

LES ÉCO-FORCES EN RENFORT



UN JEU COOPÉRATIF POUR ESQUISSE DES FUTURS DÉSIRABLES

(Ducastel & Tacchini, 2025)

LES FORCES. C'EST QUOI ?

Les forces de caractère font référence à une « famille de traits positifs, reflétés dans les pensées, les sentiments, et les comportements (Parks, 2004).

Contrairement à d'autres traits de personnalité ou qualités, la caractéristique des forces de caractère est qu'elles sont valorisées moralement et incarnées par des actions ou des institutions dans toutes les cultures.

Une autre distinction essentielle de ces forces, c'est qu'elles **doivent apporter du plaisir ou de l'énergie** à la personne lorsqu'elle a l'occasion de les utiliser. Sinon, il ne s'agit pas d'une force !

UTILISATION INDIVIDUELLE

Pour qui ?

- Psychologues conseiller-ères en orientation, lors des phases d'introspection et de mise en action d'un projet professionnel.
- Psychologues-psychothérapeutes en libéral ou en institution, lors d'un travail sur les ressources et les forces de la personne accompagnée.
- Humain·e en chemin, curieux·se de mieux de se connaître et d'utiliser ses forces pour relever les défis socio-écologiques actuels.

UTILISATION COLLECTIVE

Pour qui ?

- Enseignant·s, du secondaire à l'enseignement supérieur.
- Consultant·s, coachs d'équipe, facilitateur·ices en entreprise.
- Familles qui veulent agir, se fixer des challenges à relever et se soutenir mutuellement.
- Ami·es qui veulent se découvrir à travers des questions
- Groupes, communautés auto-gérées



Les deux abeilles-chercheuses d'or(ientation)-psychologues à l'origine de ce jeu



✉ laura.ducastel@undistance.ch

 [Linkedin](#)

✉ sabrina.tac@protonmail.ch

 [Linkedin](#)



ET LES ÉCO-FORCES ?

Basé sur la typologie des 24 forces de caractère (Peterson & Seligman, 2004), le Jeu "Les éco-forces en renfort" met en évidence les forces humaines individuelles et collectives qui permettent d'oeuvrer pour relever les défis socio-environnementaux de notre époque qualifiée "d'anthropocène".

Les éco-forces ont été adaptées par les chercheuses et psychologues Laura Ducastel et Sabrina Tacchini pour faire face activement aux transformations socio-écologiques et pour agir ensemble de façon durable, en y prenant du plaisir.

UTILISATION INDIVIDUELLE

Passez le jeu de cartes en revue et identifiez les forces qui vous caractérisent en les classant parmi les 3 catégories selon que cette éco-force vous correspond "un peu", "beaucoup" ou "pas du tout".

Reprenez le tas «beaucoup» et retenez uniquement 3 à 7 forces (en général 5) et identifiez les contextes où celles-ci ont tendance à s'exprimer concrètement.

Pour aller plus loin, vous pouvez vous entraîner à consciemment utiliser une de vos forces-signature quotidiennement et de façon nouvelle.

UTILISATION COLLECTIVE

Identifiez un enjeu, un projet, une intention, une problématique pour lequel votre groupe (permanent ou éphémère) aimerait agir.

Identifiez ensemble une ou plusieurs forces-signature (1 à 3 par personne) de chacun des membres du groupe.

Avec les cartes "Action !", voyez comment celles-ci, mises en commun, peuvent s'exprimer concrètement pour le projet ou l'intention que vous avez choisis.

Echangez et co-construisez les actions possibles.

UN PEU

BEAUCOUP

PAS DU TOUT

ACTION !

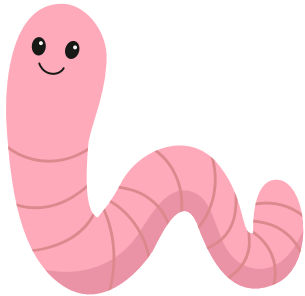
Une carte, une idée concrète

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXEMPLES

- En équipe, vous choisissez les forces intelligence éco-sociale et enthousiasme militant. Vous projetez d'organiser dans votre milieu professionnel un apéro végétarien, 100% local, en y allant en transports "zéro carbone".
- La prudence consumériste vous caractérise: vous imaginez tous les jours de nouveaux slogans "publicitaires" pour vos congénères pour vanter les mérites de la déconsommation.

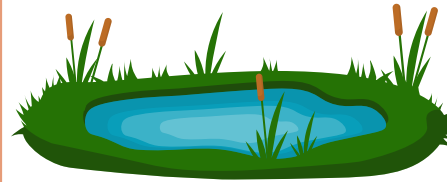
CRÉATIVITÉ RÉGÉNÉRATIVE



CURIOSITÉ ET INTÉRÊT ÉCOCITOYENS



DISCERNEMENT ET OUVERTURE AUX ALTERNATIVES



AMOUR DE L'APPRENTISSAGE ÉCO-CONSCIENT



Vous êtes capable de penser et de concevoir des solutions pour régénérer les milieux de vie.

Il est facile et habituel pour vous d'imaginer des Actions collectives qui se focalisent sur le respect de la Vie sur Terre.

Il est facile pour vous d'imaginer des récits alternatifs.

Sagesse écolucide

Vous vous intéressez activement aux questions socio-environnementales.

Vous aimez poser des questions aux expert-es interdisciplinaires et aux personnes *en chemin*.

Vous aimez explorer de nouvelles façons de faire, d'être et de vivre-ensemble qui soutiennent le Vivant sous toutes ses formes.

Sagesse écolucide

Vous êtes capable d'identifier et d'examiner les multiples aspects et entourloupes des récits dominants.

Vous aimez prendre le temps d'explorer différentes perspectives et développer une pensée critique.

En vous basant sur la déconstruction des récits dominants, vous avez à cœur d'essaimer des récits alternatifs positifs et engageants pour résoudre les défis socio-environnementaux actuels.

Sagesse écolucide

Vous adorez apprendre de nouvelles choses sur les relations entre l'Humain et les milieux de vie, à travers des livres, des formations, des discussions.

Vous trouvez toujours une opportunité de faire des liens entre les interdépendances du Vivant non Humain et des Humains.

Vous aimez apprendre à mieux vous connaître en vous considérant en relation avec la "Nature" dans sa globalité.

Sagesse écolucide

SAGESSE PLANÉTAIRE

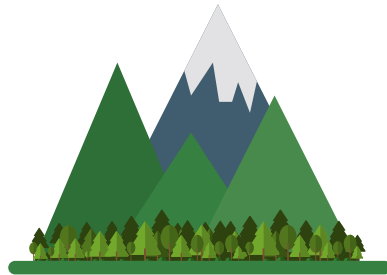


Bien que vous ne vous ne vous percevez pas comme un « *grand sage du climat* », vos ami-es vous perçoivent ainsi. Ils et elles apprécient votre capacité à considérer la situation écologique actuelle avec recul et lucidité et se tournent vers vous lorsqu'ils et elles veulent mettre en place des actions « *qui comptent vraiment* ».

Vous prenez des décisions en y intégrant "la Voix de la Nature" et vous valorisez les compétences-clés de chacun-e pour réaliser les transitions nécessaires.

Sagesse écolucide

COURAGE ENGAGÉ ET COMMUNAUTAIRE



Vous agissez avec courage et sans reculer devant les défis, malgré les discours dominants comme celui de "*croissance infinie*", d'effondrements ou de techno-solutionnismes.

Vous prenez la parole en faveur de ce qui est juste pour la préservation de la vie sur Terre même s'il y a des résistances.

Vous vous entourez de personnes écolucides qui vous soutiennent dans cet engagement.

Courage

PERSÉVÉRANCE TRANQUILLE



Vous œuvrez activement à réaliser des projets qui soutiennent le Vivant, les communautés et les générations futures.

Vous persévérez sur la distance et ne cherchez pas à trouver de résultats à vos actions. Vous y allez et c'est tout!

Vous ne vous laissez pas distraire par des "dragons de l'inaction" ou tout autres croyances lorsque vous entamez une tâche engagée.

Courage

AUTHENTICITÉ ÉCO-INCARNÉE



Vous vivez de façon cohérente vos valeurs écologiques en les incarnant dans vos actions quotidiennes. Vous êtes honnête (*vis à vis de vous-même et des autres*) quant à ce que vous faites déjà, et le chemin qu'il vous reste à parcourir pour atteindre votre "idéal éco-incarné".

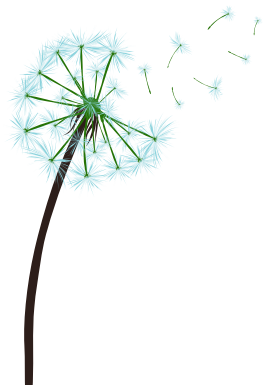
Vous êtes sur votre chemin, lucide et authentique, sans prétention et sans donner de leçon, mais en montrant l'exemple à travers votre façon de vivre.

Courage

ENTHOUSIASME MILITANT



AMOUR DU VIVANT



GÉNÉROSITÉ CONTRIBUTIVE



INTELLIGENCE ÉCO-SOCIALE



Quel que soit le défi écologique à relever, vous l'abordez avec passion, enthousiasme et énergie.

Vous ne faites pas les choses à moitié, car vous vous imaginez vivre les défis actuels (aussi complexes soient-ils) comme des aventures et des challenges héroïques où du Jeu et de la Joie facilitent leurs résolutions !

Courage

Vous appréciez les relations proches avec les autres (humains et non humains), et vous valorisez celles où l'authenticité et l'affection sont présentes et réciproques : *la Terre qui porte votre maison, les Arbres qui soutiennent votre respiration, les Abeilles qui pollinisent vos jardins, les Humains qui œuvrent à vos côtés, les Enfants qui embellissent vos vies avec leurs éclats de rire.*

Dans ce lien au Vivant, vous pouvez même parfois percevoir la "Nature" qui vous remercie, à sa façon, de ce soin que vous lui apportez.

Humanité

Vous êtes une personne bonne et généreuse (en temps, en ressources matérielles et immatérielles) envers les humains et les non-humains.

Vous aimez faire des actions qui contribuent à un monde coopératif en pensant aux interdépendances avec des personnes d'ici et d'ailleurs (dans d'autres villes, pays, cultures...) ou aux générations futures.

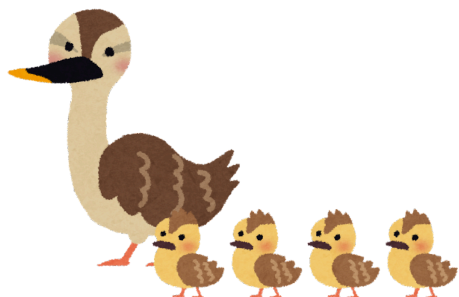
Humanité

Vous avez de la facilité à comprendre les différentes sensibilités des personnes, leurs émotions et les raisons de leurs motivations pour répondre aux problématiques socio-écologiques.

Vous êtes conscient-es de l'interdépendance vitale entre les humains, les non-humains et nos milieux de vie.

Humanité

ESPRIT D'ÉQUIPE FERTILE

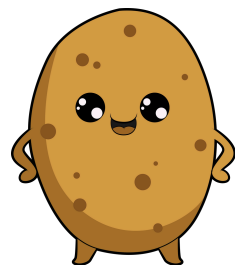


Vous excellez en tant que membre d'une équipe. Vous travaillez intensément et mieux avec d'autres personnes pour créer une synergie au sein d'un groupe oeuvrant pour des enjeux socio-environnementaux.

Vous êtes capable de nommer les contributions positives qu'ont les forces et compétences de chaque membre sur les autres membres, et vous voyez comment cette complémentarité crée de la Diversité au sein de votre équipe, à l'image du Monde Vivant.

Justice

SENS DE LA JUSTICE POUR TOUTES FORMES DE VIE



Vous mettez un point d'honneur à traiter les personnes équitablement. Vous tenez compte des héritages historiques et culturels d'ici et d'ailleurs dans les processus de décisions. Vous êtes conscient·e des conséquences possibles des choix sur les communautés marginalisées.

Vous ne laissez pas vos sentiments personnels et vos privilèges prendre une place dominante dans des décisions qui impliquent et concernent d'autres.

Justice

LEADERSHIP PARTICIPATIF



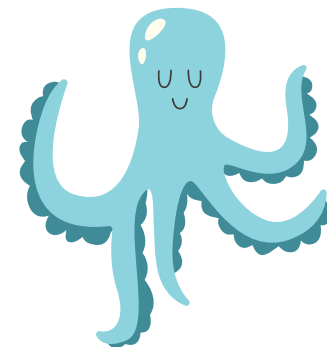
Vous excellez lorsqu'il s'agit de co-créer des modes de gouvernance partagés (holocraties, coopératives) qui prennent en compte le Vivant et la diversité.

Vous favorisez la participation et la coopération de tous les acteur·ices et vous savez mettre en œuvre des processus de décision inclusifs et participatifs.

Vous êtes doué·e pour maintenir l'harmonie au sein d'un groupe et parfois encourager ou guider les personnes qui en auraient besoin.

Justice

PARDON ÉCO- COMPASSIONNEL



Vous pardonnez à ceux qui font des "erreurs" écologiques tout en encourageant le changement positif et le dialogue. Vous êtes capable de "suspendre vos jugements" et faire preuve de compréhension.

Vous donnez une seconde chance, conscient·e que les transformations peuvent prendre du temps.

Le pardon vous tient à cœur tout comme la compassion (pour vous-même en tant qu'être humain imparfait et en chemin et pour les autres, en tant qu'êtres humains également imparfaits et en chemin.)

Tempérance

HUMILITÉ RÉSILIENTE



Vous n'êtes pas une personne à l'aise sur le devant de la scène et vous évitez de mettre en lumière toutes vos connaissances et actions relatives aux enjeux socio-écologiques.

Vous reconnaissez votre interdépendance avec les écosystèmes et vous laissez vos actes parler d'eux-mêmes.

Vous êtes à votre place, sans vous sentir spécial, ni vous dévaloriser. Vous existez, ni plus, ni moins, et vous faites votre part.

Tempérance

PRUDENCE CONSUMÉRISTE



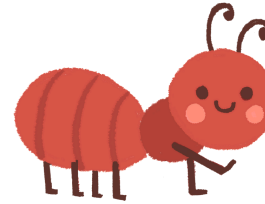
Vous êtes une personne prudente face aux sirènes consuméristes et publicitaires qui inondent nos milieux de vie, et aux discours dominants qui saturent nos imaginaires.

Vous adoptez une approche réfléchie de la consommation, tenant compte des impacts sociaux et environnementaux de vos choix (habitat, voyages, d'approvisionnement alimentaires, etc)

Vous évaluez également vos activités de travail sous l'angle éco-responsable.

Tempérance

AUTO ET CO-RÉGULATION JOYEUSE



Vous auto- et/ou co-régulez facilement ce que vous ressentez (pensées et émotions) par rapport aux crises qui touchent le Monde.

Vous savez comment maintenir un équilibre pour préserver votre engagement sur la durée.

Vous êtes conscient-e de vos besoins et limites quant à l'usage de vos ressources (temps, énergie) sans vous laisser happer par vos éco-émotions qui pourraient vous demander de faire "toujours plus", ou à l'inverse vous décourager.

Tempérance

RECONNAISSANCE DE LA BEAUTÉ DU MONDE VIVANT



Vous êtes une personne capable d'admirer la Beauté, la Bonté des autres et l'Excellence dans différents domaines de la vie (musique, arts, sports, nature, architecture, etc)

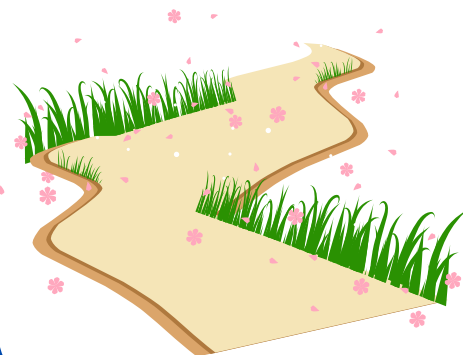
Vous considérez que cet émerveillement est une force militante dans des sociétés où le biais de négativité et les nouvelles relayées par une majorité des médias dits "mainstream" sont principalement des nouvelles dramatiques.

Transcendance

GRATITUDE EXISTENTIELLE



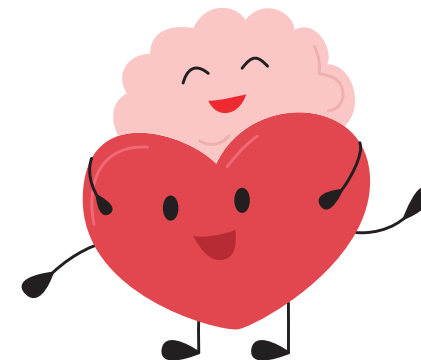
ESPOIR ET OPTIMISME CONTEMPL'ACTIFS



HUMOUR ESPIÈGLE



SPIRITUALITÉ ÉCOPOÉTIQUE



Vous êtes conscient-e des belles choses (petites et grandes) qui arrivent dans votre vie, et vous ressentez de la gratitude envers les personnes, la Nature, les animaux, la Vie.

Lorsque vous vivez des émotions ou des moments déplaisants, vous savez les traverser en vous reconnectant aussi à ce sentiment de gratitude.

Régulièrement, vous repensez à ces belles choses et vous êtes capable de revivre ces bons moments en les décrivant avec le plus de détails possibles (émotions, sensations, pensées présentes lors de ce moment), à travers le partage à d'autres personnes ou un journal de gratitude existentielle.

Transcendance

Vous vous attendez à du mieux pour les prochains temps et l'avenir. Vous œuvrez activement à cela. Vous mettez en avant les changements déjà en cours, les sociétés en transition, et vous considérez que cet optimisme est porteur d'espoir et d'action.

Vous croyez dans le fait que vous avez un rôle à jouer et une part de maîtrise dans les scénarios d'avenir climatiques potentiels.

Transcendance

Il est important pour vous d'apporter de la joie et de la bonne humeur, même pour des sujets aussi lourds et douloureux que peuvent être les enjeux socio-climatiques actuels.

Vous utilisez l'humour pour questionner le status-quo, créer des contenus décalés qui sensibilisent aux enjeux environnementaux, stimulent l'engagement et inspirent le changement.

Vous aimez faire sourire les climato-sceptiques ou "expert-es" improvisés, en questionnant leurs évidences, leurs croyances...et les vôtres, tout autant !

Transcendance

Vous vous sentez appartenir à un "Tout" plus grand, et votre interconnexion profonde avec le Vivant donne du Sens à votre vie.

Ces croyances fortes s'expriment (entre autres) par une sensibilité poétique et spirituelle, qui est une source de bien-être et de réconfort pour vous.

Ainsi, vous "habitez poétiquement le Monde", à travers vos mots, vos écrits, votre Art, votre reliance à l'Altérité humaine et non humaine.

Transcendance