



Nom de l'outil : CARTES « FORCES DE CARACTERE »

Auteur : DIABETE OCCITANIE

Description : Cet outil permet aux personnes diabétiques de reconnaître leurs forces, qui peuvent les soutenir en particulier dans la vie avec le diabète.

Thématique : Compétences psychosociales

Objectif : Prendre conscience de ses capacités

Public : Personnes diabétiques

Animateur : tout professionnel intervenant en ETP

Utilisation : L'outil est utilisé lors du [programme d'ETP de renforcement Diabète : je garde le cap !](#) Les participants prennent connaissance des cartes « Force de caractère » posées sur la table. L'animateur mène une analyse collective des différentes forces de caractère en lien avec la vie avec le diabète : « En quoi sont-elles utiles au bien-être ou aux difficultés face à votre diabète ? » Chaque participant peut identifier les 3 forces de caractère qui sont le plus évidentes chez lui et qui sont le plus aidantes dans sa vie avec le diabète.

Plus d'informations : brozzetti.a@diabeteoccitanie.org

Cartes « Forces de caractère »



CRÉATIVITÉ

Penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses



CURIOSITÉ

Trouver de l'intérêt à toute expérience en cours, aimer explorer



OUVERTURE D'ESPRIT

Accepter de changer l'idée à la lumière de nouvelles informations



PARDON

Pardonner à ceux qui ont mal agi, donner une seconde chance



MODESTIE HUMILITÉ

Ne pas chercher à être sur l'avant-scène, ne pas se considérer comme spécial



PRUDENCE

Être attentif dans ses choix, ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter



AUTORÉGULATION

Gérer ses sentiments et ses actions, contrôler ses appétits et ses émotions



GRATITUDE

Être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui arrivent



ESPOIR

Attendre le meilleur dans l'avenir et travailler à le réaliser

Cartes « Forces de caractère »

 <p>HUMOUR Aimer rire, sourire aux autres, voir les choses du bon côté</p>	 <p>SPIRITUALITÉ Avoir des croyances à propos du sens de la vie qui orientent sa conduite et favorisent le bien-être</p>	 <p>AUTHENTICITÉ Se présenter de façon vraie, prendre ses responsabilités</p>
 <p>BRAVOURE Ne pas reculer devant la menace, les difficultés ou la douleur</p>	 <p>PERSISTANCE Finir ce qui est commencé, persister malgré les difficultés</p>	 <p>ENTHOUSIASME Approcher la vie avec excitation et énergie, se sentir bien vivant</p>
 <p>BIENVEILLANCE Faire de bonnes actions pour autrui, aider et prendre soin des autres</p>	 <p>AMOUR Valoriser les relations intimes avec les autres, être proche des gens</p>	 <p>INTELLIGENCE SOCIALE Être conscient des motivations et des émotions des gens et de soi</p>

Cartes « Forces de caractère »



HONNÊTETÉ

Traîner toute personne selon la justice, donner à chacun sa chance



LEADERSHIP

S'efforcer de maintenir de bonnes relations dans le groupe, organiser des activités de groupe



COLLABORATION

Bien travailler comme membre d'un groupe, être loyal, faire sa part