

L'AMELIORATION DU COMPORTEMENT

LES QUALITES

DEFINITION DES QUALITES

Les 12 Attributs :

Amour :

Sentiment, attachement très intense englobant la tendresse, l'attirance, des mouvements de dévotion et de dévouement.

Beauté :

Caractère de ce qui est conforme à un idéal esthétique, de ce qui est intellectuellement ou moralement digne d'admiration.

Connaissance :

Manière de comprendre, de percevoir, de se souvenir de ce que l'on a appris par l'étude ou la pratique.

Equilibre :

Etat de pondération, de calme, de bon fonctionnement et de stabilité entre des forces différentes.

Foi :

Confiance absolue en une personne ou quelque chose. Fait d'être convaincu de la véracité de ce que l'on affirme, ou que l'on sait.

Force :

Ensemble de qualités physiques, intellectuelles ou de caractère qui permettent de réaliser des choses utiles. Capacités de courage, d'endurance, de résistance, de vitalité, de vigueur.

Harmonie :

Accord de sentiments et d'idées, entente et union entre plusieurs personnes, dégagant une ambiance agréable.

Intelligence :

Faculté de comprendre, de donner un sens, de saisir par la pensée une chose. Aptitude à s'adapter à une situation, à choisir en fonction des circonstances.

Paix :

Etat de concorde, d'accord, de réconciliation entre les membres d'un groupe. Tranquillité, quiétude et sérénité de l'esprit.

Respect :

Sentiment qui porte à traiter quelque chose ou quelqu'un avec de grands égards, sans lui porter atteinte, en lui rendant civilités et hommage.

Sagesse :

Qualité de quelqu'un qui fait preuve d'un jugement droit, sûr, averti dans ses décisions et ses actions. Comportement tranquille et obéissant, éloigné des outrances, amenant à un idéal supérieur de vie morale et philosophique.

Vérité :

Connaissance ou expression d'une connaissance conforme à la réalité, aux faits tels qu'ils existent, et qui s'exprime avec sincérité et bonne foi.

Les qualités :**Abnégation :**

Sacrifice de soi, renoncement.

Acceptation :

Fait de consentir à prendre, à recevoir, à admettre quelque chose, une action, un évènement.

Activité :

Vivacité, énergie et dynamisme dans l'action de quelqu'un.

Amabilité :

Caractère d'une personne polie et affable.

Amitié :

Sentiment d'affection, de sympathie qu'une personne éprouve pour une autre.

Analyse :

Comportement correspondant à décomposer mentalement un concept ou un jugement ou un raisonnement en leurs différents éléments, pour répondre à un besoin de clarté et de compréhension.

Assiduité :

Exactitude à se trouver là où l'on doit être, avec ponctualité et à agir avec application.

Assurance :

Qualité de celui qui agit en ayant confiance en soi et avec certitude.

Attention :

Possibilité de se concentrer sur quelque chose ou quelqu'un, de s'appliquer et d'être vigilant. Egalement marque d'affection, d'intérêt, d'égard.

Authenticité :

Caractère de celui qui est vrai, exact, et dont l'action est d'origine incontestable.

Bienveillance :

Disposition favorable et indulgente envers quelqu'un.

Bonté :

Caractère d'une personne bienveillante.

Bravoure :

Qualité de courage et de vaillance.

Calme :

Qualité de celui qui agit sans agitation, de manière paisible, qui reste maître de lui, qui agit avec sérénité, tranquillité, placidité et pondération.

Charité :

Vertu qui porte à vouloir faire du bien, à secourir les autres.

Communication :

Fait d'établir une relation avec autrui, de transmettre quelque chose à quelqu'un.

Compassion :

Sentiment de commisération, de pitié à l'égard des difficultés ou des malheurs d'autrui.

Compréhension :

Aptitude à comprendre avec intelligence, bienveillance et indulgence.

Confiance :

Sentiment de sécurité de celui qui se fit à quelqu'un, en étant assuré de ses possibilités, sans crainte d'être trompé et en étant sur de lui.

Considération :

Possibilité d'avoir de l'estime pour quelqu'un, égard et attention que l'on peut avoir pour une personne ou une chose.

Constance :

Qualité d'une personne qui persévère dans son action, dans ses sentiments, ou dans ses opinions. Qualité de ce qui dure, de ce qui est stable, et qui se reproduit.

Courage :

Force de caractère, fermeté que l'on a devant le danger, la souffrance, ou dans toute situation difficile à affronter.

Courtoisie :

Etat d'être poli et raffiné.

Créativité :

Capacité d'avoir de l'imagination, de l'invention, de la création.

Curiosité :

Qualité d'une personne qui est éveillée à l'intérêt ou à la surprise, qui est animée du désir de comprendre, d'apprendre, de voir.

Dévouement :

Action de servir avec bonne foi.

Dignité :

Retenue, gravité dans les manières, respect dû à une personne ou à une chose ou en soi-même.

Discipline :

Tempérament de ce qui peut se soumettre à un ensemble de règles et obligations.

Discrétion :

Attitude de quelqu'un qui ne veut pas s'imposer, qui agit avec tact et réserve, qui n'attire pas l'attention, qui sait rester sobre, qui sait garder le silence.

Don :

Action de donner quelque chose que l'on possède.

Douceur :

Qualité de celui qui est affectueux, gentil, agréable aux autres, qui n'est pas extrême et excessif.

Droiture :

Qualité d'une personne honnête et loyale.

Ecoute :

Action d'être attentif à ce qui se dit et ce qui se passe. Qualité d'être réceptif.

Efficacité :

Possibilité de faire en sorte qu'une action produise son effet recherché maximum.

Egalité :

Rapports entre individus identiques en droits et soumis aux mêmes obligations, sans que personne soit lésé.

Enthousiasme :

Exaltation joyeuse, excitation, passion, admiration, ardeur.

Equité :

Vertu de celui qui possède un sens naturel de la justice et de la morale, qui respecte les droits de chacun, qui agit avec impartialité.

Espoir :

Etat d'attente confiante.

Fidélité :

Qualité d'une personne qui reste attachée dans le temps à ses sentiments ou à ses actions.

Franchise :

Qualité d'une personne sincère et droite.

Fraternité :

Liens de solidarité et d'amitié entre les êtres.

Gaïté :

Expression de bonne humeur, de disposition à rire, à s'amuser.

Générosité :

Qualité d'une personne bienveillante, indulgente, disposée à donner avec largesse.

Gentillesse :

Qualité d'une personne aimable et délicate.

Honnêteté :

Qualité d'une personne dont le comportement est conforme aux règles de la morale, de la probité, de la loyauté.

Humilité :

Etat d'esprit, attitude de quelqu'un qui se considère sans indulgence, qui est porté à rabaisser ses propres mérites.

Inspiration :

Influence venant des plans subtils par laquelle l'être a la révélation de ce qu'il doit faire ou dire.

Intuition :

Possibilité de saisir immédiatement une information sans l'aide du raisonnement. Faculté de prévoir, de deviner.

Joie :

Sentiment de bonheur, de plaisir, de plénitude. Etat de satisfaction qui se manifeste par de la gaîté et de la bonne humeur.

Justice :

Principe moral qui exige le respect du droit, de l'équité, de l'impartialité, de la reconnaissance des mérites.

Lâcher prise :

Possibilité de cesser de retenir ce que l'on avait en soi, possibilité de laisser échapper, action de laisser aller, d'abandonner.

Liberté :

Absence de contrainte, d'entrave. Possibilité d'agir, de penser, de s'exprimer selon ses propres choix. Etat d'une personne qui n'est pas soumise à la servitude, qui n'est pas dominée par la peur, la gêne, les préjugés.

Loyauté :

Caractère de quelqu'un qui obéit aux lois de l'honneur, de la probité, de la droiture.

Lucidité :

Qualité de celui qui est lucide, c'est à dire en pleine possession de ses facultés intellectuelles, conscientes, perspicaces, clairvoyantes.

Modération :

Comportement de quelqu'un qui est éloigné de toute position excessive, qui fait preuve de pondération et de mesure dans sa conduite. Action de freiner, de tempérer, de ralentir.

Modestie :

Qualité qui éloigne de penser à soi, ou de parler de soi avec orgueil.

Optimisme :

Attitude de celui qui prétend que tout est pour le mieux, qui tend à prendre les choses du bon côté, qui est confiant dans l'avenir.

Ordre :

Manière d'agir ou de raisonner de sorte que les étapes, les actions ou la pensée se suivent dans une succession logique et cohérente.

Organisation :

Action de structurer, d'arranger, de mettre en ordre, pour une meilleure gestion.

Pardon :

Action d'oublier, de donner la rémission d'une faute, d'une offense.

Partage :

Fait d'avoir quelque chose en commun avec quelqu'un ou avec d'autres, de donner une partie de ce que l'on possède et de recevoir.

Patience :

Aptitude à supporter avec constance ou résignation les situations difficiles, les maux, les désagréments de l'existence, aptitude à les supporter sans se plaindre. Egalement qualité de celui qui peut attendre longtemps, sans irritation ni lassitude.

Persévérance :

Qualité de quelqu'un de constant et tenace.

Pondération :

Caractère d'une personne qui sait se contrôler.

Pouvoir :

Avoir la possibilité, le moyen, l'autorité d'agir. Avoir l'autorisation, la permission, la liberté, être capable et être en mesure de mener une action.

Prévenance :

Manière obligeante d'aller au devant de ce qui plait à quelqu'un.

Prudence :

Attitude qui consiste à peser à l'avance toutes les actions, à apercevoir tous les dangers, toute erreur, tout risque inutile.

Pureté :

Qualité de quelqu'un qui est exempt de souillure, qui est chaste, conforme aux règles. Etat d'un être correct, beau, parfait, qui n'est entaché de rien, et qui reste dans son comportement et dans ses actes, conforme rigoureusement à ses principes et à ses paroles.

Reconnaissance :

Qualité de celui qui admet, qui se souvient des bienfaits dont il a été l'objet, et qui l'exprime à celui qui en est l'auteur.

Responsabilité :

Capacité de prendre une décision, sans en référer préalablement à une autorité supérieure.

Sensibilité :

Aptitude à s'émouvoir, à éprouver de la pitié, de la tendresse, ou un sentiment esthétique.

Sérénité :

Etat de calme et de tranquillité.

Simplicité :

Qualité de celui qui se considère ou qui considère un événement ou autrui sans complications, en

allant à l'essentiel.

Sincérité :

Qualité de quelqu'un de franc et loyal.

Souplesse :

Qualité de celui qui est accommodant, complaisant, capable de s'adapter.

Stabilité :

Qualité d'une personne qui sait rester en place et égale à elle-même dans toute circonstance.

Tempérance :

Vertu qui discipline les désirs et les passions humaines.

Ténacité :

Caractère d'une personne qui ne lâche pas prise facilement devant une décision ou une action, qui résiste à tout ce qui pourrait les empêcher.

Tendresse :

Sentiment d'amitié ou d'amour qui se manifeste par des paroles ou des gestes doux, des attentions délicates, et des témoignages d'affection.

Tolérance :

Respect de la liberté d'autrui, de ses manières de penser, d'agir, de ses opinions politiques et religieuses.

Volonté :

Faculté de se déterminer à certains actes et de les accomplir. Energie et fermeté avec laquelle on exerce cette faculté.