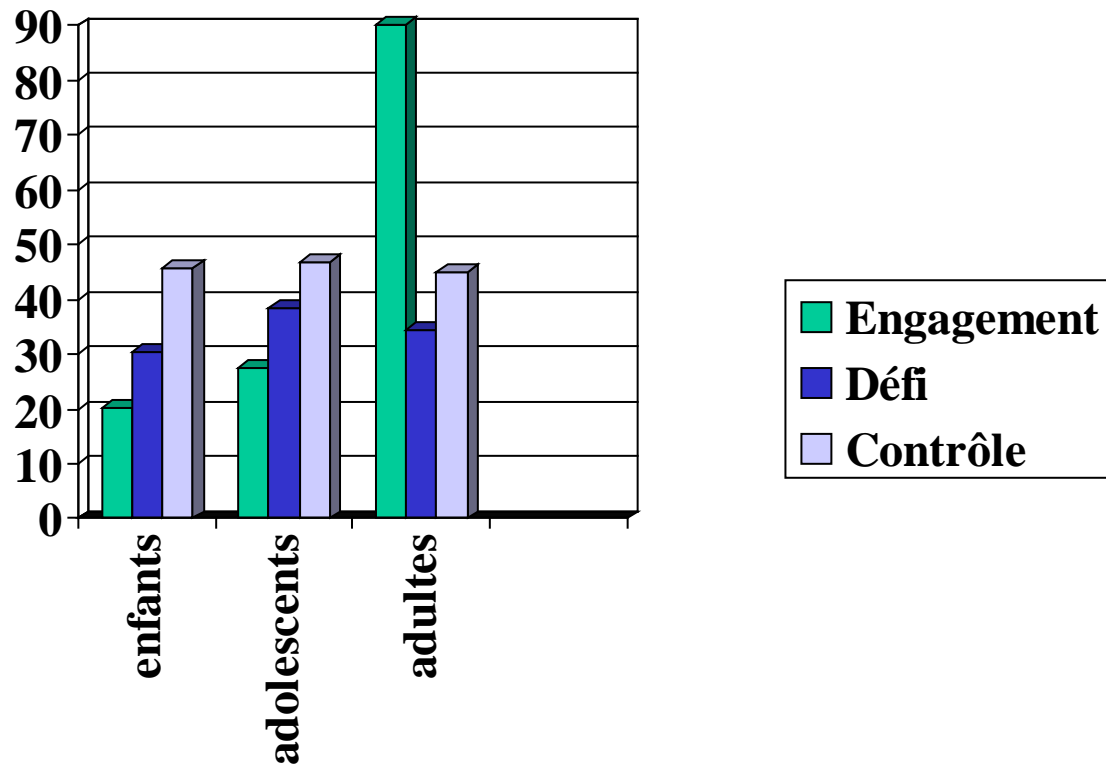




Kobasa 1979

Hardiness

Pierre Tap



L 'individu endurant est quelqu'un de fortement
impliqué
(**engagé**) dans ce qu 'il fait, qui croit en ses capacités
personnelles pour influencer les événements et
qui perçoit les changements de la vie
comme des **défis** plutôt que comme des menaces.
Cela lui permet « d'endurer » les situations difficiles,
parce qu'il est « **dur** » ou « endurci » par
l 'expérience ou bien de « durer », c'est à dire de
conserver son intégrité physique et psychique
à travers les difficultés.

Engagement

Croyance dans l'importance des activités de la vie, des valeurs et des significations.

L'engagement se fonde sur la motivation, sur la volonté, la constance dans la poursuite d'un but (persévérance)

L'engagement s'oppose à l'aliénation, à l'abandon, et à la perte d'autonomie.

E.T.H.E.R

Echelle Toulousaine de Hardiesse d'Endurance et de Robustesse

Hardiesse ---> Défi

Endurance ---> Engagement

Robustesse ---> Contrôle

Engagement

Sens général de volonté, de détermination, de valorisation des activités courantes et des relations interpersonnelles.

Il est défini comme une implication totale à l'interaction personne et environnement.

L'engagement s'oppose à l'aliénation, l'abandon et à la perte d'autonomie.

engagement positif

1- Je m'enthousiasme facilement pour des activités.

9- Dans la vie, je m'efforce d'atteindre mes objectifs.

17- Je me lance dans l'action avec plaisir.

25- Quand je dois choisir, je le fais sans hésiter.

33- Les autres peuvent compter sur moi quand je me suis engagé(e) à les aider.

41- Il est important de participer à la défense des droits collectifs.

49- Je suis prêt(e) à défendre ce à quoi je crois.

Engagement

Désengagement (engagement négatif)

6- Je reporte ce que je dois faire à plus tard.

14- Je refuse de m'engager pour changer le cours des choses.

22- J'arrête d'agir si les autres profitent de moi.

30- Quand je pense à la liberté, je me sens encore plus coincé(e).

38- A quoi bon faire de mon mieux, puisque ça ne change rien.

46- Je passe une grande partie de mon temps à faire des choses sans intérêt.

51- Le travail quotidien est trop ennuyeux pour qu'il vaille la peine d'être fait.

Le défi et l'attitude face au changement

Le sujet prend en compte le changement dans sa façon de vivre et d'anticiper..

Le défi est une disposition plus ou moins acquise ayant pour but, à travers

l'acceptation ou la provocation de changements dans la vie, de se donner à croire en un avenir optimiste, fondé sur la confiance en soi, en autrui et en son destin.

L'inverse du défi : la routine, l'identique, la permanence.

Défi

Il se définit par un enthousiasme devant les événements porteurs de changements, de développement personnel.

Il suppose la curiosité et la souplesse adaptative, par l'anticipation de réalisations pleines d'intérêt. Il s'oppose à la méfiance, à la sécurité et la stabilité.

Défi positif

5- J'aime qu'il y ait de la variété dans mes activités.

13- Je vis bien les changements intervenant dans ma vie quotidienne.

21- Je prends des risques par défi.

29- Je peux m'adapter à un changement soudain d'activité.

37- J'accepte les choses incertaines.

45- J'aime l'imprévu.

Défi

Routine (défi négatif)

2- Je suis attaché(e) à mes habitudes.

10- Je suis prudent(e) en toutes circonstances.

18- J'aime bien être avec des gens dont le comportement est prévisible.

26- Ca m'ennuie quand quelque chose d'inattendu déränge ma routine quotidienne.

34- Les règles sociales me guident.

42- Organiser ma vie est une façon pour moi de me sécuriser.

Contrôle

Croyance (Locus of Control) ou réalité ?

Rotter : LOC = « une croyance généralisée de l'individu dans le fait que le cours des événements et leur devenir dépend ou non de son comportement »

LOC interne = croyance généralisée selon laquelle ce qui vous arrive dépend de vous

LOC externe = croyance généralisée selon laquelle les événements sont attribués à des facteurs externes

Contrôle

cf. « erreur fondamentale d'attribution »

cf. G. Greenwald : « beneffience »
(biais d'autocomplaisance de « l'ego
totalitaire ») :

tendance à porter les réussites
à son propre crédit et à refuser de se
considérer comme responsable de ses
échecs.

DU SUJET A LA PERSONNE

Processus

**Subjectivation
Individuation**

Socialisation

Enculturation

Contrôle

Réalisation

Structure

Sujet

Personnages

Identités

Personnalité

Personne

**Cf. Contrôle
et
Personnalité**

Contrôle

Il s'agit d'une habileté à décider, à réaliser le choix de ses actions, à développer des capacités d'interventions personnelles sur les événements et les personnes.

Il s'oppose à l'impuissance et à la manipulation.

Contrôle positif

- 3- Prévoir à l'avance permet d'éviter la plupart des problèmes futurs.
- 11- Ce que je fais aujourd'hui me permet de contrôler ce qui peut arriver demain.
- 19- J'ai le sentiment de contrôler ma vie.
- 27- J'arrive généralement à convaincre mes proches.
- 35- Lorsque j'entreprends des projets, je suis certain(e) de pouvoir les réaliser.
- 43- Je contrôle mes activités jusqu'à leur réalisation.
- 50- Dans un groupe, je crois avoir une influence positive.

Absence de contrôle

(contrôle négatif)

8- Je fuis les responsabilités.

16- Je crois que tout ce qui arrive dans la vie devait arriver.

24- Quoique je fasse, les choses tournent mal.

32- Habituellement, j'ai du mal à contrôler mes émotions.

40- J'ai du mal à gérer les conséquences de mes erreurs.

48- Une des meilleures façons de résoudre les problèmes est de ne pas y penser.

52- En général, je me sens manipulé(e) par les autres.

Capacité à endurer la souffrance :

Compétence ou masochisme ?

- 7- Je suis prêt(e) à endurer bien des choses pour atteindre mes objectifs.
- 15- Il m'arrive de prendre sur moi pour éviter des drames.
- 39- Dans la vie, j'ai appris à encaisser.
- 47- Pour tenir le coup, je suis prêt(e) à accepter des compromis.
- 20- Je tolère les fortes émotions.
- 31- Je suis capable d'assumer les situations difficiles.

Capacité à réagir

- 4- Il m'arrive de me révolter.
- 12- Je supporte mal les frustrations.
- 23- J'ai du mal à digérer les revers de la vie.
- 28- L'échec m'est insupportable.
- 36- Face aux problèmes de la vie, je réagis.
- 44- Pour réussir, je me bats