



Ligue des Optimistes de France  
www.liguedesoptimistes.fr

## Test d'Orientation Vitale\*

(M. Scheier, C. Carver, 1985)

Répondez aux questions selon l'échelle suivante :

- A : totalement d'accord
- B : plutôt d'accord
- C : neutre
- D : plutôt pas d'accord
- E : totalement en désaccord

	A	B	C	D	E
1. Dans les moments d'incertitude, je m'attends habituellement au mieux.					
2. J'ai de la facilité à me relaxer.					
3. S'il y a des chances pour que cela aille mal pour moi, ça ira mal.					
4. Je suis toujours optimiste face à mon avenir.					
5. J'apprécie beaucoup mes ami(e)s.					
6. C'est important pour moi de me tenir occupé.					
7. En général, je ne m'attends pas à ce que les choses se passent comme je le voudrais.					
8. Je ne me fâche pas très facilement.					
9. Je m'attends rarement à ce que de bonnes choses m'arrivent.					
10. Dans l'ensemble, je m'attends à ce qu'il m'arrive davantage de bonnes choses que de mauvaises.					

\* Test d'Orientation Vitale (traduction du "Life Orientation Test" de M. Scheier et C. Carver)

## Test d'Orientation Vitale

(M. Scheier, C. Carver, 1985)

### Passez au calcul :

- Ignorez vos réponses aux questions 2, 5, 6 et 8.
- Aux questions 1, 4 et 10 : A donne 4 point, B 3, C 2, D 1, E 0. Notez votre total de points.
- Aux questions 3, 7 et 9 : A donne 0 point, B 1, C 2, D 3, E 4. Notez votre total de points.
- Additionnez les deux sous-totaux. C'est votre score placé sur une échelle de 0 à 24 : 0 est extrêmement pessimiste, 24 extrêmement optimiste.

En moyenne, la majorité des personnes obtient un score de 15, soit plutôt optimiste.

### Commentaire :

Le "Test d'Orientation Vitale" (en anglais "Life Orientation Test" LOT-R) a pour but d'évaluer les différences entre une attitude générale d'optimisme et une de pessimisme.

Plus votre score est élevé (maximum 24), plus votre attitude dans la vie est optimiste. Et plus grandes seront vos chances de réussite.

*« L'optimisme est une variable individuelle qui reflète combien les gens ont des attentes favorables pour leur avenir.*

*Un niveau d'optimisme plus élevé est lié à un bien-être subjectif face aux difficultés et à l'adversité. Dès lors, l'optimisme serait lié à des niveaux d'engagement plus élevés et à des niveaux d'abandon plus faibles.*

*L'optimisme pousse à prendre des mesures proactives pour protéger sa santé, alors que le pessimisme amène à des comportements néfastes pour la santé. Dès lors, l'optimisme est corrélé avec les indicateurs de bonne santé.*

*L'approche énergique et déterminée qu'ont les optimistes pour atteindre leurs objectifs serait bénéfique dans le monde socio-économique. Il semblerait que l'optimisme amène à plus d'efforts dans l'éducation et, ultérieurement, à des revenus plus élevés. Les optimistes semblent aussi mieux réussir dans leurs relations.*

*Il y a cependant des cas où l'optimisme n'apporte pas d'avantage, voire même des inconvénients. Mais ces cas sont relativement rares. Au total, les comportements des optimistes semblent inspirer des modèles de vie aux autres. »*

Traduction libre du texte de l'Université de Miami, Département de Psychologie  
([http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/abstracts/10\\_Carver\\_Scheier.html](http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/abstracts/10_Carver_Scheier.html))