



JOUR 20 : Be.you.tiful

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au jour 20 de ton programme : tu es presque sur la ligne d'arrivée ! Bravo pour ta persévérance jusque là.

Aujourd'hui on continue sur le thème d'être fière de soi et de célébrer tout ce qu'on sait bien faire !

As-tu déjà remarqué que dans les romans pour enfants, rares sont les héros qui savent tout faire ? Ces aventures sont menées par une fine équipe où chacun a ses dons : elle est experte en nature, lui en histoire, celui-là est sportif, celle-ci est fine et légère...

Il n'y a encore pas si longtemps, il m'arrivait souvent de me dire : si seulement j'étais aussi douce qu'elle / si seulement j'étais aussi douée en déco qu'elle / si seulement j'avais autant de goût qu'elle / si seulement j'avais autant d'énergie qu'elle / si seulement j'étais aussi bien dans ma peau qu'elle / si seulement j'étais aussi cultivée qu'elle...

Aujourd'hui, je suis parfois tentée de me comparer, mais globalement je suis très bien dans ma peau, consciente de mes forces et de mes faiblesses, et je ne ressens presque jamais le besoin d'être quelqu'un d'autre. Surtout, j'aime ce que je fais au quotidien, et je n'aurais pas envie de faire autre chose dans la vie. Je sais que certaines personnes aiment ce que je fais, et que d'autres n'aiment pas. Mais je sais que dans ce que je fais, je suis moi, et ça me suffit ! Avant, j'aurais eu des sueurs froides à l'idée de ne pas être au top partout. Aujourd'hui je me sens beaucoup plus en paix avec qui je suis moi ! Et dans cette vidéo, on va voir ensemble comment faire pour que ce soit possible pour toi aussi !

Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'on a toutes des forces et des faiblesses. Oui, les autres sont meilleures que toi dans certains domaines. Oui, tu as des défauts. Le problème, c'est qu'à force de vouloir s'améliorer à tout prix dans des domaines où de toute façon on n'est pas douée, on oublie qu'on a aussi des forces de caractère, et qu'on ferait mieux de se donner à fond pour

capitaliser sur ces forces où on a naturellement des facilités !

Et pour t'en convaincre, voilà ce que je te demande de faire : un test pour découvrir tes forces de caractère ! Rassure-toi, ce n'est pas un test psychométrique dans le BIBA du mois de juin, c'est un test très sérieux ! Tu vas donc partir à la découverte de tes forces de caractère.

Qu'est-ce qu'une force de caractère ? Une prédisposition à penser, ressentir et agir de façon authentique et énergisante qui entraîne nos meilleures performances. La bonne nouvelle, c'est qu'on gagne 100 fois plus à cultiver ses forces plutôt que de corriger ses défauts.

Lorsqu'on connaît ses forces, en les activant, on crée les conditions de son épanouissement :
se considérer positivement sans modestie ni vantardise
ne pas se concentrer sur ses défauts
trouver de l'énergie
apprendre à s'encourager

Ce que je te propose aujourd'hui, c'est de découvrir ton profil ! A l'origine de la psychologie positive, des chercheurs ont établi une liste de 24 forces de caractères humaines et universelles. Un inventaire des forces de caractère traduit en Français permet de découvrir le classement de ses propres forces. C'est un outil gratuit et accessible à tous.

Voici quelques recommandations pour toi :

La page d'accueil est en anglais. À droite de la page se trouve un rectangle jaune, avec un menu déroulant. En cliquant sur "Français", le questionnaire apparaîtra en français. Il te faudra une quinzaine de minutes pour répondre au questionnaire. Prends-toi au jeu, c'est un exercice très fun et sympathique !

Les questions sont présentées sous forme d'affirmations que l'on note de « Tout à fait comme moi » à « Pas du tout comme moi ». Chaque question offre un nombre impair de réponses au centre de laquelle se trouve une réponse « neutre ». Ma recommandation, c'est d'éviter autant que possible ce ni oui ni non. À trop s'en servir, on prend le risque de ne pas se reconnaître dans les résultats, parce qu'ils seront trop peu contrastés.

Ton résultat s'affichera sous forme de classement de 24 forces de caractère : les forces de caractère qui apparaissent en premier sont celles qui te correspondent le plus, et celle qui apparaissent en dernier sont celles qui te correspondent le moins.

Tu pourras aussi télécharger en pdf, en cliquant à gauche sur "Download your free VIA Character Strengths Profile". On te proposera d'autres résultats plus approfondis mais payants : pas besoin de les acheter, ce sera déjà très intéressant pour toi de découvrir ton classement gratuit.

Mon défi pour toi aujourd'hui c'est donc :

Aller sur le site du VIA Institute of Character et Faire le test gratuit pour découvrir ton classement

de forces de caractères et répondre à quelques questions dans ton carnet.

Alors voilà ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : faire le test du VIA institute et répondre aux 3 questions qui s'afficheront sous le lien !

Je te souhaite beaucoup de plaisir à partir à la découverte de tes forces de caractère.

A bientôt !

Quelles sont les 5 forces de caractères qui me caractérisent selon ce test ?

Est-ce que je me reconnais dans chacune de ces 5 forces ?

Qu'est-ce que je peux en tirer comme conclusion pour renforcer mon estime de moi et ma confiance en moi ?