

## Coefficient de résilience dans le conflit

Après avoir vécu des conflits interpersonnels j'ai tendance à :.....	Pas vrai	à	Très vrai		
Récupérer rapidement et ne pas m'inquiéter, agoniser, ou rester préoccupé à propos de ce que l'autre personne a dit ou fait, n'a pas dit ou fait	1	2	3	4	5
Pardoner et ne pas garder rancune à propos de ce que l'autre personne a dit ou fait. Si je ne suis pas prêt à oublier, je ne laisse pas l'interaction miner mes énergies ou m'affecter.	1	2	3	4	5
Réfléchir sur ce que j'ai appris du conflit qui m'aidera à gérer les différends dans le futur.	1	2	3	4	5
Tenter de me rapprocher de l'autre personne afin de faire amende honorable ou dialoguer afin de clarifier nos divergences.	1	2	3	4	5
Prendre la responsabilité pour ma part du conflit et penser à ce que j'aurais pu faire de différent.	1	2	3	4	5
Ne pas partager ma vision de la situation avec d'autres personnes ou émettre des commentaires égoïstes ou dérogatoires.	1	2	3	4	5
Espérer que les choses iront mieux et penser à la façon de contribuer positivement à ce qui se passe.	1	2	3	4	5
Tourner la page et ne pas me voir comme une victime ou de m'apitoyer sur mon sort.	1	2	3	4	5
Ne pas continuer à percevoir l'autre personne d'une façon négative	1	2	3	4	5
Ne pas propager des potins ou propos dérogatoires envers l'autre personne.	1	2	3	4	5
Essayer de comprendre ce qui est important pour l'autre personne et que je ne percevais pas avant.	1	2	3	4	5
M'excuser pour mon implication et ma partie du conflit	1	2	3	4	5
Avoir une meilleure appréciation et compréhension de la perspective de l'autre personne, même si je ne suis pas d'accord.	1	2	3	4	5
Ne pas critiquer, jeter le blâme ou m'engager dans des comportements d'autodérision en pensant à ce que j'ai dit, fait, n'ai pas dit ou pas fait.	1	2	3	4	5
Lâcher prise à l'idée de blâmer l'autre personne pour ce qu'elle a fait ou dit, n'a pas fait ou dit.	1	2	3	4	5

### Processus pour le calcul du coefficient de résilience dans le conflit

- 15-39** Il semble que vous n'êtes pas résilient dans le conflit. Le coaching en gestion des conflits est à considérer sérieusement
- 40-54** Votre coefficient de résilience est relativement peu élevé et le coaching pourrait aider
- 55-69** Vous avez une bonne résilience. Un peu de travail serait utile pour renforcer vos habiletés.
- 70-75** Vous êtes résilient. Continuer dans cette voie.

Courtesy of **CINERGY® Coaching**, [www.cinergycoaching.com](http://www.cinergycoaching.com)

Traduit par Jean-Paul Gagnon