

QUOTIENT DE RÉSILIENCE DANS LE CONFLIT

À la suite d'un conflit interpersonnel, beaucoup d'entre nous ont tendance à s'interroger sur ce qui s'est passé. Nous pouvons nous critiquer - souhaitant avoir dit quelque chose d'autre ou différemment. Nous pouvons blâmer l'autre personne et ne pas lâcher prise de nos sentiments à son égard. Nous pouvons continuer à ruminer sur des blessures et des problèmes non résolus. Nous pouvons rendre la situation plus grave qu'elle ne l'était, ou essayer de la minimiser tout en ressentant un impact énorme que nous cherchons à supprimer.

Cette agonie persistante nous empêche d'aller de l'avant et contribue souvent à créer de la rancune et à répéter des comportements que nous n'aimons pas chez nous. Les questions de ce quotient de résilience dans le conflit vous invitent à examiner votre propre résilience aux conflits :

Après la plupart des conflits interpersonnels, j'ai généralement tendance à.. :	Moins Vrai	Plus Vrai
Récupérer rapidement et ne pas m'inquiéter, agoniser ou rester préoccupé à propos de ce que l'autre personne a dit ou fait qui m'a offensé.	1	2 3 4 5
Pardonner et ne pas garder rancune à propos de ce que l'autre personne a dit ou fait. Ou, si je ne suis pas encore prêt à pardonner, je ne laisse pas l'interaction miner mes énergies.	1	2 3 4 5
Réfléchir à ce que j'ai appris du conflit et qui m'aidera à gérer les différends dans le futur.	1	2 3 4 5
Tendre la main pour faire amende honorable à l'autre personne, ou discuter et clarifier nos différences.	1	2 3 4 5
Prendre la responsabilité pour ma part du conflit et réfléchir à ce que j'aurais pu faire différemment.	1	2 3 4 5
Ne pas partager ma vision de la situation avec les autres de manière égoïste et déformée.	1	2 3 4 5
Espérer que les choses iront mieux et réfléchir à la façon de contribuer positivement à cette amélioration.	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 faire de commérages sur l'autre personne et ne pas en dire du mal aux autres.	1 2 3 4 5
Essayer de comprendre ce qui est important pour l'autre personne que je ne percevais pas avant.	1 2 3 4 5
M'excuser pour ma part de responsabilité dans le conflit.	1 2 3 4 5
Mieux apprécier et comprendre le point de vue de l'autre personne sur les questions, même si je ne suis pas d'accord.	1 2 3 4 5
Ne pas me critiquer, me blâmer ou adopter d'autres comportements d'autodépréciation à propos de ce que j'ai fait ou dit (ou n'ai pas dit ou 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
Total:	

CLÉ DE RÉPARTITION DES POINTS

- 15-39 Hmmm... Je suppose que vous savez déjà que vous n'êtes pas très résilient aux conflits et que le coaching est fortement recommandé.
- 40-54 Votre quotient de résilience dans le conflit est faible et un coaching en gestion des conflits est recommandé.
- 55-69 Vous êtes résilient face aux conflits, avec quelques points à améliorer pour renforcer encore vos compétences.
- 70-75 Vous êtes définitivement résilient en situations de conflit!