

L'indicateur du Quotient d'adversité

Vous pouvez vous-mêmes faire le test en imprimant ce document.

La mesure du Quotient d'adversité

Consignes

- Imaginez que vous vivez chacune des situations suivantes.
- Imaginez également les conséquences qui découlent de ces différentes situations.
- Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à la réponse choisie.

Exemple :

- 1) Événement : Vous perdez votre plume préférée. Faites-vous une image de cette situation.
- 2) Imaginez les conséquences : « Je n'aurai plus jamais une plume comme celle-là. Mon père me l'a offerte. Il va être bouleversé quand il l'apprendra.
- 3) Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à la réponse choisie.
Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de réagir à cette situation?

Aucunement	1	2	3	4	5	Entièrement
------------	---	---	---	---	---	-------------

Votre profil

- 1) Vous subissez un revers financier important. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de réagir à cette situation?

Aucunement	1	2	3	4	5	Entièrement
------------	---	---	---	---	---	-------------

- 2) On oublie de tenir compte de votre candidature à une promotion. Dans quelle mesure vous sentez-vous responsable de réagir à cette situation?

Aucunement responsable	1	2	3	4	5	Entièrement responsable
---------------------------	---	---	---	---	---	----------------------------

- 3) On critique un projet important que vous venez tout juste de rendre à terme.. Les conséquences qui en découlent :

Vont affecter toute ma vie	1	2	3	4	5	Se limitent à cette situation seulement
-------------------------------	---	---	---	---	---	--

- 4) Vous effacez par mégarde un courriel très important (E-mail). Les conséquences qui en découlent vont :

Se faire sentir à tout jamais	1	2	3	4	5	S'estomper rapidement
----------------------------------	---	---	---	---	---	-----------------------

- 5) On met fin à un projet très prioritaire sur lequel vous travaillez présentement. Les conséquences de cette situation vont :

Affecter toute ma vie	1	2	3	4	5	Se limiter à cette situation particulière
--------------------------	---	---	---	---	---	--

6) Une personne que vous estimez est indifférente à votre besoin de discuter d'un problème important. Dans quelle mesure vous sentez-vous responsable d'agir sur cette situation?

Aucunement responsable	1	2	3	4	5	Entièrement responsable
---------------------------	---	---	---	---	---	----------------------------

7) On réagit négativement aux suggestions que vous formulez. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de réagir à cette situation?

Aucunement	1	2	3	4	5	Entièrement
------------	---	---	---	---	---	-------------

8) Vous êtes incapable de prendre les vacances dont vous avez grandement besoin. Les conséquences vont :

Se faire sentir à tout jamais	1	2	3	4	5	S'estomper rapidement
----------------------------------	---	---	---	---	---	--------------------------

9) Vous vous rendez à une rencontre très importante, les feux de signalisation passent au rouge tout au long de votre parcours. Les conséquences qui en découlent vont :

Affecter toute ma vie	1	2	3	4	5	Se limiter à cette situation
--------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------------

10) Vous avez besoin d'un document très important. Vous avez beau chercher dans tous les recoins, vous n'arrivez pas à le retrouver. Ce qui s'ensuit aura des répercussions :

À tout jamais	1	2	3	4	5	Très passagères
---------------	---	---	---	---	---	-----------------

11) Vous êtes en sous-effectif, à court de personnel. Dans quelle mesure vous sentez-vous responsable d'agir sur cette situation?

Aucunement Responsable	1	2	3	4	5	Entièrement responsable
---------------------------	---	---	---	---	---	----------------------------

12) Vous ratez un rendez-vous très important. Les conséquences de cette situation :

Affecteront toute ma vie	1	2	3	4	5	Se limitent à cette situation
-----------------------------	---	---	---	---	---	----------------------------------

13) Il vous est très difficile de concilier vos obligations personnelles et professionnelles. Dans quelle mesure êtes-vous capable de réagir à cette situation?

Aucunement	1	2	3	4	5	Entièrement
------------	---	---	---	---	---	-------------


14) Vous avez l'impression d'être continuellement à court d'argent. Les conséquences qui en découlent vont :						
Se faire sentir à tout jamais	1	2	3	4	5	S'estomper rapidement
15) Vous ne faites pas d'exercices physiques en sachant très bien que vous devez en faire. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de réagir à cette situation?						
Aucunement	1	2	3	4	5	Entièrement
16) Votre organisation n'atteint pas les objectifs qu'elle s'est fixés. Dans quelle mesure vous sentez-vous responsable d'améliorer cette situation?						
Aucunement responsable	1	2	3	4	5	Entièrement responsable
17) Votre ordinateur tombe en panne pour la troisième fois cette semaine. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de réagir à cette situation?						
Aucunement	1	2	3	4	5	Entièrement
18) La réunion auquel vous assistez est une pure perte de temps. Dans quelle mesure vous sentez-vous responsable d'améliorer cette situation?						
Aucunement responsable	1	2	3	4	5	Entièrement responsable
19) Vous perdez quelque chose qui est d'une importance capitale. Les répercussions se feront sentir :						
À tout jamais	1	2	3	4	5	À court terme
20) Votre patron est totalement en désaccord avec la décision que vous venez de prendre. Les conséquences de cette situation :						
Affecteront toute ma vie	1	2	3	4	5	Se limitent à cette situation

Vos résultats

1^{ère} étape : reportez le chiffre que vous avez encerclé à chacune des questions dans la case correspondante ci-dessous. Si vous avez encerclé le chiffre 4 à la question 2, inscrivez le chiffre 4 à côté de la question 2 dans le tableau ci-dessous.

C	O	I	P
1.	2.	3.	4.
7.	6.	5.	8.
13.	11.	9.	10.
15.	16.	12.	14.
17.	18.	20.	19.

2^e étape : inscrivez le total de chacune des colonnes dans les cases ci-dessous.

Total C	Total O	Total I	Total P	Total COIP
				

3^e étape : reportez le Total COIP ci dessous et multipliez ce total par 2. Inscrivez le résultat dans le triangle.

<p>_____ X 2 =</p> <p>Total COIP</p>	 <p>QA</p> <p>Votre quotient d'adversité</p>
---	--

- 1) Reportez vos scores C O I P sur le graphique de la page 10 en multipliant chacun par 2.
- 2) Indiquez vos scores sur chacune des échelles et reliez les pointages au moyen d'un trait.

Test développé par Léon Tanguay, Stratégie centre de formation, Montréal, Québec, Canada

L'interprétation des résultats

Le moment est venu d'interpréter les résultats de l'indicateur. Nous allons dans un premier temps examiner ce que signifie le score obtenu, le quotient d'adversité. Nous allons par la suite aller plus en détail dans l'interprétation en analysant les composantes COIP du quotient d'adversité de sorte que nous aurons une compréhension complète des résultats.

Les nombreux études de cas et les résultats des tests complétés par plusieurs milliers de personnes révèlent les caractéristiques qui différencient les personnes ayant un QA élevé et celles ayant un QA bas.

Un quotient d'adversité élevé	Un quotient d'adversité bas
<p>Cette personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • est tenace devant l'adversité • est très performante • est toujours optimiste • prend des risques • aime le changement • est saine et énergique • aime les défis exigeants • persévère en tout • trouve des solutions innovatrice • apprend, se développe et s'améliore sans cesse 	<p>Cette personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • abandonne et renonce • devient submergée • est souvent dépressive • agit en deçà de son potentiel • se sent souvent démunie • une forte tendance à la maladie • est disciple de l'effet « nocebo » • est centrée sur les problèmes • évite les défis • n'actualise pas ses idées et ses moyens • est un campeur

QA élevé (178-200) : Les personnes ayant ce score font partie de l'élite qui sait affronter et surmonter les difficultés quotidiennes quelque soit leur amplitude. Les obstacles ne sont que des situations de courte durée que vous surmontez facilement. Vous démontrez un sens des responsabilités devant les difficultés et êtes habile à résoudre tous problèmes. Votre ténacité et votre optimisme sont remarqués par votre entourage. Cependant, être près du sommet n'est pas le sommet. Il y a place à accroître votre QA et à utiliser vos habiletés pour aider les autres.

QA modérément élevé (161-177) : Vous êtes sûrement plus efficace que la plupart des personnes au prise avec des difficultés et des revers. Vous faites preuve de plus de résilience et de ténacité devant les obstacles. Il y a des circonstances où les difficultés s'accumulent et risquent de devenir plus accablantes que nécessaires. En élevant votre QA, vous deviendrez plus proactif et capable d'affronter des défis plus exigeants.

QA modéré (135-160) : La plupart des personnes se situent dans cet intervalle. Un QA modéré vous permet de faire face à bien des difficultés. Lorsque les difficultés s'accumulent et que vous êtes fatigué, vous risquez de vous épuiser inutilement au point de devenir démoralisé et hors de contrôle. En élevant votre QA, vous découvrirez une nouvelle force et une énergie accrue pour relever tous défis.

QA modérément bas (118-134) : Vous êtes capable de résoudre facilement certaines difficultés. Si votre monde devient plus complexe, plus chaotique et plus exigeant, vous risquez d'en souffrir inutilement. Vous pouvez diminuer l'impact des difficultés et développer plus de résilience si vous élevez votre QA.

QA bas (117 et moins) : Si votre QA est bas, ne désespérez pas! Cela explique pourquoi la vie peut être parfois si difficile et si bouleversante. C'est un bon point de départ pour vous. Accroître votre QA sera bénéfique en vous permettant de voir, de réagir et de vivre différemment les défis que vous rencontrez dans votre vie personnelle, professionnelle et sociale. Votre vie risque d'être grandement transformée en accédant à votre plein potentiel.

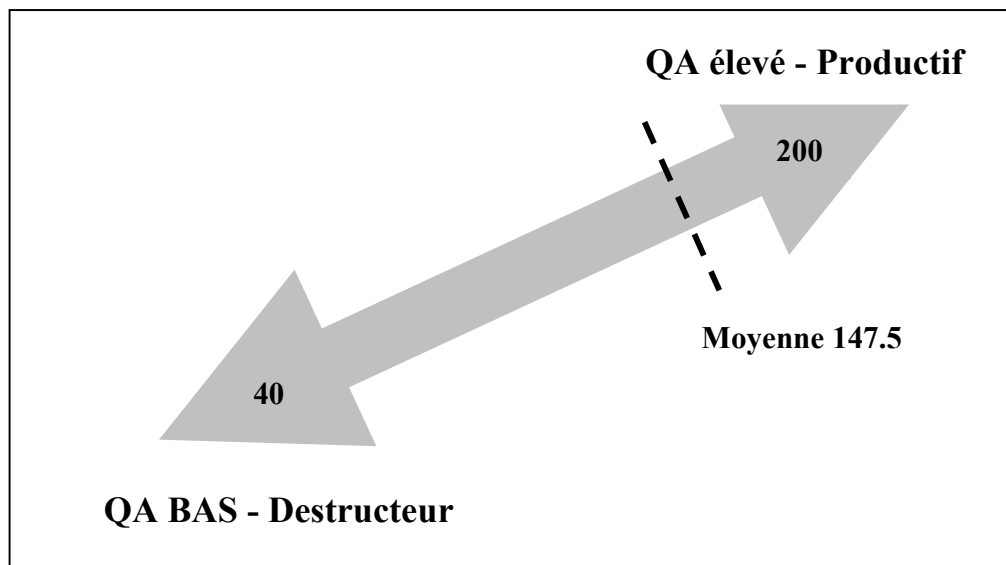


Tableau 1. L'échelle du Quotient d'adversité

L'échelle du Quotient d'adversité

Les scores du QA s'échelonnent de 40 à 200 points selon une courbe ou une distribution normale. Cela signifie que la majorité des scores obtenus se situe dans la moyenne. Plus un score est éloigné de cette moyenne, plus le QA aura un impact important.

La réussite : à quel prix?

Il est vrai que le QA est un indicateur de réussite. Même si un entrepreneur qui a un QA de 118 (modérément bas) peut démarrer une entreprise, la question est de savoir à quel prix? Plus le QA d'une personne est bas, plus les obstacles rencontrés risquent de la miner à moyen ou long terme. Voilà pourquoi il est important d'accroître son QA pour maintenir un équilibre et une qualité de vie dans un monde de plus en plus chaotique et exigeant.

L'interprétation de votre COIP

Le moment est venu d'interpréter les dimensions de son **COIP**. Cette étape nécessite de s'impliquer honnêtement et entièrement dans l'examen de ses résultats et ainsi permet d'apprendre sur sa manière de réagir aux difficultés. Les informations que vous allez recueillir vous seront utiles de deux façons. Vous ferez certaines prises de conscience sur votre manière de réagir aux difficultés et vous serez en mesure de mieux comprendre comment les autres réagissent aux obstacles. Les outils que nous apprendrons vous permettront de mieux les aider efficacement. Commençons d'abord par nous-mêmes.

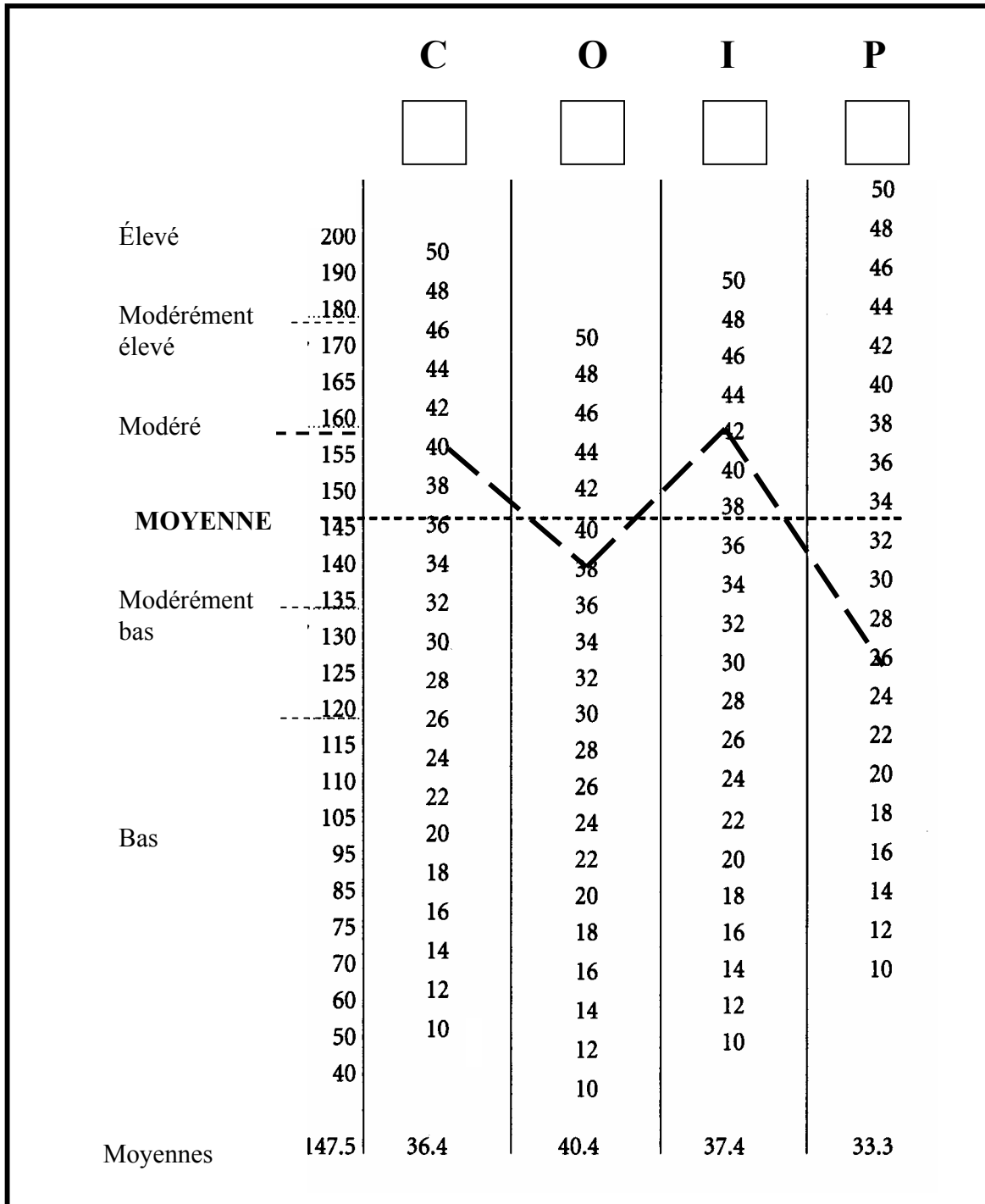
La prochaine étape consiste à examiner plus en profondeur les composantes de votre QA. Vous serez en mesure d'avoir une vue d'ensemble de votre profil. Pour ce faire, inscrivez vos scores dans les carrés en haut du tableau de la page suivante. Ensuite, encerclez ces scores, COIP, dans leur colonne respective et reliez chacun des cercles.

Paola Antonietta Patacca

Praticienne en PNL, certifiée INLPTA

17, rue de Contamines – 1206 Genève

Tél. : 022 346 49 80 / 079 262 25 12

Email : info@coachinggeneva.ch - www.coachinggeneva.net

Merci d'avoir complété le test! Pour une analyse des résultats veuillez contacter le 079 262.25.12

Test développé par Léon Tanguay, Stratégie centre de formation, Montréal, Québec, Canada