

Présentation

Le questionnaire ci-dessous permet d'établir un score du sentiment de cohérence interne, selon les principes de la Salutogénèse Appliquée, à travers l'évaluation des 3 piliers : « Compréhension », « Contrôle », « Sens ».

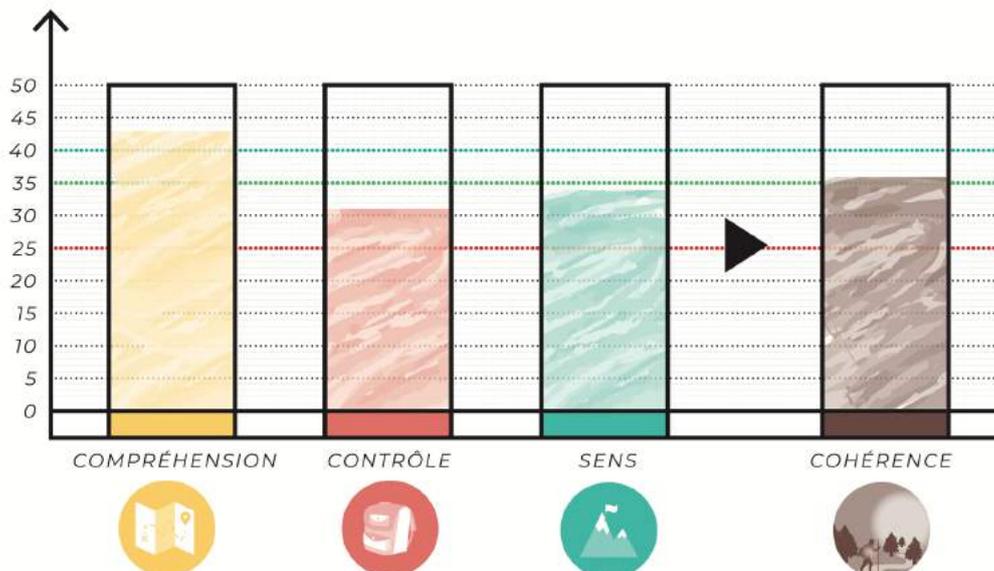
Après avoir rempli le questionnaire, faites la somme des réponses par catégorie.

Exemple :

			
43 / 50	31 / 50	34 / 50	36 / 50

Puis, tracez les histogrammes afin de vous faire une représentation plus précise des résultats.

Exemple :



L'interprétation des résultats est expliquée après le questionnaire.

A vous de jouer.

Questionnaire

Dans la situation professionnelle que je traverse actuellement,...

(de **1. Absolument pas** à **10. Totalement**)

Numéro	Catégorie	Question	Score (de 1 à 10)
1		J'ai suffisamment d'information pour me faire une représentation claire de la situation	
2		J'ai le sentiment d'avoir des leviers pour influencer la situation	
3		J'ai conscience de ce que je ne comprends pas encore	
4		Je me sens optimiste quant à mon avenir (j'arrive à me projeter positivement)	
5		Je suis capable de gérer la pression	
6		J'ai le sentiment que mes valeurs profondes sont respectées	
7		Je peux facilement faire le lien entre mes tâches et la finalité du projet global	
8		J'ai le sentiment d'avoir un espace, même minime, dans lequel je peux agir	
9		Je vois les liens entre les différentes facettes de la situation actuelle	
10		Je suis sûr de ma propre valeur	
11		Je suis confiant dans la justesse de ma compréhension de la situation	
12		J'ai les moyens (ressources) suffisants pour assumer mes responsabilités	
13		J'ai les compétences suffisantes pour assumer mes responsabilités	
14		J'ai le sentiment qu'il y a suffisamment de transparence de l'information	
15		J'ai le sentiment d'avoir une utilité significative	

Résultats

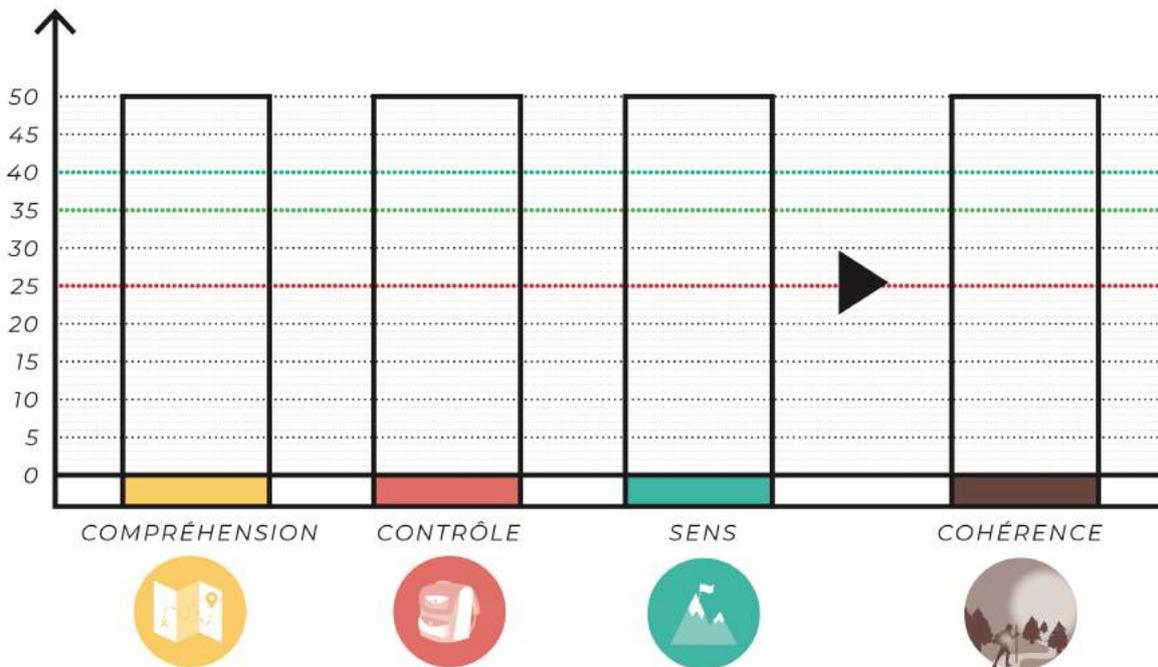
Après avoir rempli le questionnaire, faites la somme des réponses par catégorie.

Pour le score global de sentiment de cohérence, additionnez les totaux des catégories et divisez le tout par 3.

Combien de points avez-vous pour :

			
... / 50	... / 50	... / 50	... / 50

Tracez maintenant les histogrammes afin de vous faire une représentation plus précise des résultats.



Interprétation

Un score dépassant la ligne verte indique que la situation est bonne. Le pilier est correctement nourri pour soutenir votre sentiment de cohérence.

S'il s'agit du score global du sentiment de cohérence, cela signifie que vous avez les moyens de répondre adéquatement à la plupart des situations que vous rencontrez dans le cadre professionnel.

Au-delà de la ligne turquoise, votre score est véritablement très bon. Vous êtes hyper équipé pour affronter l'adversité et répondre aux facteurs de stress de manière très adéquate.

Par contre, en dessous de la ligne rouge, vous êtes en danger. Les piliers ne peuvent vous soutenir adéquatement et nécessitent d'être rapidement nourris.

A propos

Le questionnaire ASQ 15 est une version simplifiée du ASQ 50 en 15 questions seulement. Bien sûr, il est un peu moins précis que le questionnaire complet mais permet déjà d'évaluer son niveau de cohérence interne de manière très pertinente. N'hésitez donc pas à l'utiliser pour vous, vos proches et vos collègues.

Si vous souhaitez réaliser un étude plus complète de l'état de cohérence interne de vos collaborateurs et d'identifier les actions pour améliorer la situation, merci de nous contacter sur contact@convidencia.com - www.convidencia.com



Découvrez les clés pour nourrir les 3 piliers de la Salutogénèse Appliquée en entreprise et développer ainsi un plus grand sentiment de cohérence et de bien être dans le livre « La cohérence en entreprise » de Lionel Barets, Editions Edi Pro, 2021.

<https://www.edipro.eu/produit/627/coherence-en-entreprise-la-salutogenese-appliquee/fr>