

MESURER VOTRE RÉSILIENCE¹

Élaboré par Al Siebert, Ph.D.

Accordez-vous un score de 1 à 5 pour chacun des énoncés suivants : (1 = Très peu en accord, 5 = extrêmement en accord)

_____ Dans une situation de crise ou de chaos, je me calme et je m'efforce de poser des actions utiles.

_____ Je suis habituellement optimiste. Je crois que les difficultés sont temporaires et je m'attends à les surmonter.

_____ Je peux tolérer beaucoup d'ambiguïté et d'incertitude entourant les situations.

_____ Je m'adapte rapidement aux nouveaux développements. Je suis habile à me relever à la suite de difficultés.

_____ Je suis enjoué. Je perçois le côté humoristique des situations difficiles et je peux rire de moi-même.

_____ Je suis capable de me remettre émotionnellement des pertes et des contretemps. J'ai des amis à qui je peux parler. Je peux exprimer mes sentiments aux autres et demander de l'aide. Les sentiments de colère, de perte et de découragement sont de courte durée.

_____ J'ai confiance en moi, je m'apprécie et j'ai une conception saine de qui je suis.

_____ Je suis très curieux. Je pose des questions. Je veux savoir comment fonctionnent les choses. J'aime tenter de nouvelles manières de faire les choses.

_____ Je tire de précieuses leçons de mes expériences et des expériences des autres.

_____ Je suis habile à résoudre des problèmes. Je peux avoir recours à la logique analytique, à la créativité ou encore au bon sens pratique.

_____ Je suis habile à faire fonctionner les choses efficacement. On me demande souvent de diriger des groupes ou des projets.

_____ Je suis très souple. Je suis à l'aise avec ma complexité paradoxale. Je suis optimiste et pessimiste, je fais confiance et j'use de prudence, je suis altruiste et égoïste, et ainsi de suite.

_____ Je suis toujours moi-même, mais j'ai constaté que je suis différent dans différentes situations.

_____ Je préfère travailler sans description de poste. Je suis plus efficace lorsque je suis libre de faire ce que j'estime être le meilleur choix dans chaque situation.

_____ Je « lis » bien les gens et je me fie à mon intuition.

_____ J'ai une bonne écoute. J'ai aussi de bonnes habiletés d'empathie.

_____ Je ne pose pas de jugement sur les autres et je m'adapte aux différents styles de personnalités des gens.

_____ Je suis très solide. Je résiste bien lors de moments difficiles. J'ai un esprit indépendant tout en travaillant en coopération avec les autres.

_____ Je suis devenu meilleur et plus fort grâce aux expériences difficiles.

_____ J'ai transformé l'infortune en chance et trouvé des avantages aux mauvaises expériences.

_____ Total

©Traduction CNFS-Volet Université d'Ottawa 2017

Reproduit avec permission. © Copyright 2005 Practical Psychology Press, adapté du chapitre 2 de *The Resiliency Advantage* (Berrett-Koehler), par Al Siebert, Ph.D. Tous droits réservés.

Voir www.ResiliencyCenter.com pour plus de renseignements.

¹ Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner les personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

NOTATION DU QUIZ SUR LA RÉSILIENCE¹

Élaboré par Al Siebert, Ph.D.

Score faible : Si vous vous êtes accordé un score de 40 ou moins, cela indique que la vie est probablement une lutte pour vous et que vous le savez. Il se peut que vous ne composiez pas facilement avec la pression. Vous n'apprenez rien d'utile des mauvaises expériences. Vous êtes blessé lorsque les gens vous critiquent. Il est possible que vous vous sentiez parfois impuissant et sans espoir.

80 ou plus : très résilient!
65 à 80 : mieux que la plupart des gens
50 à 65 : lent mais adéquat
40 à 50 : vous éprouvez des difficultés
40 ou moins : demandez de l'aide!

Si ces énoncés vous ressemblent, demandez-vous « Est-ce que j'aimerais apprendre à mieux composer avec mes difficultés? » Dans l'affirmative, un bon point de départ serait alors de rencontrer d'autres personnes qui travaillent à développer leurs habiletés de résilience. Laissez-les vous accompagner, vous encourager et vous guider. Si vous travaillez pour un grand employeur, un autre moyen serait d'avoir recours à de l'accompagnement en matière de résilience auprès d'un conseiller du Programme d'aide aux employés. Le fait que vous soyez motivé à devenir plus résilient est un signe positif.

Score moyen inférieur : Si vous avez obtenu un score de 40 à 50, vous semblez être assez adéquat, mais il se peut que vous vous soyez sous-évalué. Lors du quiz, les gens qui se sous-évaluent sont beaucoup plus nombreux que ceux qui se surévaluent. Certaines personnes tendent à être modestes et se donnent automatiquement un 3 à chaque énoncé, obtenant un score de 60. Si votre score varie de 50 à 65, vous devez vérifier la validité de votre autoévaluation. Voir la note plus bas.

Score moyen supérieur : Si vous étiez d'accord avec plusieurs des énoncés et avez obtenu un score de 65 à 80, c'est très bon. Cela signifie que vous apprenez beaucoup des lectures et des apprentissages liés à la résilience et que vous gagnerez encore plus de confiance en vous-même et de résilience qu'auparavant. Vous êtes un apprenant qui fait preuve d'auto-motivation et vous pourrez devenir de plus en plus habile à vous relever des épreuves.

Score élevé : Si vous vous êtes accordé une note élevée pour la plupart des énoncés, vous avez obtenu un score supérieur à 80. Cela signifie que vous savez que vous êtes déjà très habile à vous relever à la suite des contretemps de la vie et que vous résisterez dans une situation de pression constante. Pour vous, le quiz valide plusieurs choses que vous faites correctement. Et, parce que vous aimez apprendre de nouvelles façons d'être encore meilleur, il vous guidera quant à la manière de porter vos habiletés qui sont déjà bonnes vers un palier très élevé, quelque chose comme un niveau avancé de ceinture noire dans les arts martiaux.

Une question que vous pourriez considérer serait de vous demander dans quelle mesure vous seriez disposé à parler de vos histoires de résilience aux autres et de vous rendre disponible aux personnes qui tentent d'apprendre comment mieux composer avec l'adversité. Les gens s'inspirent des modèles qu'ils côtoient dans la « vraie vie ». Vous pourriez être l'un de ces modèles.

Note : Une manière de valider votre score consiste à demander à deux personnes qui vous connaissent bien de vous accorder des scores sur les énoncés et de voir le total obtenu. Discutez avec ces personnes de chaque énoncé où il existe un écart et écoutez ce qu'elles ont à dire.

©Traduction CNFS-Volet Université d'Ottawa 2017

Reproduit avec permission. © Copyright 2005 Practical Psychology Press, adapté du chapitre 2 de *The Resiliency Advantage* (Berrett-Koehler), par Al Siebert, Ph.D. Tous droits réservés.

Voir www.ResiliencyCenter.com pour plus de renseignements.

¹ Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner les personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.