

Nom, prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_


## Inventaire RESILIENZA


- La résilience en actions -


(Rochat, S. 2020, adapté avec permission par Mindful-Life, 2022)

L'inventaire RESILIENZA<sup>1</sup> cherche à identifier les activités qui vous permettent de vous ressourcer et que vous pouvez accomplir pour recharger vos batteries dans les périodes de vie particulièrement difficiles ou stressantes.

Indiquez A) à quelle fréquence vous avez tendance à effectuer les activités suivantes  
B) cochez si l'activité correspond à la **sphère professionnelle en vert** et/ou **privée en rose**:

	Jamais	Parfois	Souvent		
 <b>Ressources psychologiques</b>					
1. Reconnaître ses propres réalisations et qualités, se féliciter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Être bienveillant-e et patient-e avec soi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Se fixer des objectifs motivants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Trouver ou donner du sens à ce qui nous arrive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Être attentif-ve à son vécu intérieur, prendre du temps pour réfléchir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	Jamais	Parfois	Souvent		
 <b>Ressources émotionnelles</b>					
1. S'amuser, jouer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. S'émerveiller, admirer le monde qui nous entoure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Trouver des occasions de se réjouir, partager la joie d'autrui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Exprimer sa colère ou sa contrariété	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. S'accorder le droit d'être triste, de pleurer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	Jamais	Parfois	Souvent		
 <b>Ressources liées aux compétences</b>					
1. Identifier ses compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Développer ses compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Utiliser ses compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Faire reconnaître ses compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Acquérir de nouvelles compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

<sup>1</sup>Outil basé sur le modèle du fonctionnement efficace de Ford (1992) et librement inspiré du questionnaire « Évaluation de vos auto-soins » de Saaktvitne et Pearlman (1996).


**Ressources biologiques**

	Jamais	Parfois	Souvent		
1. Manger régulièrement et sainement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Pratiquer une activité physique ou sportive agréable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Dormir et se reposer suffisamment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Prendre soin de son corps, de son apparence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Respirer profondément	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>


**Ressources naturelles**

	Jamais	Parfois	Souvent		
1. Passer du temps dans la nature	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Passer du temps avec des animaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Prendre soin de son jardin, de ses plantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Contribuer à protéger l'environnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. S'aérer et prendre le soleil régulièrement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>


**Ressources matérielles**

	Jamais	Parfois	Souvent		
1. Aménager son environnement de manière agréable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Économiser ou dépenser son argent pour se faire plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Apprécier certains objets et en prendre soin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Revenir vers des lieux ou des objets réconfortants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Prendre les transports pour changer de décor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>


**Ressources sociales**

	Jamais	Parfois	Souvent		
1. Passer du temps avec des personnes chères	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Se sentir faire partie d'un groupe, d'une communauté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Rechercher le réconfort et les conseils auprès d'autrui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Rendre service à autrui, se rendre utile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Témoigner de son affection à autrui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

 **Ressources institutionnelles**

	Jamais	Parfois	Souvent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Obtenir des soins médicaux lorsque cela est nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Obtenir une aide ou un soutien psychologique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Se former, apprendre de nouvelles choses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Faire respecter/défendre ses droits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Obtenir une aide matérielle ou financière au besoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

 **Ressources culturelles**

	Jamais	Parfois	Souvent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Se plonger dans un bon livre, un magazine ou un journal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Regarder un bon film, une série ou une pièce de théâtre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Écouter un bon morceau de musique ou une émission de radio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Visiter un musée, une exposition intéressante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Pratiquer une activité artistique ou créative (écriture, musique, art)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

 **Ressources spirituelles**

	Jamais	Parfois	Souvent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Prier, méditer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Participer à des rituels religieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Lire des textes sacrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Pardonner à autrui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ressentir ou exprimer de la gratitude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

 **Ressources stratégiques**

	Jamais	Parfois	Souvent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Reconnaître et nommer les difficultés qui se présentent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Affronter les difficultés, les combattre activement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Élaborer des plans à long terme pour résoudre les difficultés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Dédramatiser l'importance des difficultés sur sa vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Rechercher le positif, même au sein des difficultés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Ressources professionnelles**

	Jamais	Parfois	Souvent
1. Passer des moments agréables avec ses collègues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Prendre des pauses pendant sa journée de travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Avoir des échanges constructifs avec ses collègues et/ou supérieurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gérer son emploi du temps et ses tâches de manière autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Relever des défis professionnels stimulants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Varier ses tâches au cours de la journée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Se consacrer à une seule tâche pendant un long moment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Développer de nouveaux intérêts professionnels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Refuser d'assumer des responsabilités supplémentaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Prendre des vacances, des jours de congés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Placer des limites entre sa vie privée et sa vie professionnelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Passer une journée sans écrans ou sans téléphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. S'accorder du temps pour effectuer les petites tâches non urgentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Refuser de travailler les week-ends ou les soirées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Obtenir de la supervision, du coaching ou du mentorat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parmi les activités que vous accomplissez souvent, quelles seraient les trois que vous souhaiteriez réaliser cette semaine (spécifiez pour les domaines privé/prof) ?

---



---



---

Parmi les activités que vous accomplissez « parfois » ou « rarement », quelles seraient les trois que vous souhaiteriez réaliser davantage à l'avenir (spécifiez prof/privé) ?

---



---



---

Comment pourriez-vous vous y prendre pour accomplir ces activités plus régulièrement (privé/prof) ?

---

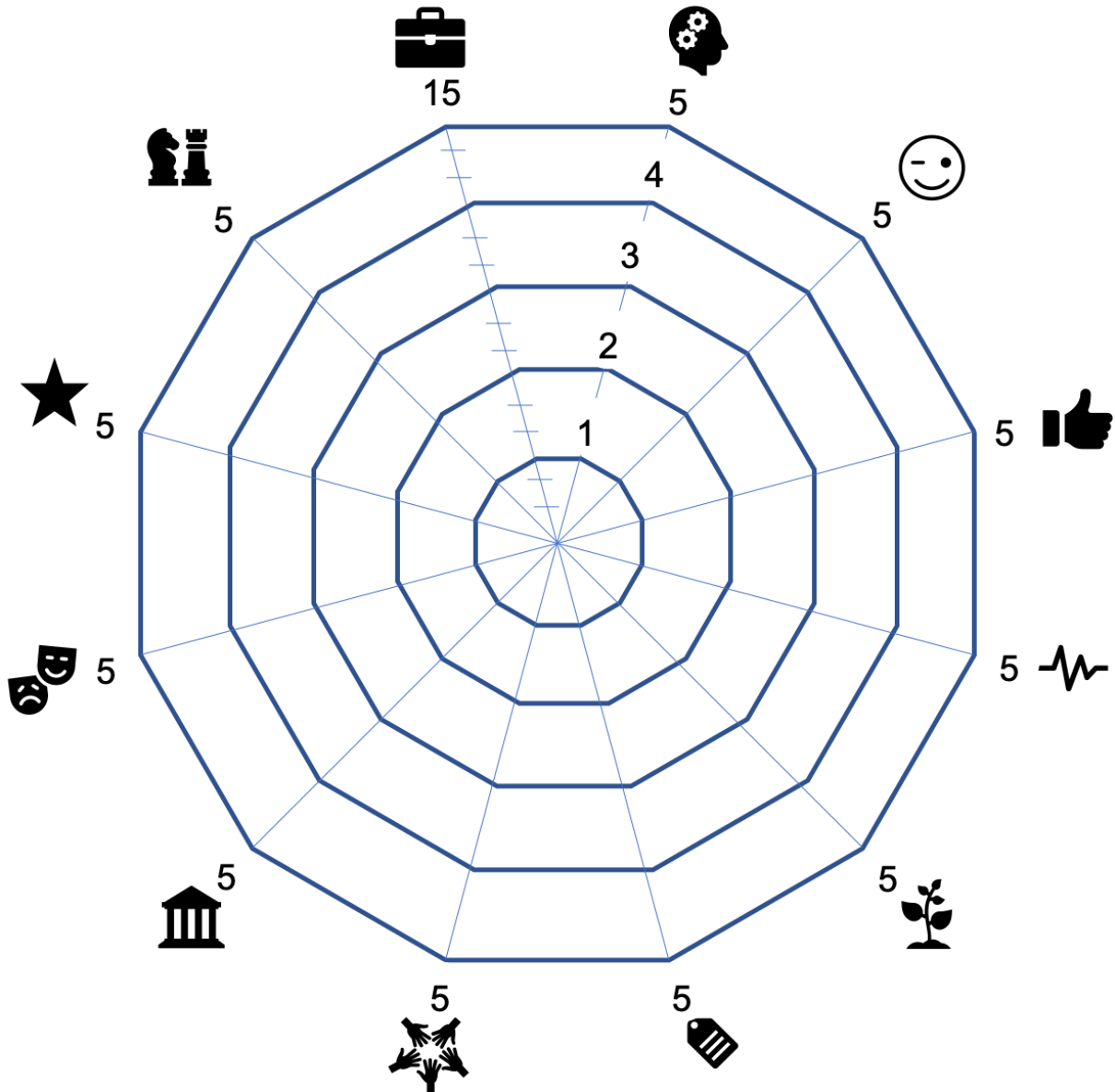


---



---

Additionnez les activités ressourçantes que vous pratiquez souvent dans chacun des domaines et reportez le résultat dans la rosace ci-dessous. Vous pouvez créer **une rosace pour la sphère professionnelle** et une autre **pour la sphère privée**.



🧠 Psychologiques  
😊 Émotionnelles  
👍 Compétences

🫀 Biologiques  
🌱 Naturelles  
👥 Matérielles

🤝 Sociales  
🏛️ Institutionnelles  
🎭 Culturelles

🏰 Spirituelles  
💼 Stratégiques Professionnelles