

Post Traumatic Growth Inventory

Domaines de Changements Possible	1	2	3	4	5
Je change mes priorites concernant ce qui est important dans ma vie.					
J'ai une plus grande appreciation de ce qui est important dans la vie.					
Je developpe de nouveaux interets.					
J'arrive a mieux compter sur moi-meme.					
J'ai une meilleure comprehension de la spiritualité.					
Je conçois plus clairement le fait que je peux compter sur les autres dans les moments difficiles.					
J'etablis un nouveau chemin de vie.					
Je suis plus dispose a creer des liens avec les autres.					
Je suis plus dispose a exprimer mes emotions.					
Je me sens plus capable de gerer les difficultes.					
J'arrive a mieux vivre ma vie.					
J'arrive a mieux accepter la maniere dont se passent les choses.					
J'arrive a mieux apprecier chaque jour.					
De nouvelles opportunités se sont ouvertes qui n'auraient pas existées sinon.					
J'ai plus de compassion pour les autres.					
Je fais plus d'effort dans mes relations avec les autres.					
Il est plus probable que j'essaye de changer les choses qui ont besoin de changer.					
Mes convictions religieuses sont plus fortes.					
J'ai decouvert que je suis plus fort que ce que je pensais.					
J'ai decouvert a quel point les autres sont formidables.					
J'accepte mieux d'avoir besoin des autres.					

Je ne vis pas cette experience comme etant une consequence de la crise que je vis
Je vis cette experience a un degre tres faible comme etant une consequence de la crise que je vis
Je vis ce changement a un faible degre comme etant une consequence de la crise que je vis
Je developpe de nouveaux interets
Je vis cette experience a un fort degre comme etant une consequence de la crise que je vis
Je vis cette experience a un tres fort degre comme etant une consequence de la crise que je vis

Traduction : Virginie Morel pour le cercle de compétences