

Diagnostiquer les forces du caractère

Faiza Berkouche
Maitre de conférences
Université Alger 2

Résumé :

Parmi les réalisations dans les courants de recherche en psychologie positive est l'étude des principales forces de caractère présente chez l'être humain. Une force de caractère est définie comme un trait cognitif ou non cognitif positif lié à la personnalité de l'individu qui peut se développer au fil du temps s'il en prend conscience.

Les chercheurs ont retenu douze critères pour accepter une force de caractère en tant que telle. Il fallait, par exemple, qu'elle soit valorisée dans de nombreuses cultures, qu'elle possède un opposé « négatif » évident, qu'elle soit mesurable et encouragée par les institutions sociales. Cette procédure leur a permis de dégager une liste de vingt-quatre forces de caractère, réparties en six grandes catégories.

Les vertus sont des actions que nous jugeons être en accord avec nos valeurs, les forces du caractère représente la mise en action permanente des vertus. Elle correspond donc à un système de croyances positives qui va réguler nos comportements, nos pensées et nos émotions.

Christopher Peterson (2006) a développé un questionnaire des valeurs en action pour mesurer les forces du caractère. La construction du questionnaire a été précédée d'enquêtes sur les valeurs et les vertus dans différentes civilisations.

Abstract :

Among the achievements in the currents of research in positive psychology is the study of the main forces of character present in the human being. A strength of character is defined as a positive cognitive or non-cognitive trait related to the personality of the individual that can develop over time if he becomes aware of it.

The researchers selected twelve criteria to accept a strength of character as such. For example, it needed to be valued in many cultures, to have an obvious "negative" opposite, to be measurable and encouraged by social institutions. This procedure allowed them to draw up a list of twenty-four forces of character, divided into six broad categories. Virtues are actions that we deem to be in accordance with our values, the strengths of character represent the permanent implementation of virtues. It therefore corresponds to a system of positive beliefs that will regulate our behavior, thoughts and emotions. Christopher Peterson (2006) developed a values-in-action questionnaire to measure character strengths. The construction of the questionnaire was preceded by surveys of values and virtues in different civilizations.

Introduction :

Parmi les réalisations dans les courants de recherche en psychologie positive est l'étude des principales forces de caractère présente chez l'être humain. Une force de caractère est définie comme un trait cognitif ou non cognitif positif lié à la personnalité de l'individu qui peut se développer au fil du temps s'il en prend conscience.

Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005, p. 104). Comme cette définition l'indique, il ne s'agit pas d'une conception égocentrique, caractérisée par la quête quasi exclusive de l'épanouissement et du développement personnel. Elle concerne également les relations interpersonnelles et les questions sociales, voire politiques. Ainsi, la psychologie positive peut tout aussi bien concerner l'épanouissement des élèves d'un collège, les bonnes relations au sein d'une équipe de travail ou encore le mode de communication entre diplomates élaborant un traité de paix. (Lecomte J, 2014, p 5)

C'est quoi une force du caractère ?

Les forces de caractères appelées aussi ressources individuelles ou encore « ressources générales de résistance » (Shankland, 2012, p 22)

Pour construire le bien-être, les individus doivent se servir de forces de caractère qui leur sont propres et qui émanent de leur **personnalité**.

Une force de caractère est un trait cognitif ou non cognitif positif lié à la personnalité de l'individu qui peut se développer au fil du temps **s'il en prend conscience**. (Goyette, Dureuil, 2016)

l'individu possède naturellement une série de forces qui, lorsqu'exploitées et développées, entraînent son épanouissement et son fonctionnement optimal (Dureuil et coll, 2011, p 22)

Linley (2008, p. 9), définit ainsi la force : « capacité préexistante envers une façon particulière de penser, de ressentir ou de se comporter, qui est authentique et énergisante pour la personne, et qui engendre son fonctionnement optimal, son développement et sa performance ».

D'après cet auteur, il s'agirait d'une caractéristique innée, stable, qui constitue une base de performance. Utiliser ces forces permettrait d'améliorer le sentiment de compétence, l'estime de soi, la confiance en soi, la vitalité, le bien-être (e.g., Proctor, Maltby, & Linley, 2009), et l'atteinte de buts personnels (Linley, Nielsen, Wood, Gillet, & Biswas-Diener, 2010). Govindji et Linley (2007) ont donc créé un instrument permettant d'évaluer le degré d'utilisation de ses forces, et en collaboration avec d'autres chercheurs, ont élaboré une classification de soixante forces. (Shankland, 2012, p 50-55)

C'est quoi les valeurs ?

Les valeurs sont les buts que nous estimons préférables à d'autres. Les vertus sont des actions que nous jugeons être en accord avec nos valeurs. Les forces du caractère représentent la mise en action permanente des vertus. Elles correspondent donc à un système de croyances positives qui va réguler nos comportements, nos pensées et nos émotions. (Cottraux, 2012, p 12)

La version positive du DSM :

Les troubles sont définis et répertoriés par deux classifications reconnues et utilisées au niveau international aussi bien en pratique clinique qu'en recherche : la Classification Internationale des Maladies proposées par l'OMS (CIM-10) et le Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux ou Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

(DSM-IV) développé par l'Association Psychiatrique Américaine. Ces classifications permettent aux professionnels d'avoir un langage commun et de faire de la recherche sur des entités clairement définies, facilitant ainsi l'évolution des connaissances. et aussi pour identifier les pathologies mentales le DSM, qui répertorie tous les symptômes et syndromes de façon à faciliter l'identification des troubles mentaux et leur traitement . (Shankland,2012, p 50-55)

Christopher Peters, de l'Université du Michigan, a proposé, une version positive du DSM, une classification des 24 caractéristiques positives de l'être humain qu'il nomme forces du caractère. Cette classification a été élaborée d'après les réponses de plus de 150 000 personnes à un questionnaire psychométrique composé de 240 items. Elle vise à favoriser le repérage des ressources psychologiques des individus. (Shankland, Bègue, 2010, p 4)

Il en résulta en 2004 (Peterson & Seligman, 2004) une liste de 24 forces, réparties en 6 grandes catégories de vertus, reposant sur la consultation des plus grands spécialistes du domaine, la recension exhaustive des traits humains valorisés travers les principaux écrits de l'histoire, des religions et des cultures et l'application subséquente de critères discriminants

Cette classification a donné naissance à un instrument de mesure nommé l'échelle des forces du caractères qui permet de découvrir ses cinq principales forces, appelées « forces signatures». Ce questionnaire offre de bonnes propriétés psychométriques, nécessite moins d'une heure à compléter et traduit en 14 langues. (Dureuil et coll, 2011, p 22)

Il présente un outil très attendu qu'on peut considérer comme un anti-DSM, c'est-à-dire une version « positive » du manuel utilisé pour diagnostiquer la santé mentale. L'auteur propose une liste des traits positifs qui contribuent à la croissance personnelle et fournit un questionnaire pour mesurer les forces humaines. (Mandeville,2005,p14)

Les recherches réalisées dans le domaine des forces du caractère :

L'une des réalisations de ce courant de recherche et d'enseignement est la rédaction d'un ouvrage collectif recensant les principales forces de caractère présentes chez l'être humain (Peterson et Seligman, 2004 ; Peterson et Park, 2005).

Les auteurs ont recensé la littérature scientifique pertinente portant sur les facettes positives de l'être humain dans les domaines suivants : psychologie, psychiatrie, éducation, religion, philosophie, sciences des organisations. Pour limiter le risque de tomber dans le piège d'une vision culturellement prédéterminée, ils ont étudié diverses grandes traditions philosophiques et religieuses, ce qui leur a permis de constater que certaines vertus, telles que le courage, la sagesse, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance, sont très largement valorisées. Diverses études ont par ailleurs confirmé que des sociétés aussi diverses que les Massaïs du Kenya et les Inuits du Groënland exaltent ces mêmes vertus. Les chercheurs ont retenu douze critères pour accepter une force de caractère en tant que telle. Il fallait, par exemple, qu'elle soit valorisée dans de nombreuses cultures, qu'elle possède un opposé « négatif » évident, qu'elle soit mesurable et encouragée par les institutions sociales. Cette procédure leur a permis de dégager une liste de vingt-quatre forces de caractère, réparties en six grandes catégories .

Une enquête menée auprès de populations dans cinquante quatre pays a montré une large répartition de ces caractéristiques. Les forces de caractère les plus fréquemment reconnues par les sujets sont la gentillesse, l'impartialité, l'authenticité, la gratitude et l'ouverture d'esprit ; les moins communes sont la prudence, la modestie et l'autorégulation. Les corrélations entre nations sont très fortes et surmontent les différences culturelles, ethniques et religieuses. Les

caractéristiques affectives et émotionnelles (amour, enthousiasme, gratitude et espoir) sont plus fortement corrélées avec le sentiment d'être satisfait de l'existence que les caractéristiques plus cognitives telles que la curiosité et l'amour de l'apprentissage, que ce soit chez les adultes ou chez les enfants. Par ailleurs, les femmes obtiennent des scores plus élevés que les hommes pour toutes les forces relatives à l'humanité (Lecomte, 2014, p 5)

Des travaux ont ainsi porté sur l'identification et l'utilisation de ses forces personnelles dans la vie quotidienne de manière régulière, et indiquent une amélioration du bien-être. (Shankland, 2012, p 50-55)

Les caractéristiques des forces de caractères :

- 1) qui sont généralisables à travers les cultures,
- 2) qui favorisent l'épanouissement et le bien-être ;
- 3) qui sont intrinsèquement et moralement valorisées,
- 4) qui ne diminuent pas les autres mais, au contraire, les valorisent,
- 5) qui ont des antonymes négatifs,
- 6) qui constituent des différences individuelles stables à travers le temps et généralisables à travers les situations,
- 7) qui sont mesurables,
- 8) qui sont distinctes les unes des autres et non redondantes ;
- 9) et dont certains individus en sont des modèles évidents,
- 10) que certains enfants ont développées précocement,
- 11) dont certains individus sont dépourvus,
- 12) que certaines institutions et organisations tentent de cultiver et de promouvoir.

L'approche des forces ou des talents repose sur la prémisse qu'il est plus bénéfique de miser sur les forces que nous possédons et qui nous démarquent positivement que de tenter de pallier ses lacunes et de chercher à utiliser ses forces parfois à contre-courant, comme en psychologie traditionnelle. (Montfort, 2013, p 31-32)

Les forces du caractère : le modèle psychométrique de Peterson

Une nouvelle conception scientifique des traits positifs de la personnalité est apparue lorsque la psychologie positive s'est intéressée aux forces du caractère.

On peut les définir comme des traits positifs (des vertus) qui émanent de la personnalité. Ce qui différencie les forces du caractère de la simple énumération des vertus réside en ce qu'elles ont été étudiées de manière cohérente par les méthodes scientifiques de la psychométrie chez un nombre important de sujets.

En 2000, un institut des valeurs en action (VIA) a été créé pour étudier les forces du caractère et en produire une classification et une mesure. Son directeur en est Christopher Peterson et il a pour but d'aider à l'éducation, mais aussi de définir et de promouvoir le fonctionnement optimal des individus. Ce programme peut donc intéresser non seulement les philosophes, mais aussi les psychologues et les psychiatres qui s'occupent du développement de l'enfant et de la personnalité, et, aussi, ceux qui s'intéressent au développement personnel et à la créativité. Il peut aussi concerner la psychologie du travail afin de faciliter l'adaptation des personnes et de leurs forces du caractère à une tâche ou à un emploi. En effet, il est plus facile de capitaliser sur un trait psychologique qui existe déjà que de le développer laborieusement. (Cottraux, 2012, p 12- 14)

La construction du questionnaire a été précédée d'enquêtes sur les valeurs et les vertus dans différents pays et différentes civilisations, y compris des civilisations qui ont une tradition surtout orale comme les Masaï d'Afrique, ou les Inuits du Groenland.

Les vingt-quatre forces du caractère qui ont été finalement retenues représentent des chemins vers des vertus, qui sont au nombre de six : sagesse et savoir, courage, humanité, justice, modération et transcendance ; que l'on peut résumer par un acronyme SCHJMT. Ce sont celles qui sont le plus souvent prônées, de manière explicite, par les différentes morales, les philosophies,

L'échelle de la signature des forces du caractère se présente sous plusieurs versions ; l'une, longue, proposée sur Internet, a été remplie par environ 350 000 personnes de deux cents nations. Une étude portant sur cinquante- quatre pays, de l'Azerbaïdjan au Zimbabwe a montré la stabilité des résultats : les forces les plus reconnues étaient : la gentillesse, l'équité, l'authenticité, la gratitude et l'ouverture d'esprit. Les moins reconnues : la prudence, la modestie et la régulation de soi. Il existe aussi une version abrégée qui correspond à vingt-quatre questions qui composent une « échelle brève de la signature des forces du caractère. »

Après dépouillement, les vingt-quatre forces sont rangées de la plus forte à la plus faible : les cinq premières représentent la signature : autrement dit, la marque de la personne. Ces forces, ce sont celles auxquelles le sujet doit prêter attention et qu'il doit utiliser le plus souvent : ce test lui permet de repérer ses forces, qui ne sont pas si aisément reconnues par chacun de nous. C'est à partir de ses forces de caractère qu'il peut construire au mieux ses actions sur le monde. (Cottraux,2012, p 12- 14)

Selon l'approche proposée par la psychologie positive, la mise en action de ces forces personnelles – en particulier celles qui constituent la signature – est source de progrès et de bien-être. Comme l'enfant qui aime marcher et courir une fois qu'il a acquis cette compétence, nous prenons plaisir à exercer des activités qui mettent en oeuvre nos capacités, nos habiletés, nos talents, et ce, tout au long de la vie (Seligman et al., 2005). (Shankland,2012, p 50-55)

La principale critique adressée à l'égard de cette classification concerne l'aspect moral sous-jacent : considérer qu'il existe des caractéristiques fondamentalement « bonnes » ou « mauvaises » pour l'homme (Shankland,2012, p 50-55)

L'échelle des forces du caractère

I -Sagesse et savoir	1 -Curiosité et intérêt pour le monde 2 -Amour d'apprendre 3 - Jugement, sens critique, ouverture d'esprit 4 -Ingéniosité, originalité, intelligence pratique 5- Clairvoyance, mise en perspective
II - Courage	6- Valeur et bravoure 7- Persévérance, assiduité, diligence 8-Intégrité, authenticité, sincérité 9-Enthousiasme
	10-Amour et attachement 11- Gentillesse et générosité

III -Humanité et amour	12 -Intelligence sociale
IV-justice	13-Esprit d'équipe, sens du devoir, loyauté 14-Équité, impartialité 15-Sens du commandement
V -Modération	16-Pardon 17-Humilité et modestie 18 Prudence, discrétion, précaution 19- Maîtrise de soi, autorégulation
VI - Transcendance	20- Appréciation de la beauté et de l'excellence 21 -Gratitude 22-Espérance, optimisme et orientation vers le futur 23- Joie et humour 24-Spiritualité, recherche du sens de la vie

(Shankland, Bègue, 2010, p 4)

Comment cultiver le bien-être par les forces du caractère ?

En termes d'interventions, deux programmes ont démontré un effet significatif à la fois sur la diminution de la dépression et la hausse du niveau de bien-être des individus, et ce, sur une période de 3 à 6 mois (Seligman, Steen, Park, Peterson, 2005).

La première intervention : consiste à demander à l'individu d'identifier ses forces à l'aide de l'échelle des forces de caractères et d'utiliser une de ses forces d'une façon nouvelle chaque jour durant une semaine.

La seconde intervention : consiste à demander à l'individu de noter trois choses qui ont bien été lors de sa journée ainsi que leurs causes chaque soir durant une semaine. Enfin, de plus en plus de recherches démontrent que bien que les forces soient naturellement présentes chez les individus, il demeure qu'elles ne sont pas statiques et peuvent être développées par différentes méthodes. (Dureuil et coll, 2011, p 22)

Conclusion :

Les forces du caractère représentent les dispositions positives de l'être humain. En les cultivant, on peut améliorer son humeur, son état d'esprit, son comportement, ce qui, en retour, a des effets positifs sur les groupes avec lesquels on interagit.

Bibliographie :

- 1- Cottraux J (2012), Psychologie positive et bien-être au travail, Masson, Elsevier,
- 2- Dureuil P, Forest J, Girouard S (2011) , La psychologie positives et l'approche basée sur les forces, psychologie québec, vol 28, n ° 04, canada .
- 3- Goyette N , Dureuil P (2016), Développer les forces de caractère pour favoriser une meilleure insertion professionnelle et le bien-être en enseignement : Les apports de la psychologie positive, Symposium « Pour une culture d'insertion professionnelle du personnel enseignant au Québec », Université du Québec à trois rivières. Canada.

- 4- Lecomte J (2008), Maxi fiches de psychologie, courant, débat, et applications, Paris, Dunod.
- 5- Lecomte J (2014), Introduction à la psychologie positive, Paris, Dunod,
- 6- Mandeville L (2005), Revue québécoise de psychologie, Vol 26, n °9,
- 7- Montrord F(2013), Psychologie positive en environnement professionnel, Belgique ,De Boek,.
- 8- Peterson C , Seligman M (2004), Character strength and virtue, A handbook and classification, New York, Oxford.
- 9- Seligman M (2013), S'épanouir, pour un nouvel art du bonheur et du bien-être , Paris ,Belfond.
- 10- Shankland R (2012), La psychologie positive, Paris, Dunod,
- 11- Shankland R, Bègue L (2010), Soyez positif, Cerveau et psycho, n ° 37, France.