

# Test sur la résilience

Le test d'évaluation est composé à chaque question de quatre assertions affectées aux sept clés de la résilience. Répondez rapidement et intuitivement et précisez dans quelle mesure l'assertion s'applique à vous. Cochez alors la colonne correspondante.

	pas du tout	pas vraiment	en partie correct	plutôt correct	tout à fait
	1	2	3	4	5
1. Dans l'ensemble, je savoure la vie même si la vie quotidienne est parfois difficile à supporter.	<input type="radio"/>				
2. J'assume mes responsabilités pour ce que que je vis (ou ce que j'ai vécu) et je sais que mes expériences influencent mon comportement.	<input type="radio"/>				
3. Je sais toujours précisément ce que je veux et dans quelle direction je veux aller (et non savoir simplement ce que je ne veux pas).	<input type="radio"/>				
4. J'entretiens des contacts réguliers avec des amis et proches et je prends le temps de maintenir les relations importantes.	<input type="radio"/>				
5. J'oriente mes décisions et actions en fonction de la vision que j'ai de mon avenir.	<input type="radio"/>				
6. Je suis sensible même à des détails.	<input type="radio"/>				
7. Je tire les leçons des événements négatifs et j'essaie d'en obtenir un résultat positif.	<input type="radio"/>				
8. Je m'attends à ce que les situations difficiles évoluent au final positivement.	<input type="radio"/>				
9. J'identifie et je mets à profit les occasions favorables m'aidant à atteindre mes objectifs.	<input type="radio"/>				
10. J'ai au moins un bon ami ou une bonne amie auprès duquel ou de laquelle je peux me vraiment être moi-même et avec qui je peux partager mes joies et mes peines.	<input type="radio"/>				
11. Ce qui est passé est pour moi de l'histoire ancienne. Je ne suis pas nostalgique.	<input type="radio"/>				
12. Je me fie à ce que je décide, même si j'en appelle à mon intuition ou à mes sentiments profonds.	<input type="radio"/>				
13. Je demande facilement conseil et soutien si j'en éprouve le besoin.	<input type="radio"/>				
14. J'assume mes responsabilités pour mes échecs comme pour mes succès.	<input type="radio"/>				
15. Je considère qu'il y a toujours une solution à chaque problème.	<input type="radio"/>				
16. Je crois qu'au fond je peux réussir tout ce que j'entreprends.	<input type="radio"/>				
17. J'ai des modèles et/ou des mentors qui m'inspirent et qui guident mes actes.	<input type="radio"/>				
18. Je maîtrise ma personne et mes émotions et je n'ai pas besoin d'aide extérieure pour me libérer des sentiments négatifs.	<input type="radio"/>				
19. J'ai développé des stratégies de résolution de problèmes qui fonctionnent pour moi, et j'en suis conscient.	<input type="radio"/>				
20. Si j'échoue à l'occasion, j'essaie à nouveau et, si nécessaire, de manière différente.	<input type="radio"/>				
21. Je suis conscient que dans la vie, il faut prendre des risques pour avoir une chance de remporter le gros lot.	<input type="radio"/>				

22. J'ai une vision claire de ma vie. ○ ○ ○ ○ ○
23. Je connais mes forces et faiblesses et j'assume mes besoins. ○ ○ ○ ○ ○
24. Je ne cherche pas des coupables ou des erreurs, mais plutôt des solutions. ○ ○ ○ ○ ○
25. Je ne perds pas mon temps en jérémiades sur ce qui ne peut être changé. ○ ○ ○ ○ ○
26. Je garde mon sens de l'humour, même dans une situation critique. ○ ○ ○ ○ ○
27. Je sais quelles valeurs et convictions restent valables pour moi même en temps de crise. ○ ○ ○ ○ ○
28. Dans l'ensemble, je me considère comme une personne heureuse. ○ ○ ○ ○ ○

## Evaluation

**Additionnez vos points pour chaque assertion et reportez le total pour chacune des clés de la résilience.**

Clé de résilience	Assertions	Somme
Acceptation	1, 11, 21, 25	_____
Attitude intérieure positive	6, 8, 26, 28	_____
Efficacité personnelle	7, 12, 16, 19	_____
Compétence sociale	4, 10, 13, 17	_____
Prendre ses responsabilités	2, 14, 18, 23	_____
Recherche de solutions	3, 15, 20, 24	_____
Capacité de se projeter dans l'avenir	5, 9, 22, 27	_____
<b>Total</b>		_____

### Entre 28 et 55 points

Vous avez encore des découvertes à faire. Vous est-il difficile de gérer la pression ? Vous sentez-vous facilement heurté lorsque vous êtes critiqué ? Avez-vous parfois l'impression d'être démuni et désespéré ? Vous trouverez dans l'article de blog des conseils et exercices pour renforcer progressivement votre capacité de résilience.

### Entre 56 et 83 points

Votre capacité de résilience est l'un de vos atouts, mais vous avez encore un potentiel de développement intéressant sur certains points. Vous trouverez dans l'article de blog des conseils et exercices pour renforcer votre capacité de résilience de manière ciblée.

### Entre 84 et 111 points

Vous avez déjà une excellente capacité de résilience et donc de solides atouts à faire valoir. Continuez à développer votre capacité de résilience. L'article de blog vous propose des conseils et exercices pour travailler précisément les domaines dans lesquels vous avez atteint le moins de points.

### Entre 112 et 140 points

Vous êtes globalement à l'aise dans tous les domaines et votre capacité de résilience est très élevée. Votre attitude et ce que vous faites vous confèrent souplesse et force intérieure pour maîtriser avec brio les futures crises également. Félicitations !