



LISTE DE NOS RESSOURCES INTERNES

(La liste ne comporte pas toutes les ressources internes)

Action	Créativité	Imagination	Protection
Acuité	Culture	Indépendance	Prudence
Affection	Curiosité	Indulgence	Pureté
Affirmat. de soi	Débrouillardise	Ingéniosité	Raison
Affirm. Besoins	Détachement	Insouciance	Réalisme
Amabilité	Détermination	Intégrité	Réflexion
Altruisme	Dignité	Intelligence	Relativisme
Ambition	Diplomatie	Introspection	Réserve
Amitié	Discrétion	Intuition	Résilience
Amour	Douceur	Joie de vivre	Respect
Assiduité	Dynamisme	Jovialité	Responsabilité
Assurance	Écoute	Justesse	Réussite
Attention	Efficacité	Justice	Sagesse
Audace	Élégance	Lâcher-prise	Sécurité
Authenticité	Énergie	Leadership	Séduction
Autonomie	Enthousiasme	Liberté	Sensibilité
Bienveillance	Équilibre	loyauté	Sérénité
Bonheur	Espièglerie	Lucidité	Sérieux
Calme	Esprit critique	Maturité	Silence
Chaleur	Esprit	Méthode	Simplicité
Charme	Esthétisme	Modération	Sincérité
Clairvoyance	Estime de soi	Modestie	Souplesse
Communication	Exigence	Optimisme	Spiritualité
Compassion	Expression	Ordre	Spontanéité
Compréhension	Fantaisie	Organisation	Stabilité
Conciliation	Fiabilité	Ouverture	Structure
Confiance	Flexibilité	Paix	Tact
Confian. en soi	Foi	Paix intérieure	Talent



Confia. l'autre	Force	Passion	Ténacité
Confia. en la vie	Franchise	Patience	Tolérance
Congruence	Générosité	Perfectionnisme	Vertu
Conscience	Gentillesse	Persévérance	Volonté
Coopération	Habilité	Philosophie	Voix intérieure
Cordialité	Honnêteté	Politesse	Humilité
Courage	Humour	Précision	Adaptabilité

Autres traits de personnalité :

- Discipline
- Traits de personnalité
- Bien utiliser ses émotions
- Son identité
- Avoir du sens et des buts
- Capacité de prendre des décisions et faire des choix
- Capacité de priorisation
- Habileté d'introspection
- Habileté de communication
- Habileté d'apprentissage
- Auto-mobilisation et motivation
- Tolérance à la déception et au stress

Vidéo de Guillaume Dulude sur la stagnation (et les ressources internes) :

<https://www.youtube.com/watch?v=7fgMfrhcHZs>