

SE PRÉDISPOSER À L'INCONTRÔLABLE ET À L'IMPRÉVISIBLE

Source: CHABOT, Daniel. *Cultivez votre intelligence émotionnelle*, Les Éditions Quebecor, 1998.

Lieu de contrôle interne versus lien de contrôle externe

Cela nous amène donc à parler du concept de «lieu de contrôle» énoncé par Julian Rotter⁷. Celui-ci distingue le «lieu de contrôle externe» et le «lieu de contrôle interne». Les personnes ayant un lieu de contrôle externe ont tendance à attribuer aux événements extérieurs un pouvoir sur ce qui leur arrive. Par exemple, un vendeur qui connaît une baisse des ventes dans le mois, aura tendance à mettre sa piètre performance sur le compte de la récession économique et du manque d'argent de ses clients, ou encore de la malchance.

Les personnes ayant un lieu de contrôle interne croient qu'elles ont une bonne maîtrise sur leur vie et qu'elles peuvent intervenir pour en changer le cours. Par exemple, un vendeur qui n'obtient pas de bons résultats pendant le mois attribuera cette situation au fait qu'il n'a pas fourni assez d'efforts, qu'il n'a pas su convaincre ses clients et qu'il a été nonchalant.

Les personnes qui ont un lieu de contrôle interne peuvent davantage s'adapter au stress et à ses conséquences que celles qui ont un lieu de contrôle externe. On a constaté que les personnes qui ont un lieu de contrôle interne ont davantage tendance, par exemple, à se documenter sur la maladie et ses causes et à adopter un style de vie sain, que ceux qui ont un lieu de contrôle externe⁸. Certains chercheurs ont même démontré qu'un lieu de contrôle interne constituait une des meilleures protections contre le stress⁹.

Évaluez votre lieu de contrôle

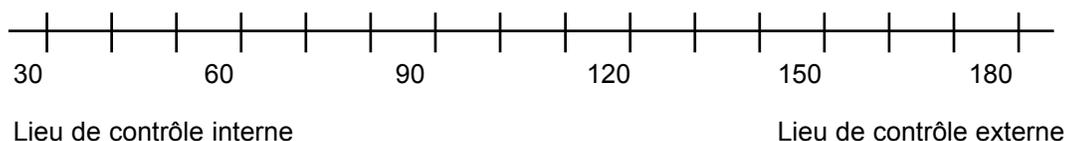
Peut-être vous demandez-vous de quel côté vous vous situez: avez-vous un lieu de contrôle interne ou un lieu de contrôle externe? L'échelle des pages qui suivent vous donnera une idée où vous vous situez. Vous n'avez qu'à lire chacun des énoncés et à encercler le numéro de 1 à 6 qui correspond le mieux à votre degré d'accord. Soyez honnête et n'analysez pas l'énoncé de manière à déterminer la manière la plus raisonnable de vous situer par rapport à celui-ci. Voyez franchement comment vous avez la tendance à réagir aux situations suivantes:

Degré d'accord

	1	2	3	4	5	6
	pas du tout en accord	pas vraiment en accord	peu en accord	passablement en accord	beaucoup en accord	totalement en accord
1. Je pense que le temps finit par régler tous les problèmes.						1 2 3 4 5 6
2. Je crois que certaines personnes naissent chanceuses.						1 2 3 4 5 6
3. On me blâme souvent pour des choses dont je ne suis pas responsable.						1 2 3 4 5 6
4. J'ai la conviction qu'on ne peut pas être bon dans tout.						1 2 3 4 5 6
5. Il m'arrive de sentir qu'il ne sert à rien de faire des efforts, puisque rien ne marche de toute façon.						1 2 3 4 5 6
6. Si ma journée commence mal, le reste de la journée a de bonnes chances de rester ainsi.						1 2 3 4 5 6
7. Quand je regarde les offres d'emploi et que j'en vois une que j'aimerais, j'ai tendance à croire que ce n'est pas pour moi.						1 2 3 4 5 6
8. J'ai l'impression que des choses négatives m'arrivent souvent, sans raison valable.						1 2 3 4 5 6
9. La plupart du temps, je trouve qu'il est difficile d'influencer l'opinion des autres.						1 2 3 4 5 6
10. Quand quelque chose ne va pas comme je le souhaite, j'ai tendance à trouver plein d'excuses.						1 2 3 4 5 6

- | | |
|---|-------------|
| 11. Quand je suis devant un choix, j'ai beaucoup de mal à me décider: parfois, j'aimerais que quelqu'un d'autre décide pour moi. | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. J'ai l'impression que lorsque je fais une erreur, je ne peux la corriger. | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Je crois que des être naissent doués pour le sport, la musique ou la science. | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Je pense que ce qui doit arriver arrive. | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Je considère que le meilleur moyen de résoudre un problème consiste à ne pas y penser. | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Je sens que je n'ai pas beaucoup de choix dans la sélection de mes amis. | 1 2 3 4 5 6 |
| 17. J'ai tendance à être superstitieux. | 1 2 3 4 5 6 |
| 18. Je suis d'avis que ma réussite scolaire dépend beaucoup du professeur. | 1 2 3 4 5 6 |
| 19. Lorsqu'une personne est fâchée contre moi, il n'y a presque rien que je puisse faire pour y remédier. | 1 2 3 4 5 6 |
| 21. Si je vois une très belle fille ou un très beau gars, j'ai tendance à croire que je ne suis pas à la hauteur pour lui plaire. | 1 2 3 4 5 6 |
| 22. L'appréciation d'autrui compte pour moi. | 1 2 3 4 5 6 |
| 23. Je crois que je ne peux pas changer le cours de mon destin. | 1 2 3 4 5 6 |
| 24. Je me sens souvent inférieur aux autres. | 1 2 3 4 5 6 |
| 25. Je sens que lorsque quelqu'un pense du mal de moi, je n'y peux pas grand-chose. | 1 2 3 4 5 6 |
| 26. J'ai l'impression que mes opinions ont peu d'influence sur les autres. | 1 2 3 4 5 6 |
| 27. Je crois que la maladie peut frapper quiconque à tout moment y compris moi-même. | 1 2 3 4 5 6 |
| 28. Je crois qu'il m'est difficile de réussir professionnellement, car les autres sont meilleurs que moi. | 1 2 3 4 5 6 |
| 29. Quand je suis avec d'autres et que l'on doit prendre une décision, je laisse les autres décider. | 1 2 3 4 5 6 |
| 30. J'ai l'impression que si on n'a pas la beauté physique, on ne peut s'attirer un beau ou une belle partenaire sexuelle. | 1 2 3 4 5 6 |

Il ne vous reste qu'à additionner chacune de vos réponses et à rapporter la valeur obtenue sur l'échelle ci-dessous pour savoir où vous vous situez.



Vous comprendrez l'importance de se doter d'un lieu de contrôle interne. La prise de conscience de ce fait et le constat de votre profil vous permettront d'adapter au besoin vos croyances sur la vie et sur vous-même. La personne qui présente des traits de lieu de contrôle externe réagit facilement à tout ce qui l'entoure. C'est comme si le pouvoir des stimuli conditionnés était plus grand, plus vaste, et que les réactions émotionnelles étaient plus intenses.

À l'inverse, la personne qui a un lieu de contrôle interne est capable de prendre une distance vis-à-vis des événements extérieurs. Mais, dans tous les cas, il faut, pour ne pas réagir émotionnellement à tout ce qui arrive dans notre environnement, anticiper ce qui va survenir.