

Mes styles explicatifs

Test issue du livre *Learned Optimism* de Martin E Seligman

1 *Le projet que je manage rencontre un grand succès*

A) Je garde un oeil sur le travail de chaque membre (PsG = 1)

B) Tout le monde y a dédié du temps et de l'énergie (PsG = 0)

2 *Vous vous réconciliez après vous être disputé avec votre mari/épouse/copain/copine*

A) Je l'ai pardonné pour cette fois (PmG = 0)

B) Ma valeur de pardon est forte (PmG = 1)

3 *Vous vous êtes perdu en vous rendant chez votre ami dont vous ne connaissiez pas l'adresse*

A) J'ai du rater une intersection (PsB = 1)

B) Mon ami ne m'a pas donné de bonnes instructions / le GPS est défaillant (PsB = 0)

4 *Votre mari/épouse/copain/copine vous surprend avec un cadeau*

A) Il/Elle a du avoir une promotion au bureau ou une bonne nouvelle (PsG = 0)

B) Je lui ai moi-même fait une surprise récemment (PsG = 1)

5 *Vous avez oublié l'anniversaire de votre mari/épouse/copain/copine*

A) Je ne suis pas très bon à me souvenir des anniversaires (PmB = 1)

B) J'étais préoccupé par d'autres problématiques (PmB = 0)

6 *Vous avez reçu une fleur/mot/présent d'un admirateur secret*

A) Cette personne doit être attirée par moi (PvG = 0)

B) J'ai un charme naturel (PvG = 1)

7 *Vous vous êtes lancé dans une campagne électorale et vous avez gagné*

A) J'ai dédié une grande partie de mon temps et énergie à cette campagne (PvG = 0)

B) Je m'investis totalement dans tout ce que j'entreprends (PvG = 1)

8 *Vous avez manqué un rendez-vous important*

A) Parfois ma mémoire me fait défaut (PvB = 1)

B) J'oublie parfois de regarder mon agenda (PvB = 0)

9 *Vous vous êtes lancé dans une campagne électorale et vous avez perdu*

A) Je ne me suis pas assez investi dans la campagne (PsB = 1)

B) La personne qui a gagné avez probablement de meilleures relations (PsB = 0)

10 *Vous avez organisé un incroyable dîner à votre domicile*

A) J'étais particulièrement agréable cette soirée là (PmG = 0)

B) Je suis un/une bon/bonne hôte (PmG = 1)

- 11 *Vous avez aidé à stopper un crime en appelant la police*
 A) Un bruit étrange avait attiré mon attention (PsG = 0)
 B) J'ai tendance à être particulièrement alerte (PsG = 1)
- 12 *Vous avez été particulièrement en forme toute l'année*
 A) Peu de gens autour de moi étaient malades, j'ai été préservé (PsG = 0)
 B) Je me suis organisé pour faire du sport / manger sainement / me reposer (PsG = 1)
- 13 *Vous devez 10 euros à la bibliothèque pour ne pas avoir rendu un livre à temps*
 A) Quand je suis totalement investi dans mes lectures, j'oublie parfois de les rendre (PmB = 1)
 B) J'étais tellement investi dans mon rapport à finir que je n'ai pas eu le temps de rendre le livre (PmB = 0)
- 14 *Vos actions vous ont rapporté beaucoup d'argent*
 A) Mon banquier/courtier a tenté de nouvelles techniques d'investissement (PmG = 0)
 B) J'ai bien choisi mon banquier (PmG = 1)
- 15 *Vous avez gagné une compétition de sport*
 A) Je me suis senti invincible (PmG = 0)
 B) Je me suis entraîné dur (PmG = 1)
- 16 *Vous avez échoué à un examen/concours important*
 A) Je n'étais pas aussi intelligent que les autres personnes (PvB = 1)
 B) Je ne m'étais pas assez bien préparé (PvB = 0)
- 17 *Vous avez préparé un bon repas pour un ami et il n'a pas touché son assiette*
 A) Je ne suis pas un bon cuisinier (PvB = 1)
 B) J'ai préparé le repas à la va-vite à cause de mes autres obligations (PvB = 0)
- 18 *Vous avez échoué à un challenge sportif pour lequel vous vous êtes fortement préparé*
 A) Je ne suis pas très sportif (PvB = 1)
 B) Je ne suis vraiment pas bon pour ce sport (PvB = 0)
- 19 *Votre voiture tombe en panne d'essence dans une rue sombre la nuit*
 A) Je n'avais pas vérifié la jauge avant de partir (PsB = 1)
 B) La jauge devait encore dysfonctionner (PsB = 0)
- 20 *Vous avez perdu votre sang-froid devant un ami*
 A) Il passe son temps à me narguer (PmB = 1)
 B) Il devait être d'une humeur massacrate ce jour là (PmB = 0)
- 21 *Vous devez payer une majoration pour ne pas avoir rempli vos impôts à temps*
 A) J'oublie toujours de faire mes impôts (PmB = 1)
 B) J'étais trop occupé pour m'occuper de mes impôts cette année (PmB = 0)
- 22 *Vous demandez à une personne de sortir avec vous et elle répond non*
 A) J'étais vraiment nul ce jour-ci (PvB = 1)
 B) Je suis toujours langue serrée quand j'aborde une personne (PvB = 0)

- 23 *Vous êtes à un show télévisé et le présentateur vous désigne pour monter sur scène*
 A) J'étais assis sur le bon siège (PsG = 0)
 B) J'étais le plus enthousiaste de la salle (PsG = 1)
- 24 *Vous êtes à une soirée et plusieurs personnes vous demandent de danser avec eux/elles*
 A) Je suis toujours à fond dans les soirées (PmG = 1)
 B) J'étais particulièrement en forme cette nuit là (PmG = 0)
- 25 *Vous achetez un cadeau à votre mari/épouse/copain/copine et il/elle ne l'apprécie pas*
 A) Je ne m'investis pas assez dans la recherche de cadeaux (PsB = 1)
 B) Il/elle a de très mauvais goûts (PsB = 0)
- 26 *Vous vous en sortez particulièrement bien lors d'un entretien professionnel*
 A) Je me sens particulièrement confiant dans cet entretien (PmG = 0)
 B) Je suis à l'aise dans les entretiens de façon générale (PmG = 1)
- 27 *Vous racontez une blague et tout le monde rigole*
 A) La blague était drôle (PsG = 0)
 B) Votre timing était parfait (PsG = 1)
- 28 *Votre patron vous a donné un délai trop court pour finir votre projet, mais vous avez réussi à le finir quand même*
 A) Je suis bon dans mon travail (PvG = 0)
 B) Je suis une personne efficace (PvG = 1)
- 29 *Vous vous êtes senti particulièrement fatigué ces derniers temps*
 A) Je n'ai jamais le temps de me reposer (PmB = 1)
 B) J'ai été particulièrement occupé ces derniers temps (PmB = 0)
- 30 *Vous demandez à quelqu'un de danser à une soirée et il/elle vous répond non*
 A) Vous n'êtes pas un très bon danseur (PsB = 1)
 B) Cette personne n'aime visiblement pas danser (PsB = 0)
- 31 *Vous venez de sauver quelqu'un en lui faisant un massage cardiaque*
 A) Je connais la technique du massage cardiaque (PvG = 0)
 B) Je sais garder mon sang-froid dans les situations de crise (PvG = 1)
- 32 *Votre partenaire veut prendre un peu de distance pendant quelques temps*
 A) Je suis trop centré sur moi (PvB = 1)
 B) Je ne passe pas assez de temps avec lui/elle (PvB = 0)
- 33 *Un ami dit quelque chose qui vous blesse*
 A) Il/elle dit toujours des choses sans se soucier des autres (PmB = 1)
 B) Mon ami était de mauvaise humeur et n'a pas fait attention (PmB = 0)
- 34 *Votre employé vient vous voir pour un conseil*
 A) Je suis un expert dans le domaine qu'il demande (PvG = 0)
 B) Je donne généralement des conseils constructifs (PvG = 1)
- 35 *Un ami vous remercie pour l'avoir aidé à traverser une passe difficile*

- A) J'aime cet ami et c'est normal de l'avoir aidé (PvG = 0)
B) Je me soucie des autres (PvG = 1)

36 *Vous passez un moment fantastique lors d'une soirée*

- A) Tout les autres était enthousiastes (PsG = 0)
B) J'étais particulièrement enthousiaste (PsG = 1)

37 *Votre docteur vous dit que vous êtes en bonne forme physique*

- A) Je fais de l'exercice régulièrement (PvG = 0)
B) Je m'intéresse de façon consciente à ma forme physique (PvG = 1)

38 *Votre partenaire vous surprend avec un week-end romantique*

- A) Il/elle avait probablement besoin de souffler pour le week-end (PmG = 0)
B) Il/elle aime passer du temps avec moi et explorer de nouvelles destinations (PmG = 1)

39 *Votre docteur vous dit que vous avez trop de sucre dans le sang*

- A) Vous ne faites pas très attention à votre nutrition (PsB = 1)
B) On ne peut pas éviter le sucre, il y en a partout ! (PsB = 0)

40 *On vous demande de superviser un projet important*

- A) J'ai déjà supervisé un projet similaire avec succès (PmG = 0)
B) Je suis un bon manager (PmG = 1)

41 *Vous et votre partenaire venez de vous disputer fortement*

- A) Je me suis senti sous pression ces derniers temps (PsB = 1)
B) Il/elle était particulièrement hostile ce jour là (PsB = 0)

42 *Vous n'arrêtez pas de chuter en ski*

- A) Skier est trop difficile (PmB = 1)
B) Les pistes sont particulièrement difficiles (PmB = 0)

43 *Vous avez gagné un prix prestigieux*

- A) J'ai trouvé la solution d'un problème complexe (PvG = 0)
B) J'étais le plus intelligent (PvG = 1)

44 *Vos actions bancaires ont perdu en valeur dernièrement*

- A) Je ne m'intéressais pas beaucoup à l'environnement bancaire avant (PvB = 1)
B) J'ai fait de mauvais choix d'investissements (PvB = 0)

45 *Vous avez gagné à la loterie / l'euro-millions*

- A) C'était un pur hasard (PsG = 0)
B) Vous avez choisi les bons numéros (PsG = 1)

46 *Vous avez pris beaucoup de poids récemment et vous n'arrivez pas à le perdre*

- A) Les régimes ne fonctionnent pas sur le long terme (PmB = 1)
B) Le régime que vous avez essayé ne fonctionne pas (PmB = 0)

47 *Vous êtes à l'hôpital et personne ne vient vous rendre visite*

- A) Je suis irritable quand je suis malade (PsB = 1)
B) Mes amis sont négligents (PsB = 0)

48 *Votre carte de crédit ne passe pas au magasin*

- A) J'ai tendance à sur-estimer l'argent que je possède (PvB = 1)

B) J'oublie parfois de gérer mes différents comptes

(PvB = 0)

Total :

PmG	PvG		PsG	Total G
PmB	PvB		PsB	Total B
PmG-PmB	PvG-PvB	PvB+PmB (HoB)		Tot G – Tot B

Permanence :

La permanence correspond à la temporalité avec laquelle vous pensez que les événements durent. La tendance pessimiste nous fait penser que les événements mauvais sont permanents alors que les bons événements sont temporaires.

Le total PmB (Permanent Bad) vous montre votre permanence pour les mauvais événements :

- si vous avez 0 ou 1, vous avez une tendance très optimiste dans cette dimension, c'est à dire que vous voyez les mauvais événements comme strictement temporaires.
- 2 ou 3 est modérément optimiste, la plupart des événements négatifs sont perçus comme temporaires
- 4 correspond à la moyenne
- 5 ou 6 est modérément pessimiste, vous voyez la plupart des événements négatifs comme permanents
- 7 ou 8 est très pessimiste, vous avez tendance à penser que tous les événements négatifs sont permanents, ce qui risque de vous désengager de vos futures actions

La tendance pessimiste nous fait également penser que les bons événements sont temporaires, là où les optimistes perçoivent les bons événements comme liés à des causes permanentes.

Le total PmG (Permanent Good) vous montre votre permanence pour les bons événements :

- si vous avez 7 ou 8, vous avez une tendance très optimiste dans cette dimension, c'est à dire que vous voyez les bons événements comme liés à des causes permanentes.
- 6 est modérément optimiste, la plupart des événements positifs sont perçus comme permanents
- 4 ou 5 correspondent à la moyenne
- 3 est modérément pessimiste, vous voyez la plupart des événements positifs comme temporaires
- 0, 1 ou 2 est très pessimiste, vous avez tendance à penser que tous les événements positifs ne dureront pas, ce qui risque de vous plonger dans un renouvellement permanent d'anxiété

puisque vos réussites seront régulièrement remises en question par vos modes de pensée

Généralisation :

La généralisation correspond à la diffusion des causes des échecs dans un secteur de vie vers tous les autres secteurs. En effet, les tendances optimistes pensent qu'un échec dans un secteur reste cantonné dans ce dernier, là où les tendances pessimistes étendent les causes d'un échec dans un secteur de vie vers toutes les autres dimensions de leur existence. Comme le rappelle Martin Seligman : *les personnes qui ont un style universel pour expliquer leurs échecs laissent tout tomber dans leur vie quand ils rencontrent un résultat non attendu dans un domaine particulier.*

Les explications universelles pour les événements négatifs vont créer de l'incapacité dans tous les secteurs de vie (tendance pessimiste), là où les explications spécifiques vont limiter l'incapacité uniquement dans le secteur concerné (tendance optimiste).

Votre score PvB (Pervasiveness Bad) correspond à votre score de catastrophisation, votre tendance à orienter vos échecs vers votre identité et tous vos secteurs de vie :

- si vous avez 0 ou 1, vous avez une tendance très optimiste dans cette dimension, c'est à dire que vous voyez les mauvais événements comme strictement limités au secteur considéré.
- 2 ou 3 est modérément optimiste, la plupart des événements négatifs sont perçus comme limités
- 4 correspond à la moyenne
- 5 ou 6 est modérément pessimiste, vous voyez la plupart des événements négatifs comme liés à des traits de caractère ou comme ayant le potentiel de toucher tous vos secteurs de vie
- 7 ou 8 est très pessimiste, vous avez tendance à penser que tous les événements négatifs sont universels, qu'ils sont une composante globale de votre vie en général.

A l'inverse, votre score PvG (Pervasiveness Good) correspond à la sensation que les bons événements viennent de vous, et sont un trait de caractère généralisable à d'autres dimensions de vie. Les tendances optimistes pensent en effet que les événements positifs sont liés à des caractéristiques universelles, là où les tendances pessimistes pensent que les bons événements sont liés à la chance ou à un trait de caractère spécifique dans le secteur considéré, non reproductible dans d'autres aires de vie :

- si vous avez 7 ou 8, vous avez une tendance très optimiste dans cette dimension, c'est à dire que vous voyez les bons événements comme liés à des traits de caractères pouvant toucher toute votre vie.
- 6 est modérément optimiste, la plupart des événements positifs sont perçus comme liés à des traits universels
- 4 ou 5 correspondent à la moyenne
- 3 est modérément pessimiste, vous voyez la plupart des événements positifs comme liés à des capacités spécifiques
- 0, 1 ou 2 est très pessimiste, vous avez tendance à penser que tous les événements positifs sont liés à la chance ou à des capacités spécifiques, non reproductibles dans d'autres domaines.

L'espoir :

L'espoir correspond à notre capacité de penser que nous pouvons réussir malgré les difficultés. Il dépend de notre capacité à expliquer les mauvais événements comme strictement limités dans le temps et dans un secteur (voire une partie limitée d'un secteur) spécifique. Avec une tendance optimiste et de l'espoir, j'ai échoué à mon examen de trigonométrie, c'est parce que ce jour là spécifiquement, il me manquait certaines connaissances dans la trigonométrie, ce qui signifie qu'en organisant mon travail je pourrais réussir cet examen. Avec une tendance pessimiste et peu d'espoir,

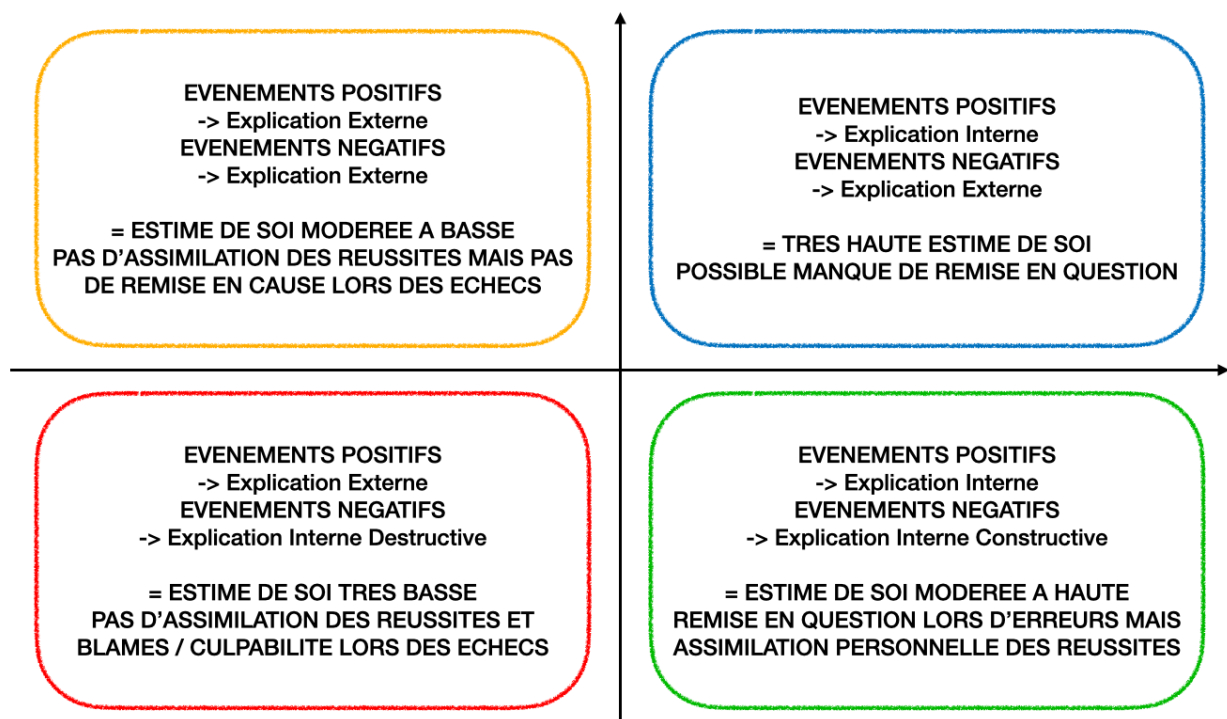
j'ai échoué mon examen de trigonométrie parce que je suis nul dans tout ce que j'entreprends, et je ne réussirai jamais à me perfectionner.

L'art de l'espoir consiste à définir les résultats non attendus comme temporaires et limités à des causes spécifiques. Le HoB (Hope Bad) correspond à votre score PvB + PmB :

- si vous avez 0, 1 ou 2, vous êtes rempli(e) d'espoir, car vous voyez les événements négatifs comme très spécifiques et très limités dans le temps
- 3, 4, 5 ou 6 correspond à un espoir modéré, vous voyez la plupart des événements négatifs comme spécifiques et limités dans le temps
- 7 ou 8 correspond à la moyenne
- 9, 10 ou 11 est un score d'espoir relativement faible, vous voyez la plupart des événements négatifs comme universels et persistants
- entre 12 et 16, votre espoir est quasi inexistant, car la grande majorité des événements négatifs vous sont perçus comme universels et persistants. Le risque est de s'effondrer sous la moindre pression ou anxiété, car les échecs sont perçus comme liés à des traits de caractère fixe et non évitables.

La personnalisation : interne et externe :

La dernière composante des styles explicatifs correspond à la personnalisation. Elle oriente notre responsabilité et notre estime de soi. Selon les façons d'expliquer les événements positifs et négatifs comme lié à soi ou à une cause externe, on peut définir quatre styles explicatifs de personnalisation :



Les personnes qui ont tendance à se blâmer quand ils échouent, en particulier sur un plan identitaire, vont diminuer leur estime de soi. « Je n'ai pas de valeur, pas de talent. Personne ne m'aime ... ». Les personnes qui se remettent en question de façon constructive ou qui blâment les événements extérieurs ne perdent pas en estime de soi.

Votre score de PsB (Personalization Bad) correspond à la façon dont vous justifiez les événements négatifs en fonction de composantes externes ou internes :

- un score de 0 ou 1 indique que vous avez tendance à fortement incriminer les éléments

- extérieurs en cas d'événement négatif
- un score de 2 ou 3 indique une tendance modérée vers l'extérieur
- un score de 4 correspond à la moyenne
- un score de 5 ou 6 indique que vous avez une tendance modérée à vous incriminer en cas d'événement négatif.
- un score de 7 ou 8 montre que vous vous incriminez systématiquement en cas d'événement négatif.

Votre score de PsG (Personalization Good) correspond à votre tendance à expliquer les événements positifs de façon interne ou externe. La tendance optimisme s'appuie sur une intégration de soi dans les événements positifs qui nous arrivent : nous ne sommes pas simplement spectateur de notre bien-être, nous sommes à l'origine de ce dernier. Plus nous expliquons les événements positifs de façon interne, et plus notre estime de soi et notre bien-être augmentent :

- un score de 7 ou 8 indique que vous avez tendance à fortement vous intégrer dans la cinématique de survenue d'un événement positif
- un score de 6 indique une intégration du soi modéré en cas d'événement positif
- un score de 4 ou 5 correspond à la moyenne
- un score de 3 indique que vous avez une tendance modérée à penser que les événements positifs sont liés à des composantes externes
- un score de 0, 1 ou 2 indique une tendance très forte à penser que les événements positifs sont hors de votre fait, qu'ils arrivent sans que vous soyez impliqués dans leur survenue, ce qui est lié à une tendance pessimiste.

Vous pouvez finaliser cette évaluation par les résultats globaux :

- Additionnez tous les scores B pour avoir votre style explicatif des mauvais événements
- Additionnez tous les scores G pour avoir votre style explicatif des bons événements
- Faites Total G – Total B. Ceci est votre score général d'optimisme

Concernant le score B :

- Si vous avez entre 0 et 6, vous visualisez les événements négatifs de façon très optimiste. Il est normal d'avoir quelques points en PsB comme nous l'avons vu plus haut sans que cela soit foncièrement pessimiste : il est bon de parfois se remettre en question lors de certains résultats non attendus.
- Si vous avez entre 6 et 9, vous êtes modérément optimiste face aux événements négatifs
- 10 et 11 correspondent à la moyenne
- Entre 12 et 14, vous êtes modérément pessimiste quant aux événements à connotation négative.
- Au dessus de 14, vous voyez les événements négatifs comme persistants, universels et à causalité strictement interne. Il sera important de développer des outils d'amélioration de son style explicatif et de mettre en place un optimisme actif.

Concernant le score G :

- Si vous êtes au dessus de 19, vous visualisez les événements positifs de façon très optimiste : ces événements ont tendance à être liés à des causes universelles, permanentes et dont vous êtes acteur de mise en route.
- Si vous avez entre 17 et 18, vous êtes modérément optimiste face aux événements positifs
- 14 à 16 correspondent à la moyenne
- Entre 11 et 13, vous êtes modérément pessimiste quant aux événements à connotation positive, c'est à dire que vous avez tendance à penser que ces événements sont liés au hasard ou à des facteurs externes, et ont peu de chances de se reproduire ou d'affecter d'autres

secteurs de vie.

- Au dessous de 10, vous voyez les événements positifs comme totalement aléatoire et en dehors de tout contrôle personnel. Ils sont donc non reproductibles dans le temps et dans les autres domaines de votre vie, et non lié à vos compétences ou traits de caractère.

Concernant le score G-B :

- Au dessus de 8, vous êtes particulièrement optimiste
- Entre 6 et 7, vous êtes modérément optimiste
- 3 à 5 correspondent à la moyenne
- Entre 1 et 2, vous êtes modérément pessimiste
- 0 ou dans le négatif, vous êtes particulièrement pessimiste, que ce soit concernant les événements positifs qui ne sont pas assez intégré à votre action, et les événements négatifs que vous percevez comme universels, permanents et systématiquement de votre faute. Il sera nécessaire de développer votre style explicatif pour renverser la tendance.