



Brève échelle de résilience (BRS)

	Veillez répondre à chaque article en cochant <u>une case</u> par ligne	Fortement en désaccord	Être en désaccord	Neutre	Accepter	Tout à fait d'accord
BRS 1	J'ai tendance à rebondir rapidement après des moments difficiles	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
BRS 2	J'ai du mal à traverser des événements stressants.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
BRS 3	Il ne me faut pas longtemps pour me remettre d'un événement stressant.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
BRS 4	Il m'est difficile de revenir en arrière quand quelque chose de mauvais se produit.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
BRS 5	Je traverse généralement des moments difficiles avec peu de problèmes.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
BRS 6	J'ai tendance à prendre beaucoup de temps pour surmonter les revers de ma vie.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Notation : Ajoutez les réponses variant de 1 à 5 pour les six éléments, ce qui donne une fourchette de 6 à 30. Divisez la somme totale par le nombre total de questions auxquelles vous avez répondu.

Ma note: _____ moyenne de l'article / 6

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). La brève échelle de résilience : évaluer la capacité à rebondir. *Revue internationale de médecine comportementale*, 15(3), 194-200.