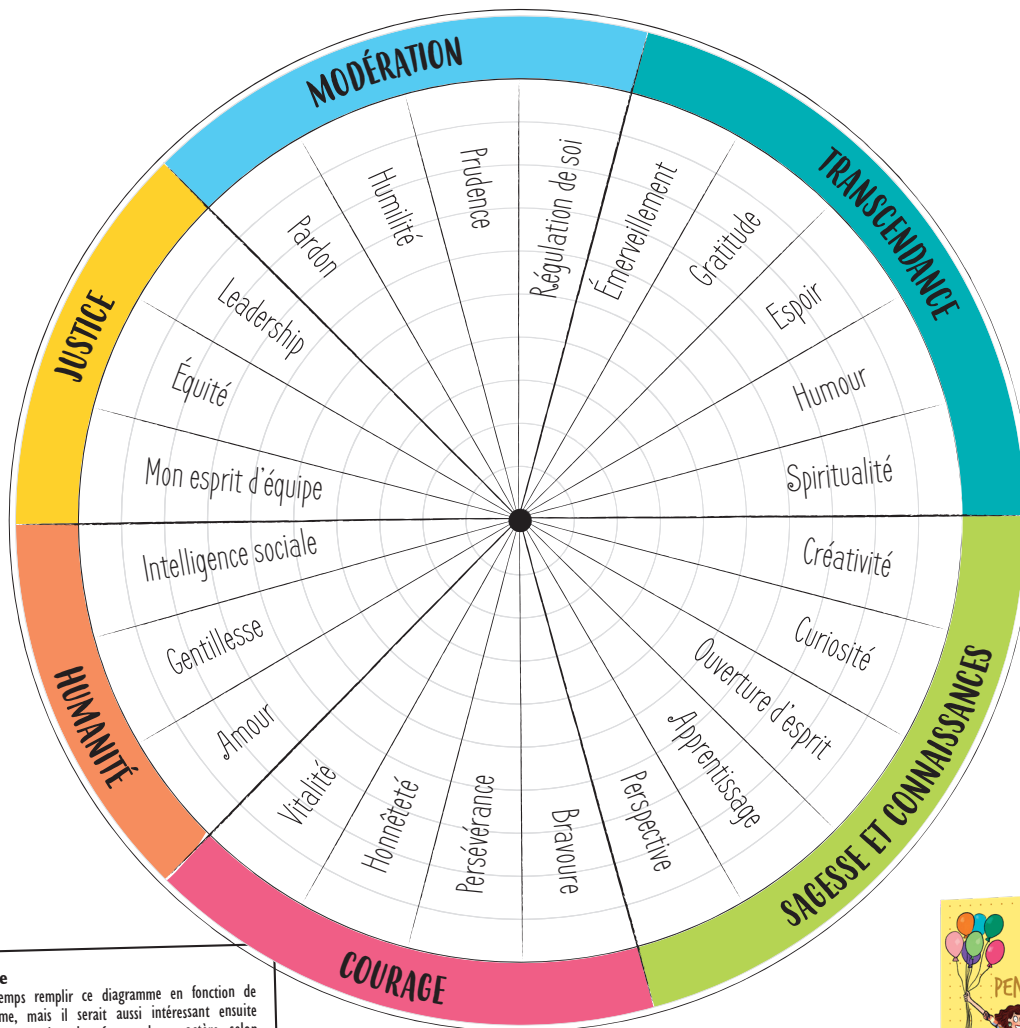


MON BILAN DE PERSONNALITÉ

D'après les recherches récentes en psychologie positive, les personnes les plus épanouies ont certains traits de caractère en commun. Or, si 50% de votre épanouissement dépend de votre héritage génétique (qui est à l'origine de votre personnalité), 40% dépendent de vos décisions et de vos comportements. Quels traits de caractère positifs possédez-vous? Pour révéler la version la plus positive de votre personnalité, commencez donc par remplir le diagramme suivant. Là encore, vous pourrez repérer en un coup d'œil vos forces sur lesquelles vous pouvez vous appuyer et celles qu'il vous faudra peut-être développer. Ainsi, vous mobiliserez vos qualités positives innées, et vous travaillerez à acquérir les autres qualités qui manquent pour révéler votre magie personnelle!

Mes forces de caractère

Selon la psychologie positive, les 24 traits de caractère suivants, regroupés en 6 grandes catégories de vertus, sont les qualités des personnes positives, les ingrédients du bonheur. À quel point êtes-vous une personne aux qualités de leadership, de pardon, ou encore de curiosité? Coloriez ce diagramme proportionnellement à la part de chacune des forces dans votre caractère.



Un test gratuit en ligne

Vous pouvez dans un premier temps remplir ce diagramme en fonction de votre propre vision de vous-même, mais il serait aussi intéressant ensuite de passer le test officiel de l'inventaire des forces de caractère selon le modèle, très influent dans le courant de la psychologie positive, des psychologues Martin Seligman et Christopher Peterson (2004), et qui est proposé gratuitement sur le site canadien : <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/inventaire-des-forces-de-caractere>.

