QUESTIONNAIRE

Questionnaire sur la capacité de résilience à l’égard du changement



[Supprimer l’image et le texte ci-dessus lors de l’utilisation de cet outil]

*Déterminer votre niveau de résilience à l’égard du changement et élaborer un plan d’action pour améliorer vos habiletés en matière de resilience.*

*À propos du présent outil*

**OBJECTIF**

Évaluer la capacité de résilience des employés à l’égard du changement

**À QUI S’ADRESSE-T-IL?**

Aux employés subalternes qui évaluent leur niveau de résilience à l’égard du changement

**UTILISATION**

* courriels
* réunions avec les employés subalternes
* sur un site Web interne

Face au changement, répondez-vous rapidement et avec souplesse aux nouvelles demandes? Restez-vous positif, concentré, souple, adaptable, organisé et proactif? En d’autres termes, êtes-vous résilient?

La résilience est au cœur du cycle du changement, et elle constitue un facteur clé de la façon dont nous réagissons au changement. La résilience n’est pas quelque chose avec laquelle on naît. C’est quelque chose que chacun de nous peut cultiver et renforcer tout au long de sa vie.

La résilience est la capacité de survivre aux défis et aux changements de la vie, d’apprendre et de grandir à partir de chaque expérience, et, ainsi, de devenir plus fort.

Le stress, le traumatisme, l’adversité et le changement radical sont rarement les bienvenus, mais en cultivant votre capacité de résilience personnelle, vous pouvez trouver un moyen d’aller au-delà des défis et de vous fortifier.

**Pour mesurer votre capacité de résilience, répondez au questionnaire ci-dessous.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Évaluation de la capacité de résilience** | | | | | |
| Lisez chaque énoncé ci-dessous et cochez la case qui indique à quelle fréquence il s’applique à vous. | **Toujours**  **5** | **Souvent**  **4** | **Parfois**  **3** | **Rarement**  **2** | **Jamais**  **1** |
| Je mets l’accent sur les choses sur lesquelles je peux agir. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je considère qu’il est facile de demander et d’accepter l’aide et l’appui des autres. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je transforme les pensées négatives en pensées positives. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Tout en vivant dans le présent, j’apprécie le passé et je mets l’accent sur le futur que je désire. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je suis imaginatif et je vois les possibilités. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je connais mes propres forces et faiblesses, et je suis réaliste quant à mes capacités et limites. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je sais écouter activement et chercher à comprendre. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je prends des mesures pour atteindre les objectifs que je me suis fixés. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je pose des questions parce que je suis curieux de savoir comment les choses fonctionnent et je suis ouvert à l’utilisation pratique des expériences. | □ | □ | □ | □ | □ |
| J’apprends constamment de mes expériences et de celles des autres. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je m’adapte rapidement au changement, et je sais comment me tirer des situations difficiles. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je réponds avec sensibilité au sentiment des autres, en reconnaissant ces sentiments et en faisant preuve d’empathie. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Lorsque je ressens des sentiments intenses, je choisis mes actions et mes comportements de manière rationnelle plutôt que de me laisser guider par mes émotions. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Lorsque je résous des problèmes, je réfléchis à des solutions créatives et j’essaie différentes approches. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je découvre les avantages inattendus des situations complexes et difficiles. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Dans les moments difficiles, je sais maîtriser mes propres sentiments forts. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Je crois que je peux influencer le cours des choses dans ma vie. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Si je dois surmonter des défis et des situations difficiles, je crée un équilibre dans ma vie en faisant des choses que je trouve agréables et relaxantes pour me revigorer. | □ | □ | □ | □ | □ |
| Pendant les périodes difficiles, je suis sensible aux sentiments, aux besoins et aux motivations des autres. | □ | □ | □ | □ | □ |

# Résultat de l’évaluation

|  |  |
| --- | --- |
| **Vous avez majoritairement répondu 4 ou 5** | *Vous êtes* ***très*** *résilient.*  Vous faites un excellent travail pour rester résilient pendant les périodes difficiles en faisant constamment face aux défis et au changement de façon positive. Vous êtes très conscient de votre objectif et de ce que vous voulez dans la vie, et vous n’hésitez pas à vous tourner vers les autres pour obtenir du soutien. Vous vous connaissez bien, et vous maîtrisez et choisissez vos pensées, vos sentiments et vos attitudes face aux changements et aux situations difficiles. Vous êtes ouvert d’esprit, souple et optimiste, mais vous gardez un esprit visionnaire lorsque le changement est incontournable. Vous pouvez maintenir votre haut niveau de résilience en comprenant les principes de la résilience et en sachant comment les appliquer dans votre vie quotidienne. Grâce à l’encadrement, vous pouvez également parvenir à atteindre des niveaux de performance encore plus élevés. |
| **Vous avez majoritairement répondu 3** | *Vous êtes* ***quelque peu*** *résilient*  Vous êtes toujours en apprentissage et vous pouvez vous améliorer. La plupart du temps, vous êtes capable de faire face à des situations difficiles, à des défis et au changement de façon positive. Vous avez quelques bonnes stratégies pour vous adapter, mais si vous voulez rebondir plus rapidement et avec moins de difficulté, vous devriez envisager de travailler sur les domaines du questionnaire où votre note est faible. |
| **Vous avez majoritairement répondu 1 ou 2** | *Vous* ***n’êtes pas très*** *résilient.*  Vos capacités de résilience nécessitent une attention considérable. Le changement, l’adversité et les moments difficiles semblent souvent perturber votre équilibre et vous avez du mal à faire face à l’incertitude et au manque de stabilité qu’ils apportent. Vous devrez changer certains comportements et acquérir de nouvelles compétences afin de pouvoir vous projeter dans le futur, lutter moins et mieux vous adapter. Commencez par vous concentrer sur les domaines du questionnaire où votre note est faible et travaillez graduellement pour renforcer vos capacités de résilience dans ces domaines. |

# Plan d’action

Suivre un plan d’action comme celui fourni ci-dessous vous aidera à améliorer votre capacité de résilience. Dans la colonne de gauche, indiquez les éléments du questionnaire auxquels vous avez répondu 1 ou 2. Dans la colonne de droite, indiquez les mesures que vous prendrez ou les étapes que vous franchirez pour vous améliorer dans ces domaines.

|  |  |
| --- | --- |
| **Points à améliorer** | **Mesures à prendre ou étapes à franchir aux fins d’amélioration** |
| **Exemple :** Je sais écouter activement et chercher à comprendre. | **Exemple :** Faire des efforts pour approfondir ma compréhension en me tournant vers mes collègues, en cherchant des ressources en ligne et en demandant à mon gestionnaire de plus amples renseignements. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***Source :*** *Plan adapté à partir des outils élaborés par le Réseau interministériel du changement organisationnel*