

# Les facteurs de résilience

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

# Le quotient de résilience

## Consignes

Répondez aux 56 énoncés. Évitez de vous attarder à un énoncé; soyez spontané. Il n'en faut pas plus de dix minutes pour compléter le test.

Indiquez à partir de l'échelle ci-dessous jusqu'à quel point ces énoncés vous décrivent.

1 = aucunement

2 = quelques fois

3 = assez souvent

4 = habituellement

5 = très souvent

- 
- \_\_\_\_\_ 1. Lorsque je tente de résoudre un problème, je me fie à mon instinct et m'en tiens à la première solution qui émerge.
- \_\_\_\_\_ 2. Même si je prépare à l'avance une discussion éventuelle avec mon patron, un collègue, mon (ma) conjoint(e) ou mon fils, je me surprends encore à agir avec émotivité.
- \_\_\_\_\_ 3. Je me soucie de ma santé.
- \_\_\_\_\_ 4. Je suis capable d'éliminer toutes distractions qui m'empêchent d'accomplir une tâche.
- \_\_\_\_\_ 5. Si une première solution est inappropriée, je suis capable de rebondir et d'en chercher d'autres jusqu'à ce que je trouve la bonne.
- \_\_\_\_\_ 6. Je suis curieux.
- \_\_\_\_\_ 7. Je suis incapable de ressentir des émotions positives qui m'aident à me concentrer sur une tâche.
- \_\_\_\_\_ 8. Je suis une personne qui aime expérimenter de nouvelles choses.
- \_\_\_\_\_ 9. Je préfère accomplir quelque chose avec laquelle je me sens à l'aise et détendu que quelque chose de difficile et d'exigeant.
- \_\_\_\_\_ 10. Je reconnais les émotions chez les autres à leur expression faciale.

- \_\_\_\_\_ 11. Je m'empresse de renoncer lorsque les choses vont mal.
- \_\_\_\_\_ 12. Lorsque j'ai un problème, je fais l'inventaire des solutions avant de le régler.
- \_\_\_\_\_ 13. Je peux contrôler mes émotions lorsque l'adversité survient.
- \_\_\_\_\_ 14. Ce que pense les autres n'affecte en rien mes comportements.
- \_\_\_\_\_ 15. Lorsqu'un problème survient, je suis conscient de ce qui se passe dans ma tête.
- \_\_\_\_\_ 16. Je me sens plus à l'aise dans des situations où je ne suis pas le seul responsable.
- \_\_\_\_\_ 17. Je préfère les situations où je peux me fier à quelqu'un d'autre plutôt qu'à moi seul.
- \_\_\_\_\_ 18. Il est préférable de croire que tous problèmes peuvent être résolus, même si ce n'est pas toujours le cas.
- \_\_\_\_\_ 19. Lorsqu'un problème survient, j'en recherche les causes avant de le résoudre.
- \_\_\_\_\_ 20. Je doute de mes capacités à résoudre mes problèmes au travail ou à la maison.
- \_\_\_\_\_ 21. Je ne m'attarde pas aux facteurs qui sont hors de mon contrôle
- \_\_\_\_\_ 22. J'aime accomplir des tâches routinières.
- \_\_\_\_\_ 23. Je suis emporté par mes émotions.
- \_\_\_\_\_ 24. Il est difficile de comprendre comment les gens se sentent.
- \_\_\_\_\_ 25. Je suis capable de porter attention à mes pensées et à leur impact sur moi.
- \_\_\_\_\_ 26. Si quelqu'un me met hors de moi, je suis capable d'attendre le moment approprié pour en discuter calmement.
- \_\_\_\_\_ 27. Si quelqu'un réagit fortement à un problème, cela est dû à son humeur.
- \_\_\_\_\_ 28. Je suis confiant que je peux réussir presque tout ce que j'entreprends.
- \_\_\_\_\_ 29. Les personnes recherchent mon aide pour identifier les problèmes.
- \_\_\_\_\_ 30. J'ai du mal à comprendre la réaction des autres.
- \_\_\_\_\_ 31. Mes émotions m'empêchent de me concentrer sur ce que je dois faire à la maison, à l'école ou au travail.
- \_\_\_\_\_ 32. Travailler fort, ça rapporte.
- \_\_\_\_\_ 33. Je crains une évaluation négative suite à l'accomplissement d'une tâche.
- \_\_\_\_\_ 34. Si quelqu'un est triste, en colère ou ennuyé, j'ai une bonne idée de ce qui se passe dans sa tête.
- \_\_\_\_\_ 35. Je n'aime pas les nouveaux défis.

- \_\_\_\_\_ 36. Je ne planifie pas le travail à faire ou mes finances.
- \_\_\_\_\_ 37. Si un collègue est bouleversé, je sais pourquoi.
- \_\_\_\_\_ 38. Je préfère accomplir un travail spontanément plutôt que d'en planifier l'exécution sachant bien que le résultat peut en souffrir.
- \_\_\_\_\_ 39. Les problèmes sont attribuables aux circonstances et sont hors de mon contrôle.
- \_\_\_\_\_ 40. Les défis sont une occasion d'apprendre et de m'améliorer.
- \_\_\_\_\_ 41. On me dit que j'interprète mal les situations.
- \_\_\_\_\_ 42. Lorsque je choque quelqu'un, je l'écoute avant d'agir.
- \_\_\_\_\_ 43. Quand je pense à l'avenir, je m'imagine mal réussir.
- \_\_\_\_\_ 44. On me dit que j'ai tendance à sauter aux conclusions.
- \_\_\_\_\_ 45. Je suis mal à l'aise en compagnie de personnes inconnues.
- \_\_\_\_\_ 46. C'est facile de me perdre dans la lecture d'un livre.
- \_\_\_\_\_ 47. Je crois au vieil adage: «Mieux vaut prévenir que guérir.»
- \_\_\_\_\_ 48. Je suis assez habile à trouver les causes de la plupart des problèmes.
- \_\_\_\_\_ 49. Je suis débrouillard et relève facilement la plupart des défis.
- \_\_\_\_\_ 50. Les personnes qui me sont chères me disent que je ne les comprends pas.
- \_\_\_\_\_ 51. Je suis plus à l'aise avec ma routine.
- \_\_\_\_\_ 52. Je pense qu'il est important de résoudre rapidement un problème même si on en comprend pas toutes les facettes.
- \_\_\_\_\_ 53. Face à une difficulté, j'ai confiance que tout va bien se passer.
- \_\_\_\_\_ 54. Mes collègues et mes amis me disent que je ne les écoute pas.
- \_\_\_\_\_ 55. Si j'ai besoin de quelque chose, je l'achète immédiatement.
- \_\_\_\_\_ 56. Quand je discute d'un sujet brûlant avec un collègue ou un membre de ma famille, je sais contrôler mes émotions.

## La régulation des émotions et la résilience

La régulation des émotions est la capacité à rester en contrôle de ses émotions et calme sous la pression exercée par l'environnement.

<b>Régulation des émotions</b>	
Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 13      _____ Énoncé 25      _____ Énoncé 26      _____ Énoncé 56      _____  Total positif    _____	Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 2      _____ Énoncé 7      _____ Énoncé 23     _____ Énoncé 31     _____  Total négatif    _____
Total positif – Total négatif = _____ Score gestion des émotions  Au-dessus de la moyenne : plus haut que 13 <b>Moyenne : entre 6 et 13 inclus</b> En bas de la moyenne : moins que 6	

## Le contrôle des réactions et la résilience

Le contrôle des réactions ou des impulsions est la capacité à contrôler l'expression de ses comportements dans la réalisation d'un objectif.

<b>Contrôle des réactions ou impulsions</b>	
Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 4      _____ Énoncé 15     _____ Énoncé 42     _____ Énoncé 47     _____  Total positif    _____	Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 11     _____ Énoncé 36     _____ Énoncé 38     _____ Énoncé 55     _____  Total négatif    _____
Total positif – Total négatif = _____ Score contrôle des réactions  Au-dessus de la moyenne : plus haut que 0 <b>Moyenne : entre -6 et 0 inclus</b> En bas de la moyenne : moins que -6	

## L'optimisme et la résilience

L'optimisme est la capacité à croire que les choses changent pour le mieux. L'image positive que j'ai de moi, du monde et de l'avenir caractérise l'optimiste.

<b>Optimisme</b>	
Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 18      _____ Énoncé 27      _____ Énoncé 32      _____ Énoncé 53      _____  Total positif    _____	Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 3      _____ Énoncé 33      _____ Énoncé 39      _____ Énoncé 43      _____  Total négatif    _____
Total positif – Total négatif = _____ Score contrôle des réactions  Au-dessus de la moyenne : plus haut que 6 <b>Moyenne : entre -2 et 6 inclus</b> En bas de la moyenne : moins que -2	

## L'analyse des causes et la résilience

L'analyse des causes est la capacité à identifier avec précision les causes d'une difficulté.

<b>Analyse des causes</b>	
Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 12      _____ Énoncé 19      _____ Énoncé 21      _____ Énoncé 48      _____  Total positif    _____	Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 1      _____ Énoncé 41      _____ Énoncé 44      _____ Énoncé 52      _____  Total négatif    _____
Total positif – Total négatif = _____ Score contrôle des réactions  Au-dessus de la moyenne : plus haut que 8 <b>Moyenne : entre 0 et 8 inclus</b> En bas de la moyenne : moins que 0	

## L'empathie

L'empathie est la capacité à entrer en contact avec les autres et d'être capable de décoder les indices physiologiques et les états internes chez les autres.

<b>Empathie</b>	
Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 10      _____ Énoncé 34      _____ Énoncé 37      _____ Énoncé 46      _____  Total positif    _____	Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 24      _____ Énoncé 30      _____ Énoncé 50      _____ Énoncé 54      _____  Total négatif    _____
Total positif – Total négatif = _____ Score contrôle des réactions  Au-dessus de la moyenne : plus haut que 12 <b>Moyenne : entre 3 et 12 inclus</b> En bas de la moyenne : moins que 3	

## Le sens de l'efficacité

Le sens de l'efficacité est la croyance que nous pouvons réussir à résoudre nos problèmes.

<b>Le sens de l'efficacité</b>	
Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 5      _____ Énoncé 28      _____ Énoncé 29      _____ Énoncé 49      _____  Total positif    _____	Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 9      _____ Énoncé 17      _____ Énoncé 20      _____ Énoncé 22      _____  Total négatif    _____
Total positif – Total négatif = _____ Score contrôle des réactions  Au-dessus de la moyenne : plus haut que 10 <b>Moyenne : entre 6 et 10 inclus</b> En bas de la moyenne : moins que 6	

## L'impact

L'impact est cette capacité à percevoir les côtés positifs de la vie que ce soit dans les divers contextes de celle-ci que dans le futur (permanence).

<b>Impact</b>	
Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 6      _____ Énoncé 8      _____ Énoncé 14     _____ Énoncé 40     _____  Total positif    _____	Additionnez les pointages des énoncés suivants:  Énoncé 16     _____ Énoncé 35     _____ Énoncé 45     _____ Énoncé 51     _____  Total négatif    _____
Total positif – Total négatif = _____ Score contrôle des réactions  Au-dessus de la moyenne : plus haut que 9 <b>Moyenne : entre 4 et 9 inclus</b> En bas de la moyenne : plus bas que 4	

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