
Questionnaire sur la résilience psychologique

Partie 1

Lorsque certaines conditions sont présentes dans leur vie, les gens se remettent sur pied après avoir vécu une tragédie ou un traumatisme, ou fait face à des risques et au stress. Plus vous répondrez souvent « Oui » aux énoncés ci-dessous, plus vous avez de chances de pouvoir vous remettre des problèmes de la vie et en tirer des leçons qui vous donneront plus de force.

Et il s'agit là de l'un des meilleurs moyens de renforcer votre estime personnelle.

Répondez « oui » ou « non » aux énoncés ci-dessous. Ensuite, réjouissez-vous de vos « oui » et réfléchissez aux façons de changer vos « non » en « oui ».

1. Empathie et soutien

- _____ Il y a plusieurs personnes dans ma vie qui m'aiment sans réserve, qui m'écoutent sans me juger, et qui sont toujours là quand j'ai besoin d'elles.
- _____ Je suis membre d'un groupe à l'école, au travail, à l'église ou ailleurs et je me sens écouté(e) et apprécié(e).
- _____ Je me traite moi-même avec bonté et compassion et je prends le temps de m'occuper de moi-même (notamment en mangeant comme il faut, en dormant assez et en faisant de l'exercice).

2. Espoir de succès

- _____ Il y a plusieurs personnes dans ma vie qui me disent qu'elles croient que je suis capable de réussir.
- _____ Au travail ou à l'école, on me fait comprendre que je suis capable de réussir.
- _____ La plupart du temps, je crois en moi et je me donne des messages positifs en ce qui concerne ma capacité d'atteindre mon but, même quand je me heurte à des difficultés.

3. Possibilités de participation à des choses importantes

- _____ Les personnes qui me sont proches écoutent mon opinion et tiennent compte de mes choix.
- _____ Les personnes à qui j'ai à faire au travail ou à l'école m'écoutent quand j'exprime mon opinion ou mes idées et les respectent.
- _____ Je sers les autres en faisant du bénévolat pour une cause dans ma communauté, mon organisation religieuse ou mon école.

4. Liens positifs

- _____ J'ai un passe-temps ou une activité qui m'occupe après le travail ou l'école.
- _____ Je participe à un groupe (club, groupe religieux, équipe sportive) en dehors du travail ou de l'école.
- _____ Je me sens proche de la plupart des personnes avec qui je travaille ou avec qui je suis des cours.

Questionnaire sur la résilience psychologique (2)

5. Limites claires et cohérentes

- _____ La plupart de mes rapports avec mes amis et les membres de ma famille ont des limites claires et saines (respect mutuel, autonomie personnelle, chaque personne donnant et recevant).
- _____ Les attentes et les règles de mon travail ou de mon école sont claires et cohérentes.
- _____ Je me fixe et je garde des limites saines en me défendant, en ne me laissant pas marcher sur les pieds et je sais dire « non » quand il le faut.

6. Aptitude à la vie quotidienne

- _____ J'ai les aptitudes nécessaires pour bien écouter, communiquer honnêtement et résoudre les conflits de façon saine, et je le fais.
- _____ J'ai la formation et les compétences dont j'ai besoin pour bien faire mon travail ou j'ai toutes les compétences nécessaires pour bien réussir à l'école.
- _____ Je sais me fixer un but et prendre les mesures voulues pour l'atteindre.

Partie 2

Pour surmonter les difficultés de la vie, les gens font aussi appel à certaines qualités qui, selon la recherche, sont particulièrement utiles en cas de crise, de stress important ou de traumatisme.

La liste qui figure plus loin peut être considérée comme un « menu » permettant de renforcer la résilience psychologique. Personne ne possède tous les éléments de cette liste. Lorsque vous êtes confronté à des problèmes, vous avez sans doute l'habitude de faire appel automatiquement à trois ou quatre de ces qualités.

Il est utile de savoir quelles qualités, vous permettent de renforcer votre résilience psychologique, de quelle façon vous les avez utilisées par le passé et comment vous pouvez y faire appel pour surmonter les difficultés actuelles et à venir dans votre vie.

Vous pouvez aussi décider d'ajouter une ou deux autres qualités à votre « menu » si vous pensez qu'elles pourraient vous être utiles.

Questionnaire sur la résilience psychologique (3)

Qualités permettant de renforcer la résilience psychologique

Mettez un signe + près des trois ou quatre qualités auxquelles vous faites le plus souvent appel. Réfléchissez à la façon dont vous les avez utilisées par le passé ou dont vous les utilisez maintenant. Pensez à la meilleure manière de les appliquer à vos problèmes, crises ou facteurs de stress actuels et futurs.

- Rapports — Je suis sociable / je suis amical(e) / je suis capable d'avoir des rapports positifs.
- Humour — J'ai le sens de l'humour.
- Gouvernail interne — J'appuie mes choix ou mes décisions sur une évaluation interne (j'ai un locus de contrôle interne).
- Perception — Je comprends intuitivement les personnes et les situations.
- Indépendance — Je suis capable de prendre mes distances par rapport aux personnes et aux situations malsaines. J'ai de l'autonomie.
- Point de vue positif sur l'avenir personnel — Je suis optimiste. Je m'attends à avoir un avenir positif.
- Flexibilité — Je sais m'adapter aux changements et être assez souple pour faire face à diverses situations dans un esprit positif.
- Volonté d'apprendre — J'ai la capacité d'apprendre et j'aime cela.
- Motivation — J'ai l'esprit d'initiative et je suis motivé(e) de l'intérieur.
- Compétence — Je suis bon(bonne) à quelque chose. J'ai des compétences personnelles.
- Valeur personnelle — Je considère que j'ai de la valeur et j'ai confiance en moi.
- Spiritualité — Je crois en quelque chose de plus grand que moi.
- Persévérance — Je continue malgré les difficultés. Je ne baisse pas les bras.
- Créativité — Je m'exprime d'une façon artistique.

Vous pouvez renforcer votre propre résilience psychologique ou celle de quelqu'un d'autre en :

- indiquant que ce qui est positif chez la personne est plus puissant que ce qui ne l'est pas;
- vous concentrant sur les points forts de la personne plus que sur ses problèmes et ses faiblesses et en examinant comment ces points forts peuvent servir à surmonter les difficultés — vous pouvez faire cela en trouvant les principales qualités de la personne (ou les vôtres) permettant de renforcer la résilience psychologique et en l'aidant à les utiliser au mieux (voir la partie 2 du questionnaire);
- en aidant la personne à créer (ou en créant pour vous-même) les conditions indiquées à la partie 1 du questionnaire sur la résilience psychologique;
- ayant de la patience — se remettre d'un traumatisme important ou d'une crise prend du temps.