

Développement personnel

LE TEST D'ESPOIR

de Snyder



crédit image Mathou



l'idée

Snyder* définit l'espoir comme la somme de la **volonté** et des **moyens** qu'un individu possède pour atteindre ses **buts**.

Il distingue :

- l'espoir en tant que vision (horizon), c'est la disposition à imaginer (ou non) possibilités et opportunités,
- et l'espoir en tant qu'action, c'est-à-dire la faculté d'agir malgré des circonstances "sans espoir".

* Charles Richard Snyder (1944 – 2006) psychologue américain spécialisé en psychologie positive, créateur du test d'espoir ou Hope scale (Adult Dispositional Hope Scale - Adult Trait Hope Scale)



le test de Snyder

Ce test est utilisé pour mesurer la tendance à avoir de l'espoir.

Plutôt que de privilégier l'aspect émotionnel, Snyder a développé un modèle cognitif dans lequel l'espoir est vu comme une **façon de penser**.

Car les personnes qui ont de l'espoir sont plus actives pour atteindre leurs buts et composer avec les difficultés.



prêt ?

C'est très simple : répondez aux 12 questions d'après l'échelle suivante :

- 1 = Tout à fait faux,
- 2 = Plutôt faux,
- 3 = Plutôt juste,
- 4 = Tout à fait juste

(dans le texte d'introduction, vous avez le lien pour télécharger les fichiers Excel et PDF pour en profiter plus calmement).

les questions

1. Je peux imaginer plusieurs façons de me sortir d'un blocage.
2. Je poursuis mes objectifs avec énergie.
3. Je me sens fatigué la plupart du temps.
4. Il y a de nombreux moyens pour arriver à contourner un problème.
5. Je suis facilement abattu lors d'une discussion.
6. Je peux penser à plusieurs façons d'obtenir les choses qui sont les plus importantes pour moi dans la vie.

les questions

7. Je m'inquiète pour ma santé.
8. Même quand les autres se découragent, je sais que je peux trouver un moyen pour résoudre un problème.
9. Mes expériences passées m'ont bien préparé pour mon avenir.
10. J'ai assez bien réussi dans la vie.
11. J'ai tendance à toujours m'inquiéter de quelque chose.
12. J'atteins les objectifs que je me fixe.

les résultats 😊

- votre score de **détermination à agir** :
additionnez les notes de vos réponses aux questions 2, 9, 10 et 12.
- votre score des **moyens à se donner** :
additionnez les notes de vos réponses aux questions 1, 4, 6 et 8.
- votre score d'espoir : additionnez les 2 scores précédents et divisez par 8 pour obtenir la moyenne.

Un score égal ou supérieur à 3 détermine une bonne disposition à l'espoir.

(les questions 3, 5, 7 et 11 n'ont aucune valeur ici, ils ont seulement servi de distracteurs)

**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

