en équipe très développées. Très efficace en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe. Loyal envers le groupe, considère le fait de faire partie d'un groupe comme un élément central.
	<b>Justice</b> : Traite tout le monde selon des principes d'équité et de justice. Ne laisse pas ses sentiments personnels biaiser ses décisions sur les autres. Laisse sa chance à tout le monde.
	<b>Leadership</b> : Encourage le groupe dont il fait partie à avancer et à réaliser des choses, tout en maintenant de bonnes relations entre les membres dudit groupe. Traite tout le monde de manière équitable au sein d'une équipe. Est capable d'organiser des activités de groupe et de faire en sorte qu'elles aboutissent.
	<b>Pardon</b> : Pardonne facilement les personnes qui ont commis des fautes. Donne une deuxième chance aux gens. A pour principe d'être clément et de ne pas chercher à se venger.
	<b>Humilité</b> : Ne cherche pas la lumière et ne se pense pas plus spécial qu'il ne l'est. Laisse ses réalisations parler pour lui. Est qualifié de modeste et d'humble par les autres.
	<b>Prudence</b> : Réfléchit minutieusement aux conséquences de ses choix avant d'agir. Ne dit et ne fait rien qu'il pourrait regretter par la suite.
	<b>Maîtrise de soi et autorégulation</b> : Est capable de réguler ce qu'il ressent et fait. Est capable de contrôler différents domaines de sa vie (appétit, émotions, etc.) et est très discipliné.
	<b>Reconnaissance de la beauté et de l'excellence</b> : Remarque et apprécie les choses. Très intéressé par la beauté, l'excellence ou les performances remarquables dans différents domaines (de la nature à l'art en passant par les mathématiques, la science ou des expériences de la vie quotidienne).
	<b>Gratitude</b> : A conscience des bonnes choses qui lui arrivent et en est reconnaissant. Prend toujours le temps d'exprimer ses remerciements et son appréciation, ce qui lui vaut d'être décrit par les autres comme quelqu'un de reconnaissant.
	<b>Optimisme</b> : Attend le meilleur de l'avenir. Pense qu'un avenir rayonnant est quelque chose que l'on peut provoquer. Espère que le meilleur reste à venir et travaille à l'atteinte de ses objectifs.
	<b>Humour</b> : Aime rire, taquiner et faire sourire les autres. Essaie de prendre la vie du bon côté et cherche à voir l'aspect humoristique ou plus « léger » dans la plupart des situations.
	<b>Spiritualité et but dans la vie</b> : Possède des croyances cohérentes sur le sens de la vie et la place de chacun dans l'univers. Ceci guide sa conduite et lui fournit du réconfort et de la force.

Tiré du livre de Pierre Cochetoux *Se-réaliser.com*