



Comment reconnaître ses forces

Tableau 1

Indicateurs révélant la présence d'une force

Avant la situation

- Avidité à débiter l'activité
- Réaction spontanée pour débiter l'activité

Pendant la situation

- Gain d'énergie
- Sentiment d'être à sa place
- Impression de facilité
- Concentration intense
- Apprentissage rapide

Après la situation

- Succès
- Sentiment de satisfaction

Tableau 2

Questions pour découvrir ses forces

Authenticité

- Est-ce quelque chose que j'ai toujours su faire (et que j'ai développé par la suite) ?
- Est-ce une activité qui me ressemble? Est-ce vraiment moi ?
- Ai-je l'impression que cette activité me remet en contact avec moi-même ?
- Lorsque je repense aux moments où je faisais cette activité, est-ce que j'éprouve un sentiment de satisfaction ?

Performance

- Les gens me disent-ils souvent que je suis doué(e) à ce sujet ?
- Est-ce une activité que je fais particulièrement bien ou avec facilité ?
- Est-ce quelque chose que je sais reproduire, qui n'est pas une réussite isolée ?
- Est-ce quelque chose que j'apprends ou assimile rapidement ?

Vitalité

- Est-ce une activité que j'ai souvent hâte de faire ?
- Est-ce quelque chose qui demande un effort, sans toutefois prendre toute mon énergie et qui au contraire m'en donne ?
- Est-ce que je me sens stimulé(e) lorsque je fais ce type d'activité ?
- Ai-je hâte d'en apprendre plus à ce sujet ?