

UW Resilience Scale

Veillez répondre à toutes les questions. Veillez choisir une seule réponse par question.
Veillez indiquer dans quelle mesure chaque affirmation vous décrit actuellement.

	Pas du tout	Un peu	Moyenne ment	Beaucoup	Énormément
Je garde une attitude positive même dans de mauvaises circonstances.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsqu'il se passe quelque chose qui me stresse, en général, je me calme rapidement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'essuie un échec, je continue à l'aller de l'avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bien que je sois parfois triste, je me remets en général vite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pendant les moments stressants, je reste calme et détendu(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais ce qui est important pour moi, même quand je suis stressé(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsqu'il se passe quelque chose de stressant, je continue à aller de l'avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque les choses vont mal dans ma vie, je sais me (re)prendre en main et recommencer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>