|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 régulièrementet 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 | | | |

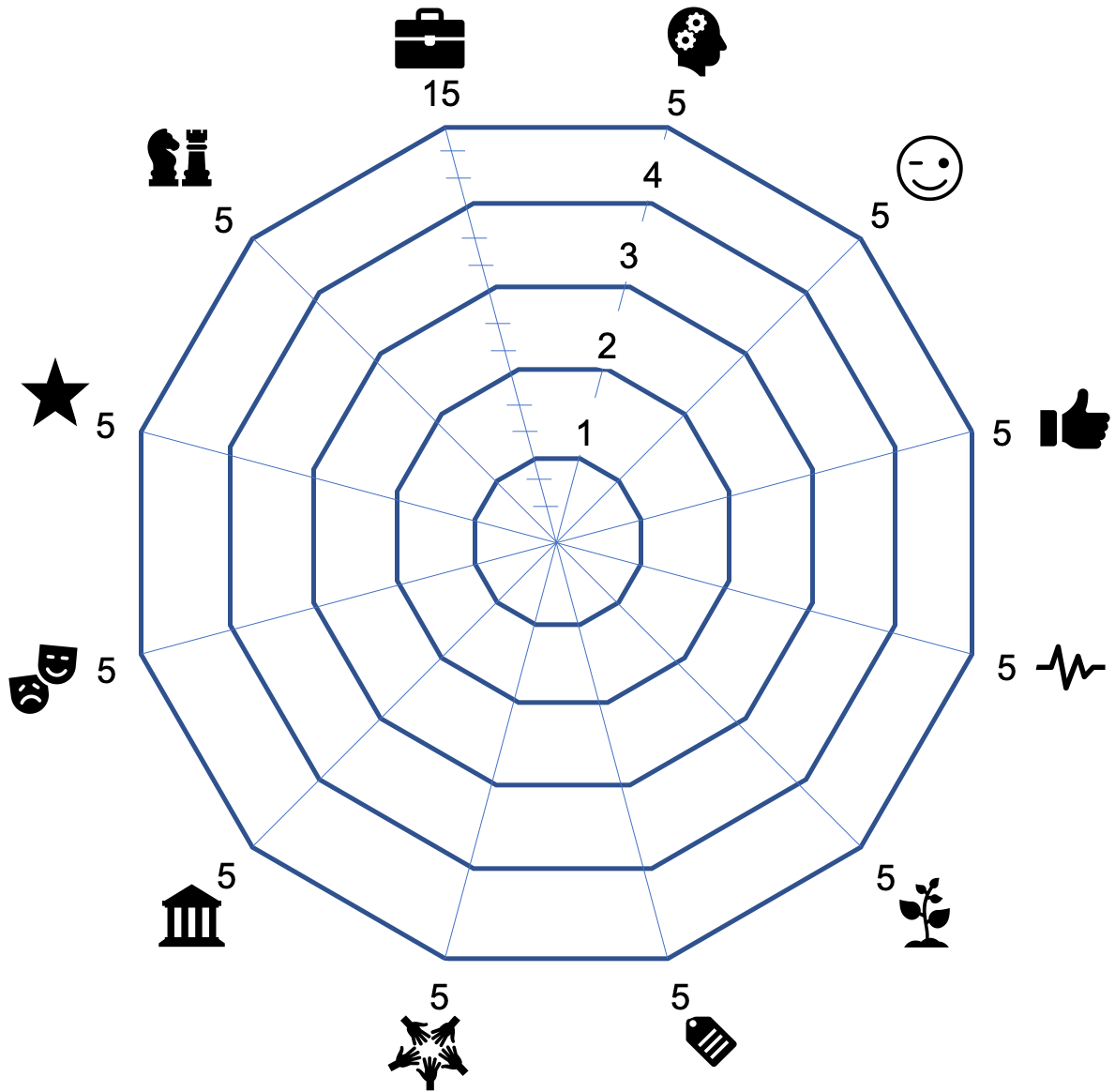
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Briefcase |  | Briefcase |
| Varier ses tâches au cours de la journée | | | Développer de nouveaux intérêts professionnels | |
|  | | Briefcase |  | Briefcase |
| Refuser d’assumer des responsabilités supplémentaires | | | Prendre des vacances, 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** |