|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Head with gears |  | Winking face with no fill |
| Reconnaître ses propres réalisations et qualités, se féliciter | S’amuser, jouer |
|  | Head with gears |  | Winking face with no fill |
| Être bienveillant·e et patient·e avec soi-même | S’émerveiller, admirer le monde qui nous entoure |
|  | Head with gears |  | Winking face with no fill |
| Se fixer des objectifs motivants | Trouver des occasions de se réjouir, partager la joie d’autrui |
|  | Head with gears |  | Winking face with no fill |
| Trouver ou donner du sens à ce qui nous arrive | Exprimer sa colère ou sa contrariété |
|  | Head with gears |  | Winking face with no fill |
| Être attentif·ve à son vécu intérieur, prendre du temps pour réfléchir | S’accorder le droit d’être triste, de pleurer |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Thumbs up sign |  | Heartbeat |
| Identifier ses compétences | Manger régulièrement et sainement |
|  | Thumbs up sign |  | Heartbeat |
| Développer ses compétences | Pratiquer une activité physique ou sportive agréable |
|  | Thumbs up sign |  | Heartbeat |
| Utiliser ses compétences | Dormir et se reposer suffisamment |
|  | Thumbs up sign |  | Heartbeat |
| Faire reconnaître ses compétences | Prendre soin de son corps, de son apparence |
|  | Thumbs up sign |  | Heartbeat |
| Acquérir de nouvelles compétences | Respirer profondément |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Plant |  | Label |
| Passer du temps dans la nature | Aménager son environnement de manière agréable |
|  | Plant |  | Label |
| Passer du temps avec des animaux | Économiser ou dépenser son argent pour se faire plaisir |
|  | Plant |  | Label |
| Prendre soin de son jardin, de ses plantes | Prendre soin, apprécier certains objets |
|  | Plant |  | Label |
| Contribuer à protéger l’environnement | Revenir vers des lieux ou des objets réconfortants |
|  | Plant |  | Label |
| S’aérer et prendre le soleil régulièrement | Prendre les transports pour changer de décor |
|  | Cheers |  | Court |
| Passer du temps avec des personnes chères | Obtenir des soins médicaux lorsque c’est nécessaire |
|  | Cheers |  | Court |
| Se sentir faire partie d’un cercle, d’un groupe | Obtenir une aide ou un soutien psychologique |
|  | Cheers |  | Court |
| Rechercher le réconfort et les conseils auprès d’autrui | Se former, apprendre de nouvelles choses |
|  | Cheers |  | Court |
| Rendre service à autrui, se rendre utile | Faire respecter/défendre ses droits |
|  | Cheers |  | Court |
| Témoigner de son affection à autrui | Obtenir une aide matérielle ou financière au besoin |
|  | **Drama** |  | Star |
| Se plonger dans un bon livre, un magazine ou un journal | Prier, méditer |
|  | **Drama** |  | Star |
| Regarder un bon film, une série ou une pièce de théâtre | Participer à des rituels religieux |
|  | **Drama** |  | Star |
| Écouter un bon morceau de musique ou une émission de radio | Lire des textes sacrés |
|  | **Drama** |  | Star |
| Visiter un musée, une exposition intéressante | Pardonner à autrui |
|  | **Drama** |  | Star |
| Pratiquer une activité artistique ou créative (écriture, musique, art…) | Ressentir ou exprimer de la gratitude |
|  | Chess pieces |  | Briefcase |
| Reconnaître et nommer les difficultés qui se présentent | Passer des moments agréables avec ses collègues |
|  | Chess pieces |  | Briefcase |
| Affronter les difficultés, les combattre activement | Prendre des pauses pendant sa journée de travail |
|  | Chess pieces |  | Briefcase |
| Élaborer des plans à long terme pour résoudre les difficultés | Avoir des échanges constructifs avec ses collègues, supérieurs |
|  | Chess pieces |  | Briefcase |
| Dédramatiser l’importance des difficultés sur sa vie | Gérer son emploi du temps et ses tâches de manière autonome |
|  | Chess pieces |  | Briefcase |
| Rechercher le positif, même au sein des difficultés | Relever des défis professionnels stimulants |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Briefcase |  | Briefcase |
| Varier ses tâches au cours de la journée | Développer de nouveaux intérêts professionnels |
|  | Briefcase |  | Briefcase |
| Refuser d’assumer des responsabilités supplémentaires | Prendre des vacances, des jours de congés |
|  | Briefcase |  |  |
| Placer des limites entre sa vie privée et sa vie professionnelle | Se consacrer à une seule tâche pendant un long moment |
|  | Briefcase |  | Briefcase |
| S’accorder du temps pour effectuer les petites tâches | Passer une journée sans écrans ou sans téléphone |
|  | Briefcase |  | Briefcase |
| Refuser de travailler les week-ends ou les soirées | Obtenir de la supervision, du coaching ou mentorat |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** |
| **SOUVENT** | **Instructions**1) Trier les activités en fonction de la fréquence à laquelle la personne les accomplit.2) Activités « souvent » pratiquées : sélectionner 3 activités que la personne souhaiterai/pourrait effectuer cette semaine. 3) Activités « parfois » ou « jamais » pratiquées : identifier 3 activités que la personne souhaiterait effectuer plus souvent et comment. |
| **Ressources** | **RESILIENZA – Cartes** **- La résilience en actions -**(© S. Rochat, 2020)voir Chapitre 9.3 de l’ « art du conseil en orientation »pour des précisions à ce sujet |
| Head with gears **Psychologiques**Winking face with no fill **Émotionnelles**Thumbs up sign **Compétences**Heartbeat **Biologiques**Plant **Naturelles**Label **Matérielles** | Cheers **Sociales**Court **Institutionnelles****Drama Culturelles**Star **Spirituelles**Chess pieces **Stratégiques**Briefcase **Professionnelles** |

**Inventaire RESILIENZA**

(© Rochat, 2020)



Additionnez les activités ressourçantes que vous pratiquez souvent dans chacun des domaines et reportez le résultat dans la rosace ci-dessous.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Head with gears **Psychologiques**Winking face with no fill **Émotionnelles**Thumbs up sign **Compétences** | Heartbeat **Biologiques**Plant **Naturelles**Label **Matérielles** | Cheers **Sociales**Court **Institutionnelles****Drama Culturelles** | Star **Spirituelles**Chess pieces **Stratégiques**Briefcase **Professionnelles** |