

Quel est votre degré d'attention reconnaissante ?

Indiquez pour chaque affirmation à quel degré vous êtes en accord ou en désaccord, sur une échelle allant de 1 (pas du tout d'accord) à 7 (tout à fait d'accord).

1. J'ai de nombreuses raisons d'être reconnaissant-e envers la vie.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

1    2    3    4    5    6    7

2. Si je devais énumérer toutes les choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e, la liste serait très longue.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

1    2    3    4    5    6    7

3. Quand je regarde le monde qui m'entoure, je ne vois pas beaucoup de raisons d'être reconnaissant-e.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

1    2    3    4    5    6    7

4. Je suis reconnaissant-e envers un grand nombre de personnes.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

1    2    3    4    5    6    7

5. Avec le temps, j'apprécie encore davantage les personnes, les événements et les situations qui ont fait partie de ma vie.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

1    2    3    4    5    6    7

6. Il faut attendre longtemps pour que je sois reconnaissant-e envers quelqu'un ou quelque chose.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

1    2    3    4    5    6    7

Calculez votre score :

- Additionnez les points des affirmations suivantes : 1, 2, 4 et 5.
- Pour les affirmations 3 et 6, inversez l'ordre des points : comptez 1 point pour la note 7 ; 2 points pour la note 6 ; etc.
- Ajoutez les points inversés des affirmations 3 et 6 à la somme des points des autres phrases. Le résultat vous donne votre score d'orientation reconnaissante. Il se situe entre 6 et 42. Plus il est élevé, plus ce trait de personnalité est marqué chez vous. Si vous vous situez dans la fourchette haute (> à 35), cela signifie qu'il s'agit d'une force qui vous caractérise et sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour faire face aux situations difficiles que vous rencontrez. Si vous vous situez dans la fourchette basse (< à 35), vous faites partie de ceux

qui bénéficieront le plus des pratiques de gratitude.

Source : Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris : Odile Jacob