



*CALCULER MON QUOTIENT
D'ADVERSITE FACE
AUX EVENEMENTS DE LA VIE*

Consignes :

Imaginez que vous vivez chacune des situations décrites puis envisagez les conséquences à ces situations dans votre vie. Quelle sera votre réaction dans de telles circonstances ?

Pour ce faire, choisissez le chiffre de 1 à 5 pour votre réponse, (la réponse 1 vaut 1 point, la réponse 2 vaut 2 points...). Les réponses sont proposées dans la colonne en face.

Inspiré des travaux d'Albert Ellis + Aaron Beck



1. Je vis un revers financier important au regard de mes finances actuelles. Comment je réagis à cette situation ?

2. Ma hiérarchie a oublié de tenir compte de ma candidature à l'examen des promotions de l'équipe. En quoi suis-je responsable ?

3. Un collègue critique vivement le projet important que je viens tout juste de terminer avec satisfaction. Les conséquences sont :

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Je n'y suis pour rien, c'est toujours comme ça.
2. Je ne peux rien y faire, c'est la vie !
3. J'ai peut-être manqué de vigilance
4. J'ai sûrement à y apprendre quelque chose
5. Je vais traverser sans souci cette passe

1. Je n'y peux rien, ce n'est pas moi mais lui
2. De toute façon c'est un imbécile
3. Y'a rien à faire maintenant, c'est trop tard mais je serai vigilant la prochaine fois
4. Je vais lui parler, il me faut comprendre et améliorer la situation
5. J'assume pleinement, je vais analyser ce qui a généré ceci

1. Cela va impacter toute ma carrière
2. Cela va influencer mon année et mes résultats
3. Je suis vexé mais je pardonner
4. Cela n'a pas d'importance au fond
5. Aucun impact sur moi, il a son propre regard et je ne le partage pas

4. J'ai effacé par mégarde un mail très important. Les conséquences qui en découlent vont :

5. Le PDG met fin au projet très prioritaire sur lequel je travaille en ce moment avec l'équipe. Les conséquences vont :

6. Une personne que j'estime est indifférente à mon besoin de discuter d'un problème important pour moi. Comment puis-je agir sur cette situation ?

7. Un collègue réagit négativement aux suggestions que je viens d'exprimer. Ma réaction ?

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Se faire sentir jusqu'à la retraite
2. Influencer l'image que l'on a de moi auprès de tout le service
3. Miner mon moral pour la semaine
4. Se limiter à la journée car j'appelle le service informatique pour retrouver une sauvegarde possible
5. Être sans importance car je m'en souviens et je recontacte la personne pour qu'elle me le renvoie

1. M'affecter toute ma vie, je me suis tant investi, c'est le burn-out, je ne m'en relèverai pas
2. Me rendre frustré et je n'oublierai pas
3. Me contrarie pour un temps
4. Me permette de rebondir en ayant appris
5. M'offrir l'occasion de lâcher prise et d'accueillir ce qui est, avec ou sans explication et proposer une nouvelle alternative

1. Je ne peux rien y faire si elle refuse de parler
2. Je dois accepter sa décision
3. Je propose de réexpliquer mon besoin
4. Je peux sûrement la convaincre de m'écouter
5. Je vais trouver une autre solution

1. Il a sûrement raison de réagir ainsi
2. Je doute de moi du coup
3. Je l'écoute et reste attentif
4. Je peux m'améliorer avec ses remarques
5. J'en tire parti et cela ne m'affecte pas outre mesure

8. Il n'est pas possible de poser des congés actuellement alors que j'en ai dramatiquement besoin. Les conséquences vont :

9. J'ai un entretien d'embauche avec le plus haut échelon de la hiérarchie, décisionnaire final, il est pointilleux sur l'horaire et sur mon chemin j'ai tous les feux de signalisation au rouge...

10. J'ai besoin d'un document très important et je n'arrive pas à remettre la main dessus pour la réunion dans 5 mn. Les conséquences sont :

11. Il manque du personnel dans l'équipe. Nous sommes en sous-effectif et cela devient très compliqué de gérer le quotidien et la charge de travail. Que puis-je faire ?

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Se faire sentir à tout jamais
2. Impacter grandement ma santé
3. Me saper la forme pour le mois
4. Être relatives, je vais prendre des compléments alimentaires et des vitamines dans l'attente, pour booster ma forme
5. Être sans importance, je vais faire plusieurs week-ends ressourçant en campagne

1. Je n'aurais jamais ce poste
2. C'est sûrement raté vu le léger retard possible que je vais avoir
3. Je fais de mon mieux et c'est déjà bien
4. J'aurais dû mieux anticiper et j'assume les conséquences de cela, quel qu'elles soient
5. Je suis entièrement responsable de ma gestion du temps, j'analyserai pourquoi j'ai besoin de prendre des risques / ce rdv

1. Cela va évidemment impacter la qualité de ma réunion
2. Je vais devoir m'excuser platement pour ma désorganisation et cela va nuire à mon image
3. Je suis simplement désolé, c'est ainsi
4. Je rebondis et fais sans ce document
5. Je sais gérer ce genre de situation avec aisance

1. Rien, je ne suis pas la DRH
2. Ce n'est pas en mon pouvoir
3. Je peux juste râler comme les autres !
4. J'exprime l'urgence du besoin de remplaçants et propose de contribuer à la recherche de solutions
5. Je prends la situation en main et présente des CV de candidats disponibles à la RH

12. Je me rends à un séminaire très important avec des personnes influentes. Les conséquences :

13. Il m'est très difficile de concilier mes obligations professionnelles et ma vie personnelle. Dans quelle mesure suis-je capable de réagir à cette situation ?

14. Je suis continuellement à court d'argent. Les conséquences sont :

15. Je ne fais pas de sport sachant que c'est excellent pour ma santé et que j'en ai besoin.

16. Votre organisation n'atteint pas les objectifs qu'elle s'est fixée. Dans quelle mesure vous sentez-vous responsable d'améliorer cette situation ?

1. Vont impacter toute ma carrière
2. Vont influencer ma carrière dans un sens ou un autre
3. Seront toujours intéressantes, à voir ce qui se passera
4. Sont-ce que je pourrais en faire, le moment venu
5. Sont que je vais en profiter pour élargir mon cercle de relations et offrir ma contribution à ce séminaire

1. Aucunement
2. Très légèrement
3. A voir dans le temps, possiblement
4. Certainement
5. Evidemment je réagis et je réajuste

1. C'est toujours ainsi et cela le restera
2. Je ne peux rien y changer, c'est de famille !
3. C'est compliqué de faire évoluer la situation mais je peux l'envisager et essayer
4. Je prends un coach financier
5. Je me forme en intelligence financière

1. Oui mais je n'ai pas une nature sportive
2. Je n'ai pas de temps pour le sport
3. J'ai déjà essayé sans succès
4. Cela me demande de me remotiver mais je m'engage et commence demain
5. J'ai pris la décision de faire 2H par semaine dès aujourd'hui

1. Je ne suis pas le PDG ni l'actionnaire pour agir
2. Aucune consigne ne m'a été transmise
3. A voir avec l'équipe ce qu'elle en pense
4. Je propose des alternatives pour nous améliorer
5. J'engage des actions pertinentes

17. Mon ordinateur tombe en panne pour la 3^{ème} fois cette semaine.

18. Je participe à une réunion où j'y perd mon temps. Ma réaction :

19. Je perds le gros et beau diamant que m'a offert mon mari à notre mariage

1. C'est normal le matériel est de mauvaise qualité dans cette boîte !
2. Il y a toujours des problèmes quand on a besoin d'être soutenu !
3. Pas de surprises mais je poursuis mon travail comme je peux, même au ralenti
4. Je négocie du matériel informatique de qualité
5. J'obtiens du matériel de qualité et j'apprends à effectuer les premiers dépannages informatiques par moi-même

1. Je ne dis rien, cela me fait une pause
2. C'est comme à l'accoutumée, comme pour la plupart des réunions
3. Les autres aussi n'ont pas tous l'air concernés, je tente quelques remarques constructives quand même
4. Je vérifie l'ordre du jour et questionne sur l'intérêt de ma participation à cette réunion
5. Puisque je suis là, j'apporte des remarques pour faire avancer la discussion et la résolution du problème posé

1. Les répercussions se feront sentir à tout jamais
2. Je vais en entendre parler jusqu'au divorce
3. Nous sommes tous les deux très contrariés mais cela peut arriver à tous, n'est-ce-pas ?
4. Je vais économiser pour m'en racheter un

20. Mon patron est en désaccord profond avec ma décision de prendre un congé sabbatique de droit.

21. Mes collègues ne sont pas réceptifs à ma proposition de fêter le départ de Gérard

22. J'ai une sérieuse dispute avec mon patron.

23. Une mobilité interne m'est imposée pour garder mon poste en cette période de restructuration et de délocalisation.

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Même si c'est dans mon droit, je ne donne pas suite vu sa réaction
2. C'est vrai que j'hésitais à prendre 11 mois de vacances, il a raison, c'est abusé
3. J'en avais vraiment envie, tant pis
4. Je renégocie les conditions de mon congé sabbatique en termes de délais
5. J'honore ma demande et envie, quel que soit sa réaction, je suis dans mon droit

1. De toute façon, on ne peut rien célébrer avec eux !
2. C'est vrai que les fêtes hors temps de travail c'est délicat...
3. Dommage, Gérard aurait apprécié, je lui réserve une petite surprise seul
4. Je leur demande leurs idées pour faire autrement et marquer le coup quand même
5. J'engage une vive discussion pour trouver une issue favorable à marquer le coup

1. C'est sa faute, il a un tel ego !
2. Ce n'est pas facile de travailler avec lui
3. Je me suis emporté mais faut me comprendre avec cet énergumène !
4. Je décide de mieux maîtriser mes affects
5. Je reviens m'excuser et discuter vers une solution gagnante-gagnante pour nous deux

1. Ma carrière est fichue
2. Ce nouveau poste ne me plaît pas mais c'est la vie ! Faut faire avec
3. Je vais prendre sur moi
4. Je renégocie et trouve une alternative
5. Je choisis de rester ou de partir librement

24. Les participants n'écoutent pas ma présentation et semblent indifférents à mes paroles.

25. Nous nous éloignons l'un de l'autre de plus en plus avec mon conjoint

26. Je n'ai pas été invité à la réunion – un oubli ou une volonté. J'y avais pourtant ma place comme chef de projet...

27. J'ai raté mon avion pour la Guadeloupe depuis Paris, pour une mission professionnelle de 4 jours

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Ben oui, à passer juste avant le déjeuner c'est normal !
2. Faut les comprendre, le sujet est très technique !
3. Après 3 h de réunion, je serai comme eux
4. Je m'en rends compte et ajuste mon intonation pour créer de l'émulation
5. Je rends plus vivant mon discours et fait participer les présents en les questionnant, avec de l'humour et du tact

1. C'est normal après 7 ans de mariage !
2. C'est ainsi, c'est la vie ! Y'a pas de miracle
3. Le divorce est l'issue d'un mariage sur 2, on y va droit
4. C'est passager, nous allons réajuster ensemble
5. Je lance le sujet ce soir pour définir ensemble des projets communs qui nous enthousiasment tous les deux

1. De toute façon ils décident toujours seuls
2. Je ne vois pas en quoi mon avis peut les faire changer d'idées sur ce projet
3. C'est dommageable qu'ils manquent de respect envers leurs salariés dévoués
4. Je m'exprimerai auprès de ma hiérarchie
5. Je décide de participer à la réunion, comme s'il n'y avait pas eu d'oubli !

1. Raté, c'est foutu, tant pis, projet annulé
2. Quel dommage, une si belle opportunité qui s'envole sans moi, mais c'était juste 4 jours
3. J'informe de mon absence et m'excuse en tentant de renégocier un prochain départ
4. Je prends l'avion suivant en me rachetant un autre billet, un peu déçu de cette perte d'argent « bêtement »
5. Je prends le vol suivant en assumant les coûts et en profite pour peaufiner mon intervention dans l'attente

28. On ne considère pas ma candidature pour le nouveau projet important de la société. Les conséquences vont :

29. Je reçois un feed-back négatif de mon collègue que pourtant j'apprécie. Les conséquences :

30. Mon dernier investissement en cryptomonnaies s'avère désastreux. Les conséquences :

31. Le projet que je mène vient d'échouer pour diverses raisons. Dans quelle mesure suis-je responsable ?

32. J'apprends de manière inattendue que j'ai été promu. Les conséquences :

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Se faire sentir pour le reste de ma carrière
2. Impacter mon déroulement de carrière
3. Impacter mon moral
4. Impacter ma journée
5. Pas grave, j'aurais d'autres opportunités

1. Je n'aurais pas dû lui demander un feed-back, c'était trop risqué, je lui en veux désormais
2. Il m'a blessé par ses propos indéliçats
3. Il est vrai que je peux m'améliorer
4. Merci, même si c'est difficile à entendre
5. Super, une belle opportunité pour mieux me connaître

1. Vont se faire sentir, je suis ruiné désormais
2. Je ne vais pas m'en remettre, je n'investis plus
3. Aïe, un coup dur, touché mais pas coulé
4. Bon, j'aurais essayé, pas si grave
5. C'est l'occasion de devenir expert en cryptomonnaies

1. Aucunement, c'est tout le système qui est concerné
2. Pas vraiment, c'est un projet en équipe
3. Responsable légèrement, je ne suis pas seul
4. Responsable oui, comme chargé de projet mais pas sur l'ensemble
5. Entièrement responsable

1. Vont impacter toute ma carrière
2. Vont impacter mes prochaines années
3. Vont faire du bien à mon budget
4. Chouette, belle surprise, et je le mérite
5. Tiens, c'est la réponse à mes réflexions actuelles pour gagner plus

33. Mon employeur, en situation actuelle de grande crise économique, supprime les primes individuelles et collectives. Dans quelle mesure puis-je réagir ?

34. Mon médecin vient d'analyser ma prise de sang annuelle et m'informe de mon taux de cholestérol alarmant

35. Mon entretien annuel d'évaluation ne se passe pas comme j'aurais voulu. La conclusion est moindre que mes attentes et je perds une partie de ma prime.

36. Mon fils en 1^{ère} Scientifique m'annonce qu'il a obtenu 3/20 en mathématiques et 5/20 en physique. Comment puis-je agir sur cette situation ?

37. La prime tant attendue m'échappe. Comment réagir ?

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Aucunement, c'est la crise
2. Difficilement, faut comprendre
3. J'accepte tout simplement
4. Je négocie avec délicatesse
5. Je propose une participation sur les nouveaux clients que j'amènerai

1. Je n'y peux rien, c'est dans mes gènes
2. Je n'ai vraiment pas de chance
3. Bizarre, faut que j'analyse ce que je mange
4. Ah, voyons comment améliorer la situation
5. J'écoute tous ses conseils, lit sur le sujet et m'engage à revenir à un taux normal d'ici 1 an

1. Cela impacte mon moral pour l'année
2. J'ai un mal fou à être compris et être valorisé par ma hiérarchie !
3. J'aurais dû m'en douter
4. J'encaisse le coup et je réfléchis à me remotiver, en exprimant mon désaccord
5. Pas grave, je suis en train de développer une nouvelle source de revenus externe à mon travail pour moins dépendre de ses aléas

1. Je n'y peux rien, c'est lui, ses études, pas les miennes
2. De toutes les façons, il n'écoute rien
3. Je suis attristé et me sens démuni
4. Je lui propose des cours particuliers
5. On s'assoit ensemble et on bosse ses devoirs

1. Je ne peux rien y faire
2. C'était une possibilité, fallait s'y attendre
3. Déçu, cela impacte ma bonne humeur
4. J'en parle, je veux comprendre, analyser
5. J'ai prévu une autre alternative pour générer des revenus complémentaires

38. Ma meilleure amie est atteinte d'un cancer. Que puis-je faire ?

39. Cela fait 5 fois que j'appelle mon meilleur ami depuis cette semaine, sans réponse de sa part. Ma réaction :

40. En route pour un rendez-vous important, ma voiture tombe en panne. Les conséquences vont :

Mes réponses parmi les 5 propositions :

1. Rien, je ne suis pas médecin
2. Une personne sur 3 a désormais un cancer, faut s'y habituer, mais j'ai le cœur blessé
3. Je lui propose ma présence plus souvent
4. Je lui propose des traitements alternatifs et recherche des remèdes complémentaires
5. Je m'organise pour rendre sa vie heureuse et pleine de rebondissements de joie

1. Il ne veut plus du tout me parler désormais
2. Il doit avoir une dent contre moi
3. Peut-être a-t-il un empêchement
4. J'appelle sa femme pour savoir si tout va bien
5. Je me déplace chez lui

1. Se faire sentir pour le reste de ma vie
2. Impacter les suites à donner de ce rendez-vous
3. Me mettre dans l'embarras et mal à l'aise
4. M'amener à m'excuser et reporter le rendez-vous
5. M'amener à proposer un autre rendez-vous plus pertinent car j'y aurais plus de temps pour travailler mon contenu