

L'échelle des forces de caractère

Christopher Peterson, de l'Université du Michigan, a proposé une version positive du DMS (manuel diagnostique des maladies mentales qui répertorie tous les symptômes et syndromes de façon à faciliter l'identification des troubles mentaux et leur traitement.)

Il a effectué une classification des 24 caractéristiques positives de l'être humain qu'il nomme forces du caractère. Elle vise à favoriser le repérage des ressources psychologiques des individus, à développer leur intelligence émotionnelle.

Cette classification a été élaborée d'après les réponses de plus de 150.000 personnes à un questionnaire psychométrique composé de 240 items.

Même si on comprend encore mal les mécanismes qui lient les émotions positives à la prévention des maladies et des décès précoces, différentes études ont clairement établi un lien entre les émotions positives et le bien-être physique, mental, social ...

Le tout est de savoir ce qu'est une émotion positive. Toute émotion a une fonction positive. Ce tableau va vous aider à développer votre intelligence émotionnelle pour ne pas être dépassé par les émotions de base que sont la peur, la colère, le dégoût, la tristesse et la joie.

Avec l'expérience, vous réaliserez que ces traits de caractère développent votre capacité à être en joie les pieds sur terre.

J'ai élargi ce tableau grâce à mes connaissances en psychogénéalogie. L'objectif est de faire plus de résultats avec moins d'énergie grâce au patrimoine génétique que nos aïeux nous ont transmis.

Objectif du tableau :

Conscientiser et développer des traits de caractère générateurs de bien-être et de succès dans chaque domaine de votre existence.

Conscientisez les traits de caractère de vos enfants et petits-enfants. COACHEZ-LES !!

Comment l'utiliser ?

1. Conscientisez que ces traits de caractère ont une influence sur votre bien-être et votre existence.
2. Évaluez-vous par rapport à ces traits de caractère. Les possédez-vous ou pas ? Évaluez-vous par un ++, +, -, -.
 - Vous passerez ainsi d'un statut de compétence inconsciente à un statut de compétence consciente.
 - Par ce simple fait, vous multipliez votre efficacité à aller vers un mieux-être en privilégiant les attitudes ++, + que vous venez de découvrir comme étant de véritables ressources psychologiques.
 - Vous saurez également sur quelles qualités vous étiez incompetents inconscients, vous passerez clairement à un statut d'incompétents conscients et pouvez vous améliorer sur vos évaluations négatives (-, - -)
 - **Faites cet exercice en famille, avec vos enfants et petits-enfants. Comment vous voyez-vous les uns les autres ?**

	Vous-même :	Papa :	Maman :	Fratrie :	Grand-père paternel :	Grand-mère paternelle :	Grand-père maternel :	Grand-mère maternelle :	Oncle :	Tante :	Figure clé :
--	-------------	--------	---------	-----------	-----------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	---------	---------	--------------

Si vous les possédez :

- Examinez les attitudes de vos parents, fratrie tout d'abord et découvrez qui vous a transmis ces traits de caractère ou vous aide à les dynamiser.
- Examinez les attitudes de vos ancêtres et découvrez qui exprime ces traits de caractère. Honorez-les et laissez venir en vous un sentiment de gratitude pour ces attitudes génératrices de vie et de succès qu'ils vous ont offertes et que vous avez intégrées.

Si vous ne les possédez pas :

- Conscientisez le fait que vos ancêtres n'habitent pas le passé ; ils vivent dans la mémoire de vos gènes aussi bien dans chacune des cellules de votre corps. En leur accordant cette place dans votre tête, dans votre cœur et dans votre corps, vous recevez en même temps les traits de caractère que vous venez de découvrir chez eux, vous acceptez votre héritage, votre patrimoine génétique.
- Si vous vous êtes mis des cotes peu glorieuses à certains traits, procédez de la même façon afin de potentialiser cette attitude à la vie plus rapidement.

• Sagesse et savoir											
Curiosité et intérêt pour le monde											
Amour d'apprendre											
Jugement, sens critique, ouverture d'esprit											
Ingéniosité, originalité, intelligence pratique											
Clairvoyance, mise en perspective											
• Courage											
Valeur et bravoure											
Persévérance, assiduité, diligence											
Intégrité, authenticité, sincérité											
enthousiasme											
• Humanité et amour											
Amour et attachement											
Gentillesse et générosité											
Intelligence sociale											
• Justice											
Esprit d'équipe, sens du devoir, loyauté											
Équité, impartialité											
Sens du commandement											

• Modération											
Pardon											
Humilité et modestie											
Prudence, discrétion, précaution											
Maîtrise de soi, autorégulation											
• Transcendance											
Appréciation de l'excellence et de la beauté											
Gratitude											
Espérance optimisme et orientation vers le futur											
Joie et humour											
Spiritualité, recherche du sens de la vie											

Judith Van den Bogaert
Coach de vie
Exister est un fait, Vivre est un art
judithvdbogaert@gmail.com
0032 496 137030