

I FEEL GOOD – Sarah ALLART (Larousse)

BONUS : Évaluez votre ratio de positivité

Je vous invite à évaluer votre ratio de positivité actuel, grâce au test proposé par Barbara Fredrickson dans son ouvrage *Positivity*.

L'idée est de faire le point sur ce que vous avez éprouvé au cours des dernières 24h, en utilisant l'échelle de 0 à 4 :

0 = pas du tout

1 = un petit peu

2 = modérément

3 = assez

4 = extrêmement

Indiquez à quel degré maximum vous avez ressenti les émotions suivantes (au cours des dernières 24h) :

- 1- À quel point vous êtes-vous senti(e) amusé, d'humeur enjouée ou badine ?
- 2- À quel point vous êtes-vous senti(e) en colère, irrité ou agacé ?
- 3- À quel point vous êtes-vous senti(e) honteux, humilié ou déconsidéré ?
- 4- À quel point avez-vous éprouvé du respect, de l'émerveillement ou de l'étonnement ?
- 5- À quel point vous êtes-vous senti(e) condescendant, méprisant ou dédaigneux ?
- 6- À quel degré avez-vous éprouvé du dégoût, de l'aversion ou de la répulsion ?
- 7- À quel point vous êtes-vous senti(e) embarrassé, gêné ou intimidé ?
- 8- À quel point vous êtes-vous senti(e) reconnaissant, conscient ou plein de gratitude ?
- 9- À quel degré vous êtes-vous senti(e) coupable, repentant ou blâmable ?
- 10- À quel degré avez-vous éprouvé de la haine, de la méfiance ou de la suspicion ?
- 11- À quel point vous êtes-vous senti(e) plein d'espoir, optimiste ou encouragé ?
- 12- À quel point vous êtes-vous senti(e) inspiré, rasséréné ou élevé ?
- 13- À quel point vous êtes-vous senti(e) intéressé, éveillé ou curieux ?
- 14- À quel point vous êtes-vous senti(e) joyeux, ravi ou heureux ?
- 15- À quel degré avez-vous éprouvé de l'amour, de l'intimité ou de la confiance ?

- 16- À quel point vous êtes-vous senti(e) fier, confiant, sûr de vous ?
- 17- À quel point vous êtes-vous senti(e) triste, déprimé ou malheureux ?
- 18- À quel point vous êtes-vous senti(e) alarmé, effrayé ou apeuré ?
- 19- À quel point vous êtes-vous senti(e) serein, content ou apaisé ?
- 20- À quel point vous êtes-vous senti(e) stressé, nerveux ou bouleversé ?

A présent, je vous invite à suivre ces cinq étapes pour calculer votre ratio.

- 1- **Revenez à votre test et entourez dans une couleur les 10 questions synonymes de positivité.** Celles-ci comportent les notions d’amusement, admiration, reconnaissance, espoir, inspiration, intérêt, joie, amour, fierté et sérénité.
- 2- **Choisissez une autre couleur pour entourer les questions ayant des valeurs négatives.** Vous y retrouverez les notions de colère, honte, mépris, dégoût, gêne, culpabilité, haine, tristesse, peur et stress.
- 3- **Faites le compte du nombre de questions positives auxquelles vous avez attribué un 2 ou plus** (ce sera votre « total positif »).
- 4- **Faites le compte du nombre de questions négatives auxquelles vous avez attribué 1 ou plus** (ce sera votre « total négatif »).
- 5- **Calculez votre ratio en divisant votre « total positif » par votre « total négatif ».** Si votre total négatif est égal à 0, considérez-le comme égal à 1 (la division par 0 étant impossible). Le résultat de cette division est votre ratio positif du jour.

Quelques commentaires sur vos résultats :

Gardez à l’esprit que ce n’est qu’une sorte d’instantané, une « prise de pouls émotionnelle » à l’instant t. Nos émotions peuvent varier fortement d’un jour à l’autre. Les dernières 24 heures n’étaient peut-être pas représentatives d’une journée classique. Mais cela peut vous donner une idée de votre situation émotionnelle actuelle, des émotions qui vous habitent en ce moment et de votre marge de progression !

Si vous souhaitez une évaluation plus fiable de votre ratio actuel, vous pouvez réaliser le même test, tous les soirs à la même heure, pendant 15 jours. Dans ce cas, au bout de 2 semaines, faites le compte de toutes vos émotions positives et négatives et calculez votre ratio global sur toute la période.

Pour plus de praticité, vous pouvez utiliser le site de Barbara Fredrickson :

<https://www.positivityratio.com/> (en anglais) Le site vous propose de vous connecter pour pouvoir calculer automatiquement, suivre dans le temps et enregistrer vos résultats.

ⁱ Le test proposé est issu de la version française du livre de Barbara Fredrickson, intitulée *Vivre heureux grâce à la pensée positive* (Larousse, 2015).