



101 façons de nourrir son humanité – en gardant ses distances!

Tayyab Rashid, psychologue clinicien

« Le caractère, vertu des temps difficiles, » a commenté Charles de Gaulle, ancien président français. L'adversité non seulement construit le caractère, mais le révèle. Comment faire appel à ses forces et les développer quand l'adversaire est invisible, envahissant et puissant – une pandémie mondiale qui tue des milliers de personnes, en rend malades des millions et bouleverse le quotidien de milliards d'autres? Quand on considère le cours de l'Histoire, cette période éprouvante n'est pas une donnée nouvelle. De tout temps, des catastrophes naturelles (tremblements de terre, inondations, tornades, etc.) ou technologiques (accidents nucléaires, déversements toxiques, écrasements d'avion) ainsi que des pandémies (SRAS, grippe aviaire, Ebola) ont eu des conséquences graves pour les individus, les familles et les collectivités.

Il est compréhensible qu'on vive de l'anxiété, de l'irritabilité, de la peur et de l'ambivalence quand circule un virus comme celui causant la COVID-19. Un sentiment d'impuissance peut facilement surgir quand on est enfermé chez soi à suivre assidûment la couverture médiatique de la pandémie, alors que sa vie quotidienne est toute désorganisée. Pire encore, un lot de sentiments d'inquiétude et d'anxiété irrésolus risque de prendre la place de sa dose quotidienne de nourriture sociale. Avec la suspension de bien des emplois, la fermeture des écoles, l'arrêt de la plupart des services et les directives de distanciation sociale, on peut aisément tomber dans l'inquiétude et la panique. Puiser dans les forces de son caractère – qui en sont les ingrédients principaux – peut aider à apaiser la peur, l'anxiété et l'ambivalence injustifiées ou excessives. Plus que nos faiblesses, ce sont nos forces qui favorisent nos bonnes habitudes de vie et de protection, et par là, notre immunité psychologique.

Ainsi, cette pandémie peut devenir une occasion de travailler son caractère. Il peut sembler ironique de proposer cela alors des personnes souffrent et meurent à cause de la COVID-19... Mais ce n'est pas uniquement dans les moments calmes qu'on peut renforcer ses qualités; effectivement, les crises font appel à nos meilleures ressources. Les générations qui ont précédé ont traversé des guerres mondiales, des révolutions, le fascisme, l'esclavage, des sécheresses et des pandémies, et ce, grâce au travail d'équipe, en gardant espoir et en faisant preuve de courage et de persévérance.

À notre tour de relever un défi de taille! La pandémie est une occasion de nous élever au-dessus des circonstances. Stimulons nos forces individuelles et collectives au lieu de nous réfugier dans nos faiblesses. Qualités morales profitables pour soi et pour les autres, les forces liées au caractère (par exemple, l'amour, la gentillesse, l'esprit d'équipe et la joie de vivre) se manifestent dans notre façon de penser, de ressentir et d'agir. Elles se distinguent des habiletés et des talents comme les prouesses

athlétiques, la mémoire photographique, une oreille musicale, la dextérité manuelle et l'agilité physique. Nos forces ou qualités peuvent contribuer au développement de nos talents, mais ceux-ci sont largement innés. Par exemple, la maîtrise de soi et l'optimisme pourront améliorer les performances en natation, mais il reste que leur apport sera relativement faible : pour nager comme Michael Phelps ou courir comme Usain Bolt, il faut posséder au départ certaines habiletés physiques. Les qualités humaines sont estimées de toutes les cultures. Partout on apprécie la gentillesse, la spiritualité, la gratitude, la créativité et l'amour. Alors qu'il n'est pas facile de développer un talent si on ne le possède pas naturellement, on peut en revanche faire croître ses forces, même à partir de bases minimales, en posant des actions concrètes. Comme les contextes dans lesquels nous évoluons sont divers, complexes et sujets à des changements imprévisibles, notre caractère se renforce au fur et à mesure de nos expériences et de nos interactions familiales, scolaires, professionnelles, sociales et communautaires. Le tableau 1 présente une liste de 24 forces qui permet de déterminer lesquelles sont les plus marquées dans notre caractère.

Pourquoi se concentrer sur ses forces? Ce sont nos forces qui font de nous des humains. Notre humanité est caractérisée l'espoir, le courage, la curiosité, la gentillesse, l'amour et la joie de vivre, et non pas par l'anxiété, l'inquiétude, l'ambivalence, la colère et la tristesse. Nos forces sont au cœur de notre existence et de notre évolution. Au lieu de les tenir pour acquis, on peut les mettre à profit pour s'adapter aux situations difficiles, y compris les catastrophes mondiales. Par exemple, la retenue et la maîtrise de soi peuvent permettre de gérer l'anxiété et l'inquiétude. Plus encore, l'utilisation quotidienne de ses forces donne une dose régulière de bien-être, ce qui augmente la capacité d'adaptation et, du coup, l'immunité psychologique.

Dans l'intention de contribuer à préserver la santé mentale et le bien-être collectifs en ces temps difficiles, j'offre ici cinq éléments de réflexion qui s'appuient sur mon expérience des deux dernières décennies, pendant lesquelles j'ai tenté d'intégrer à l'intervention clinique en santé mentale le développement des forces liées au caractère.

Premièrement, tôt ou tard, nous vaincrons le coronavirus. Toutefois, il est peu probable qu'on arrive à éliminer d'avance tous les virus éventuels. Au lieu de cultiver la frustration et le ressentiment autour des directives contraignantes, on peut recadrer la situation et appliquer ces dernières en faisant appel à ses qualités de courage, d'honnêteté, de persévérance et de joie de vivre. Le courage ne se manifeste pas seulement dans des actes de bravoure, mais aussi sous la forme de tolérance à l'ambiguïté, de capacité à endurer une situation désagréable et à retarder la satisfaction de ses désirs. Les petits gestes de courage contribuent à diminuer les risques encourus par la collectivité.

Deuxièmement, prendre conscience de nos forces collectives et individuelles en regard de nos vulnérabilités peut aider à recadrer et réinterpréter les peurs liées à la pandémie. L'inquiétude, l'anxiété et la peur sont elles-mêmes contagieuses! Si elles ne sont pas restreintes, elles peuvent fausser notre jugement et mettre tout le monde en danger en nous empêchant de prendre les meilleures décisions, celles qui requièrent une vue d'ensemble de la situation. Heureusement, les forces sont aussi contagieuses et mènent plutôt à des actions bénéfiques pour tous — pensons notamment à l'espoir, à la conscience sociale et à la vision d'ensemble.

Troisièmement, exercer ses forces en temps de pandémie permet de vivre régulièrement du bien-être, ce que nos zones de vulnérabilité ne peuvent nous offrir. La peur, l'anxiété et la panique risquent de nous paralyser, alors que la créativité, l'espoir et l'optimisme, la maîtrise de soi, la gratitude, l'intelligence sociale, la gentillesse et le recul peuvent nous motiver à passer à l'action pour vaincre l'adversité.

Quatrièmement, des épreuves de l'ordre d'une pandémie mondiale permettent de réexaminer nos priorités, de réévaluer ce à quoi nous accordons de la valeur et combien de temps, d'efforts et de

ressources nous sommes prêts à accorder à ce qui fait partie de notre vie. Par exemple, la pandémie de la COVID-19 nous a rappelé l'importance de notre santé physique. Nos forces peuvent nous aider à transposer cette prise de conscience en actions concrètes telles que des bonnes habitudes sur le plan du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique, une attitude proactive par rapport aux facteurs de stress et l'entretien d'un réseau social nourrissant.

Enfin, au lieu de percevoir le confinement comme de l'isolement social, on peut l'envisager comme une distance physique, sacrifice nécessaire pour aplanir la courbe de propagation du virus. Exploiter le répertoire de nos qualités humaines nous amène à poser des gestes concrets qui nourrissent notre appartenance à différents réseaux de personnes. Par exemple, en exerçant dans notre maison et sur les plateformes virtuelles notre intelligence sociale, notre espièglerie, notre sens de l'humour et notre gentillesse, on pose les bases de l'espoir et de la résilience individuelle et collective, en plus de diffuser une onde de bien-être.

D'ailleurs, l'expression « distanciation sociale » n'est peut-être pas la plus judicieuse. Elle donne l'impression qu'on nous demande de couper nos liens avec les autres en cette période où on a au contraire besoin d'encore plus de soutien que d'habitude. Rappelons-nous qu'il s'agit plutôt d'une distanciation physique, malheureuse, mais nécessaire, qu'on peut transcender grâce aux innovations technologiques interactives. Grâce à l'univers en ligne, exerçons notre intelligence sociale, notre gentillesse, notre esprit d'équipe, notre amour et notre altruisme en nous reliant aux autres, démontrant que nous partageons tous la responsabilité de surmonter cette épreuve.

Comment mettre à profit ses ressources sociales tout en gardant physiquement ses distances et en limitant au maximum ses déplacements? Cet article propose 101 actions concrètes, la plupart aisément réalisables, qui stimuleront les qualités humaines (notées entre parenthèses) et donneront rapidement un maximum de résultats en ces temps difficiles d'incertitude et d'isolement forcé. (Notez bien que ces suggestions visent les personnes confinées pour limiter la propagation de la COVID-19 qui sont exemptes de symptômes.)

101 façons de nourrir son humanité – en gardant ses distances!

1. Faire des postures de yoga ou des exercices simples avec ses proches (*joie de vivre, esprit d'équipe*).
2. Demander aux autres ce qui leur fait peur; leur offrir des paroles ou des gestes apaisants, sans jugement, afin de faire diminuer leur anxiété (*intelligence sociale*).
3. Construire une petite maison avec du matériel recyclé (*créativité*).
4. Cacher dans le réfrigérateur une surprise pour les membres de sa famille (*amour, gentillesse*).
5. Faire une surprise à ses voisins en leur offrant un repas qu'on a cuisiné (*gentillesse*).
6. Proposer un câlin à un de ses proches (*amour*).
7. Explorer des activités tranquilles sans appareils électroniques pour découvrir laquelle pourrait devenir son dada (*curiosité*).
8. Envoyer à quelqu'un un livre électronique qui le fera rire ou sourire (*espièglerie, humour*).
9. Visionner une vidéo de danse en groupe sur YouTube et s'essayer à danser (*joie de vivre, ouverture d'esprit*).
10. Proposer à ses proches une activité où tout le monde participe (*esprit d'équipe*).
11. Écouter attentivement de la musique relaxante pendant qu'on réalise une tâche ennuyante (*appréciation de la beauté*).
12. Quand on va à l'épicerie, appeler ou texter ses voisins pour leur demander s'ils ont besoin de quelque chose (*gentillesse*).
13. Déposer du chocolat ou une autre petite gâterie là où ses enfants ou ses proches pourront les trouver (*gentillesse*).
14. Quand on se promène près de la maison, porter son attention sur ce qu'on trouve agréable à regarder (*appréciation de la beauté, gratitude*).
15. Aux repas, s'assurer de terminer chaque bouchée avant d'en prendre une autre (*maîtrise de soi, gratitude*).
16. Lancer à ses enfants (ou à ses proches) le défi de nous faire rire à gorge déployée (*humour, espièglerie*).
17. Prendre l'engagement, au moins une fois par jour, de ne faire mal à aucune créature vivante, que ce soit par la pensée, la parole ou l'action (*bonté, gentillesse*).
18. Sur une des plateformes de médias sociaux, créer un groupe réunissant ses voisins et leur demander comment on pourrait les aider (*gentillesse, conscience sociale*).
19. Donner son 110 % dans un projet d'envergure concernant son lieu de vie (*persévérance, travail d'équipe*).
20. Raconter à ses proches comment on a été transformé par un événement important pour soi (*amour*).

21. On a deux oreilles et une seule bouche: pendant au moins une heure par semaine, écouter deux fois plus qu'on parle (*intelligence sociale, recul*).
22. Créer un répertoire en ligne où ses amis (et leurs amis) peuvent proposer leurs habiletés et leurs ressources aux personnes qui en ont le plus besoin. Par exemple #caremongering (*esprit d'équipe, conscience sociale*).
23. Créer un rituel religieux ou spirituel qui sera source de réconfort devant l'incertitude. Inviter ses proches à y participer si cela est approprié. (*appréciation de la beauté*).
24. Réveiller le souvenir de délices qu'on savourait quand on était enfant; le partager avec ses proches (*gratitude, amour*).
25. Une nuit où le ciel est dégagé, s'allonger dans sa cour et contempler les étoiles (*appréciation de la beauté*).
26. Réorganiser sa chambre ou le dessus de son bureau (*appréciation de la beauté*).
27. Préparer un petit déjeuner pour son ou sa partenaire pour souligner un anniversaire ou une autre occasion où on n'a pas pu être présent (*amour*).
28. Écrire un texte à propos d'un événement historique heureux dont on a été témoin (*soif d'apprendre*).
29. Faire une liste des choses pour lesquelles on ressent de la gratitude, malgré les circonstances. Partager sa reconnaissance avec son ou sa partenaire, particulièrement au sujet des choses qui le concernent (*gratitude, intelligence sociale*).
30. Téléphoner à un ami et écouter ce qu'il a à raconter, du début à la fin, sans l'interrompre (*intelligence sociale*).
31. Montrer à un de ses proches (ou apprendre avec lui ou elle) une habileté artistique grâce à une vidéo sur YouTube ou une autre ressource en ligne (*soif d'apprendre*).
32. Communiquer avec une personne qui pourrait se sentir seule (par téléphone, texto ou courriel) pour lui dire qu'on pense à elle (*amour, gentillesse*).
33. Poser à ses proches des questions auxquelles ils prendront plaisir à répondre (*curiosité*).
34. Cultiver des pensées positives sur sa santé et celle de ses proches (*espoir et optimisme*).
35. Faire quelque chose qui fera sourire son partenaire (*humour, espièglerie*).
36. Laisser ses proches s'exprimer et être eux-mêmes sans les juger (*authenticité, maîtrise de soi*).
37. Faire au moins une chose qu'on aimait faire quand on était enfant ou, à tout le moins, partager ce souvenir avec ses proches (*amour, esprit d'équipe*).
38. Chaque jour, passer au moins 10 minutes à faire une activité qui approfondit son lien avec la nature, par exemple se promener, jardiner, s'occuper du recyclage, écouter le chant des oiseaux (*appréciation de la beauté*).
39. Réduire le temps passé à faire les choses rapidement (lecture, nettoyage, écriture au clavier, navigation Internet); en revanche, faire chaque jour au moins une activité avec lenteur (*retenue, maîtrise de soi*).

40. Dans un esprit de réconciliation, téléphoner à une personne par rapport à qui on vit un malaise ou du ressentiment (*pardon*).
41. Pour un moment, accorder à ses proches toute son attention – c'est un véritable cadeau (*amour*).
42. Faire un petit quelque chose pour exprimer de la gratitude aux personnes qui travaillent au maintien des services essentiels (*gratitude*).
43. Apaiser son sentiment de « lion en cage » grâce à des moments d'activité physique intense: monter et descendre les escaliers un nombre de fois déterminé, jouer au ping-pong, improviser une version intérieure du jeu de quilles, suivre des cours d'entraînement en ligne, faire une promenade ou un peu de course près de chez soi tout en gardant une distance sécuritaire avec les personnes qu'on rencontre (*joie de vivre, créativité*).
44. Arrêter de manger un peu avant de n'avoir plus faim (*maîtrise de soi*).
45. Raviver les souvenirs de trois endroits qu'on a aimé visiter en écoutant des films qui s'y déroulent ou en montrant des photos à ses proches (*gratitude*).
46. Souligner la contribution des personnes qui travaillent en première ligne par des actions adaptées au contexte. Par exemple, en Italie et en Espagne, les gens allaient chaque jour applaudir sur leur balcon; d'autres exemples de manifestations de gratitude sont publiés sur Internet (*gratitude*).
47. Créer une liste de ses pièces musicales ou de ses vidéos préférées (sur Spotify, YouTube ou un autre service) et la partager à un proche ou à une amie (*amour, créativité*).
48. Faire une surprise à son ou sa partenaire en faisant à sa place la tâche ménagère qui l'ennuie le plus (*amour*).
49. Si on n'a pas envie de faire ce que la plupart des gens font, ne pas le faire, tout en leur offrant de l'empathie et en s'abstenant de les critiquer (*ouverture d'esprit*).
50. Redonner vie à une pratique artisanale tombée dans l'oubli : calligraphie, tissage, broderie, tricot, crochet, courtpointe, etc. (*créativité*).
51. Faire un don à un organisme qui vient en aide aux personnes les plus touchées par la situation ou les plus démunies (*conscience sociale, gentillesse*).
52. Pour minimiser les tensions qui peuvent survenir quand on vit à plusieurs en confinement, établir certaines règles de conduite et se mettre d'accord pour parfois être en désaccord. Accepter les imperfections de ses relations et, si possible, les célébrer (*intelligence sociale, pardon*).
53. S'exercer à la retenue quand les autres émettent des idées qui suscitent en nous des émotions marquées; choisir le silence et l'écoute attentive (*maîtrise de soi, prudence*).
54. Inventer une recette, de préférence avec les ingrédients qu'on a déjà sous la main (*créativité*).
55. Trier ses vêtements et mettre de côté pour les donner ceux qu'on n'a pas mis au cours des six derniers mois; faire le ménage des livres qu'on a déjà lus et que d'autres pourraient vouloir lire (*conscience sociale, gentillesse*).
56. Explorer différentes odeurs et leur effet sur son humeur (*appréciation de la beauté, capacité à savourer*).

57. Faire une liste des petites choses qui mettent de la lumière dans sa journée afin d'y porter davantage attention (*gratitude, humilité*).
58. Écouter un film de fin de soirée avec son ou sa partenaire (*amour*).
59. Écouter un concert virtuel ou y participer (*appréciation de la beauté, joie de vivre*).
60. Prendre consciemment la décision de faire de la prochaine frustration une occasion d'exercer sa patience (*retenue, maîtrise de soi*).
61. Encadrer des photos des membres de sa famille au fil des générations et en décorer ses murs (*amour*).
62. Demander de l'aide aux membres de sa maisonnée pour réorganiser sa chambre ou un autre coin de son lieu de vie afin d'en rafraîchir le coup d'œil (*travail d'équipe, appréciation de la beauté*).
63. Si on travaille de la maison, intégrer chaque jour au moins cinq ou six séances d'étirement ou d'exercice de cinq minutes (*maîtrise de soi*).
64. S'abstenir de partager sur les médias sociaux de l'information susceptible de générer de la confusion ou de la panique (*retenue, prudence*).
65. Créer un collage artistique ou numérique mettant en scène les membres de sa famille ou ses proches ainsi que leur parcours de vie (*amour*).
66. Se renseigner sur l'expérience de personnes qui ont traversé des épreuves semblables, leurs stratégies gagnantes et les leçons qu'elles en ont tirées (*recul, perspective*).
67. Caresser un animal de compagnie ou écouter des vidéos d'animaux mignons sur YouTube (*amour*).
68. Reconnaître la valeur du temps qu'on peut passer avec soi-même et avec ses proches; le savourer (*gratitude*).
69. En faisant son lit, cacher entre les draps un objet qui fera sourire son partenaire (*amour*).
70. Planter dans un pot ou dans son jardin des fines herbes qu'on utilise pour cuisiner et en prendre soin; si le temps le permet, faire le ménage de sa cour et de ses plantes (*appréciation de la beauté*).
71. Profiter pleinement du temps libre pour se reposer, passer du temps avec ses proches et faire des choses qu'on n'aurait pas pu faire autrement (*amour, intelligence sociale*).
72. Mettre de l'ordre dans son coffre à outils (*prudence*).
73. Se rappeler que peu importe à quel point les comportements des gens qu'on connaît sont problématiques, il existe toujours une solution; la chercher en faisant preuve d'ouverture d'esprit (*ouverture d'esprit, créativité*).
74. Apprendre des techniques de réorientation du discours intérieur (façon dont on se parle à soi-même) et les mettre en pratique régulièrement (*soif d'apprendre, maîtrise de soi*).
75. Profiter de la solitude pour faire le point sur ses actions et leurs implications ainsi que sur les changements qu'on pourrait vouloir faire (*humilité, recul*).

76. Prendre un moment de réflexion et faire la liste des pensées commençant par « il faut que je », « je devrais » et « je dois » qui nous ont empêchés de résoudre un problème ou de faire confiance aux autres, donc de déléguer certaines tâches (*esprit critique, travail d'équipe*).
77. Chanter des chansons ou jouer de la musique qui plaira à ses proches (*créativité, esprit d'équipe*).
78. Jouer aux jeux de société qu'on a déjà à la maison, par exemple *Jeopardy*, *Quelques arpents de piège* ou *Scrabble* (*espièglerie, humour*).
79. Régler des alarmes sur ses appareils portatifs pour se souvenir quelques fois par jour de respirer et de rectifier sa posture (*maîtrise de soi*).
80. Savourer son café ou son thé matinal en admirant le lever du soleil, en solo ou à deux (*appréciation de la beauté, amour*).
81. Écrire une lettre de gratitude au personnel des services essentiels dont le travail est garant du bien-être général (*gratitude*).
82. Trouver un service à rendre, la lessive par exemple, à des personnes pour qui c'est difficile, voire impossible (*gentillesse, conscience sociale*).
83. Imaginer un rituel de connexion à quelque chose de plus grand que soi et le réaliser en solo, à deux ou en groupe (*appréciation de la beauté*).
84. Chaque jour, participer à un entraînement en ligne ou méditer au moins 20 minutes, en solo, à deux ou en famille (*maîtrise de soi, joie de vivre*).
85. Prendre la résolution de faire une pause de 30 à 45 secondes avant de réagir si quelqu'un nous dit quelque chose de blessant, en prenant le temps d'inspirer profondément trois fois avant de répondre (*maîtrise de soi, ouverture d'esprit*).
86. Préparer une « trousse de doux soins » pour un ou une sans-abri, à déposer plus tard, quand la situation le permettra, là où elle pourra être ramassée (*gentillesse*).
87. Dresser une liste de choses liées au bien commun par opposition à ses préoccupations individuelles (*vue d'ensemble, ouverture d'esprit*).
88. Lire pendant au moins 20 à 30 minutes du contenu susceptible d'élargir sa vision du monde (dans un journal, un livre, un magazine, un blogue) (*soif d'apprendre*).
89. Accepter humblement que les sentiments négatifs font partie de la vie, en se rappelant qu'ils ne durent pas (*humilité*).
90. Présumer des bonnes intentions des autres, surtout quand il s'agit de membres de communautés victimes de discrimination en raison de leurs origines ethniques ou de leur langue maternelle (*équité, gentillesse*).
91. Offrir de l'écoute à son entourage (« J'aimerais savoir comment tu te sens »), en demandant au besoin des clarifications pour permettre à ce qui veut être exprimé d'être pleinement entendu (*intelligence sociale*).
92. Lire des ouvrages pratiques, de ceux qui sont souvent « mis de côté pour plus tard quand on aura le temps », et s'exercer aux habiletés qu'on souhaite acquérir (*soif d'apprendre*).

93. Faire en sorte que les grands problèmes mondiaux telle la pandémie actuelle stimulent en soi, au-delà de ses préoccupations personnelles, une attention nouvelle aux besoins d'autrui (*humilité, conscience sociale*).
94. Mémoriser le numéro de téléphone de ses proches afin de se rendre indépendant de la mémoire artificielle de son cellulaire (*soif d'apprendre*).
95. S'assurer de côtoyer sur le Web des personnes optimistes (*espoir et optimisme*).
96. Faire la liste des aspects de sa vie les plus réjouissants et de ceux qui pourraient être améliorés (*gratitude, recul*).
97. Demander de la rétroaction honnête à ses proches ou à des amis intimes (par des moyens virtuels); par exemple, s'ils se sentent écoutés quand ils se confient et comment ils perçoivent notre communication non verbale (*intelligence sociale*).
98. Cuisiner un repas pour quelqu'un qui l'apprécierait (personne âgée ou malade) (*conscience sociale, gentillesse*).
99. S'allonger sur le dos, jambes détendues, paumes des mains vers le ciel, en laissant tomber ses pieds sur les côtés (posture du cadavre) et prendre de grandes respirations pendant cinq minutes (*maîtrise de soi*).
100. Désamorcer une conversation tendue en utilisant l'humour (*espièglerie, humour*).
101. Le secret de l'humour, c'est la surprise. Trouver une façon de surprendre ses proches (*espièglerie, humour*).

[Cliquer ici pour lire d'autres suggestions pour développer vos forces et qualités](#) (en anglais seulement)

Tableau 1: Exercice – Déterminez vos forces principales

Lisez les 24 descriptions suivantes et déterminez les 5 forces principales de votre caractère en cochant la colonne de droite correspondante. Les hyperliens intégrés vous permettent d'explorer davantage chacune de ces forces.

		Description	Vos forces principales
1	Créativité et originalité	Je fais preuve de créativité; je conceptualise des choses utiles et j'ai des idées aux retombées favorables.	
2	Curiosité et ouverture à l'expérience	Je suis à la recherche de nouvelles expériences, sans que cela me nuise ou nuise à d'autres personnes.	
3	Ouverture d'esprit et esprit critique	Je considère objectivement tous les aspects d'une situation avant de prendre une décision, y compris les arguments qui ne correspondent pas à mes convictions.	
4	Soif d'apprendre	Je suis motivé ou motivée à augmenter mon niveau de connaissances ou à approfondir les connaissances ou les habiletés que je possède et ce, de façon importante.	
5	Perspective (sagesse)	Je donne aux autres des conseils tenant compte de différents points de vue pertinents et mettant à profit ma propre expérience ainsi que mes connaissances afin de clarifier la situation dans son ensemble.	
6	Courage	J'agis en fonction de mes convictions et, malgré mes doutes et mes peurs, j'affronte les menaces, les difficultés et les douleurs.	
7	Persévérance, ténacité et cœur à l'ouvrage	Je persévère vers l'atteinte de mes objectifs malgré les obstacles, le découragement et les déceptions.	
8	Intégrité, authenticité et honnêteté	Je suis honnête envers moi-même et avec les autres; je tente d'être vrai et d'exprimer mes réactions telles qu'elles sont, peu importe avec qui, et j'assume la responsabilité de mes actions.	
9	Vitalité, joie de vivre, enthousiasme et énergie	Je suis plein ou pleine de vitalité et d'énergie; je suis stimulé ou stimulée et j'aborde la vie avec enthousiasme.	
10	Amour: capacité d'aimer et d'être aimé	Je vis des relations d'intimité et d'amour dans lesquelles il y a un échange mutuel d'amour, de chaleur humaine et de soins.	
11	Bonté, gentillesse et générosité	Je suis attentionné ou attentionnée et empathique; je rends régulièrement service aux autres sans rien attendre en retour.	
12	Intelligence sociale	Je suis conscient ou consciente et j'ai une bonne compréhension de mes émotions et de mes pensées ainsi que de celles des autres.	
13	Conscience sociale, travail	J'ai l'esprit d'équipe, je participe constructivement à un	

	d'équipe et loyauté	groupe et je sens la responsabilité de l'aider à atteindre ses objectifs.	
14	Équité et justice	Je traite les gens de façon juste et équitable; j'applique les mêmes règles pour tout le monde afin de leur donner les mêmes chances.	
15	Leadership	Dans un groupe, je prends la responsabilité de guider la collectivité vers la réalisation de buts significatifs; je m'assure que les membres du groupe ont de bonnes relations entre eux.	
16	Pardon et compassion	Je pardonne aux autres quand leurs comportements ont été dérangeants pour moi et je tiens compte de l'information acquise les fois suivantes où nous sommes en contact.	
17	Humilité et modestie	Je vois mes forces et mes talents, mais je reste humble, sans chercher à être le centre de l'attention ni à recevoir de la reconnaissance.	
18	Retenue, prudence et discrétion	J'agis de façon précautionneuse, en cherchant à éviter les risques inutiles et en tenant compte des conséquences éventuelles.	
19	Autorégulation et maîtrise de soi	Je sais bien gérer mes émotions et mes actions, je suis en maîtrise de mes comportements et je sais faire preuve de discipline.	
20	Appréciation de la beauté et de l'excellence	Je reconnais la beauté autour de moi ainsi que les habiletés des autres; je leur accorde de la valeur et je ressens émotionnellement leur effet sur moi.	
21	Gratitude	Je ressens de la reconnaissance pour plusieurs choses et je l'exprime aux autres.	
22	Espoir, optimisme et confiance en l'avenir	Je fais preuve de réalisme et d'optimisme en pensant à l'avenir; je fais confiance, croyant que mes actions auront des retombées positives et que tout ira bien.	
23	Humour et espièglerie	Je prends la vie comme un jeu, je fais rire les autres et je vois du comique dans les situations difficiles et stressantes.	
24	Spiritualité, sentiment religieux, foi et sens	La spiritualité est importante pour moi et je crois que ma vie a un sens; je sens que j'ai une place dans le grand portrait de l'univers et je trouve du sens à ma vie quotidienne.	