



# LES FACTEURS DE RÉSILIENCE

- 1) **Régulation des émotions** : La régulation des émotions est la capacité à rester en contrôle de ses émotions et calme sous la pression exercée par l'environnement.
- 2) **Contrôle des réactions ou impulsions** : Le contrôle des réactions ou des impulsions est la capacité à contrôler l'expression de ses comportements dans la réalisation d'un objectif.
- 3) **Optimisme** : 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.
- 4) **Analyse des causes** : L'analyse des causes est la capacité à identifier avec précision les causes d'une difficulté.
- 5) **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.
- 6) **Le sens de l'efficacité** : Le sens de l'efficacité est la croyance que nous pouvons réussir à résoudre nos problèmes.
- 7) **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.



## Testez votre quotient de résilience

Répondez et 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. Puisqu'on ne peut pas changer ce dont on n'a pas conscience, ce test permet de révéler les éléments clés à travailler pour augmenter votre résilience face aux épreuves.

1 = aucunement

3 = assez souvent

5 = très souvent

2 = quelques fois

4 = habituellement

- 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 enfant, je me surprends encore à agir avec émotivité.
- 3. J'ai tendance à m'inquiéter beaucoup trop dès que j'ai un petit souci à propos de ma santé.
- 4. Je suis capable d'éliminer toutes distractions qui m'empêchent d'accomplir et me concentrer sur 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 et j'aime apprendre.
- 7. Je suis incapable de ressentir les 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 même si je sais que cela ne permet pas mon évolution.
- 10. Je reconnais les émotions chez les autres à leur expression faciale.
- 11. Je m'empresse de renoncer lorsque les choses vont mal. J'abandonne rapidement.
- 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. Je n'ai pas peur du jugement.
- 15. Lorsqu'un problème survient, je prends rapidement conscience de mes pensées constructives et je cesse rapidement de ruminer si ce sont des pensées négatives.
- 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 sur quelqu'un d'autre plutôt qu'à moi seul.
- 18. Il est préférable de croire que tous mes 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 même si ça m'ennuie. Je n'aime pas la nouveauté ou le changement.
- 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 (physique et émotionnel) 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 et non pas à cause de moi.



- 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. Je sais que de travailler fort, ça rapporte et que peu importe les résultats, je serai fier de moi d'avoir mis les efforts nécessaires et d'avoir appris de la situation.
- 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 ou pour quelles raisons il est dans cet état.
- 35. Je n'aime pas les nouveaux défis.
- 36. Je ne prends pas le temps de planifier le travail à faire ou mes finances.
- 37. Si un collègue ou un proche est bouleversé, je sais pourquoi.
- 38. Je préfère accomplir un travail spontanément, sans y réfléchir, plutôt que d'en planifier l'exécution et ce, même si je sais que le résultat peut en souffrir.



- 39. La plupart de mes problèmes sont attribuables aux circonstances et sont souvent hors de mon contrôle. J'ai tendance à remettre la responsabilité de mes résultats sur les autres.
- 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 prends le temps de l'écouter avant d'agir.
- 43. Quand je pense à l'avenir, je m'imagine difficilement réussir, je manque de confiance en moi.
- 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 mettre dans la peau d'un personnage lors de 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, car j'ai de la difficulté à m'adapter aux imprévus.
- 52. Je pense qu'il est important de résoudre rapidement un problème même si on n'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 je veux quelque chose, je l'achète immédiatement sous le coup de l'impulsion.
- 56. Quand je discute d'un sujet brûlant avec un collègue ou un membre de ma famille, je sais contrôler mes émotions facilement.

## 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

### Régulation des émotions



Additionnez les pointages des énoncés suivants:

Énoncé 13 \_\_\_\_\_

Énoncé 25 \_\_\_\_\_

Énoncé 26 \_\_\_\_\_

Énoncé 56 \_\_\_\_\_

Total positif \_\_\_\_\_

Total positif - Total négatif = \_\_\_\_\_ = Score gestion des émotions

Vous êtes au-dessus de la moyenne des gens si votre score est plus haut que 13, bravo !

La moyenne des gens se situe entre 6 et 13 inclus

Travaillez à améliorer votre score si vous êtes en bas de la moyenne : moins que 6

Additionnez les pointages des énoncés suivants:

Énoncé 2 \_\_\_\_\_

Énoncé 7 \_\_\_\_\_

Énoncé 23 \_\_\_\_\_

Énoncé 31 \_\_\_\_\_

Total négatif \_\_\_\_\_

## 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.

### Contrôle des réactions ou impulsions



Additionnez les pointages des énoncés suivants:

Énoncé 4 \_\_\_\_\_

Énoncé 15 \_\_\_\_\_

Énoncé 42 \_\_\_\_\_

Énoncé 47 \_\_\_\_\_

Total positif \_\_\_\_\_

Plus votre résultat sera près de 20, mieux vous réagirez.

Additionnez les pointages des énoncés suivants:

Énoncé 11 \_\_\_\_\_

Énoncé 36 \_\_\_\_\_

Énoncé 38 \_\_\_\_\_

Énoncé 55 \_\_\_\_\_

Total négatif \_\_\_\_\_

Plus votre résultat sera près de 4, mieux vous réagirez.

## 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.

### Optimisme

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

Vous êtes au-dessus de la moyenne des gens si votre score est plus haut que 6, bravo !

Moyenne des gens : entre -2 et 6 inclus

Travaillez à augmenter votre score si vous êtes 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.

### Analyse des causes

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

Vous êtes au-dessus de la moyenne des gens si votre score est plus haut que 8, bravo !



Moyenne des gens : entre 0 et 8 inclus

Travaillez à améliorer votre score si vous êtes 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.

### Empathie

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

Vous êtes au-dessus de la moyenne des gens si votre score est plus haut que 12, bravo !

Moyenne : entre 3 et 12 inclus

Travaillez à augmenter votre score si votre score est 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.

### Le sens de l'efficacité

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

Vous êtes au-dessus de la moyenne si votre score est plus haut que 10, bravo !

Moyenne : entre 6 et 10 inclus

Travaillez à augmenter votre score si vous êtes 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).



## Impact

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

Moyenne : entre 4 et 9 inclus En bas de la moyenne : plus bas que 4

Vous aurez compris que pour maîtriser les facteurs de résilience, vos scores dans les colonnes de gauche doivent s'approcher d'un total de 20 et ceux de la colonne de droite d'un total de 4.

Pour chacun des énoncés où vous n'avez pas un score satisfaisant selon vous, il est de votre intérêt à travailler à améliorer la maîtrise de ces énoncés. Pour y arriver, demandez à votre coach ce que vous pouvez faire précisément pour y arriver ou faites l'exercice de l'entretien de coaching en trouvant des actions concrètes pour y arriver.

Source : Institut des Neurosciences Appliquées