
















































 <p>Reconnaître ses propres réalisations et qualités, se féliciter</p>	 <p>S'amuser, jouer</p>
 <p>Être bienveillant·e et patient·e avec soi-même</p>	 <p>S'émerveiller, admirer le monde qui nous entoure</p>
 <p>Se fixer des objectifs motivants</p>	 <p>Trouver des occasions de se réjouir, partager la joie d'autrui</p>
 <p>Trouver ou donner du sens à ce qui nous arrive</p>	 <p>Exprimer sa colère ou sa contrariété</p>
 <p>Être attentif·ve à son vécu intérieur, prendre du temps pour réfléchir</p>	 <p>S'accorder le droit d'être triste, de pleurer</p>











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

 Passer du temps dans la nature	 Aménager son environnement de manière agréable
 Passer du temps avec des animaux	 Économiser ou dépenser son argent pour se faire plaisir
 Prendre soin de son jardin, de ses plantes	 Prendre soin, apprécier certains objets
 Contribuer à protéger l'environnement	 Revenir vers des lieux ou des objets réconfortants
 S'aérer et prendre le soleil régulièrement	 Prendre les transports pour changer de décor













 Passer du temps avec des personnes chères	 Obtenir des soins médicaux lorsque c'est nécessaire
 Se sentir faire partie d'un cercle, d'un groupe	 Obtenir une aide ou un soutien psychologique
 Rechercher le réconfort et les conseils auprès d'autrui	 Se former, apprendre de nouvelles choses
 Rendre service à autrui, se rendre utile	 Faire respecter/défendre ses droits
 Témoigner de son affection à autrui	 Obtenir une aide matérielle ou financière au besoin

 <p>Se plonger dans un bon livre, un magazine ou un journal</p>	 <p>Prier, méditer</p>
 <p>Regarder un bon film, une série ou une pièce de théâtre</p>	 <p>Participer à des rituels religieux</p>
 <p>Écouter un bon morceau de musique ou une émission de radio</p>	 <p>Lire des textes sacrés</p>
 <p>Visiter un musée, une exposition intéressante</p>	 <p>Pardonner à autrui</p>
 <p>Pratiquer une activité artistique ou créative (écriture, musique, art...)</p>	 <p>Ressentir ou exprimer de la gratitude</p>

 Reconnaître et nommer les difficultés qui se présentent	 Passer des moments agréables avec ses collègues
 Affronter les difficultés, les combattre activement	 Prendre des pauses pendant sa journée de travail
 Élaborer des plans à long terme pour résoudre les difficultés	 Avoir des échanges constructifs avec ses collègues, supérieurs
 Dédramatiser l'importance des difficultés sur sa vie	 Gérer son emploi du temps et ses tâches de manière autonome
 Rechercher le positif, même au sein des difficultés	 Relever des défis professionnels stimulants

 Varier ses tâches au cours de la journée	 Développer de nouveaux intérêts professionnels
 Refuser d'assumer des responsabilités supplémentaires	 Prendre des vacances, des jours de congés
 Placer des limites entre sa vie privée et sa vie professionnelle	 Se consacrer à une seule tâche pendant un long moment
 S'accorder du temps pour effectuer les petites tâches	 Passer une journée sans écrans ou sans téléphone
 Refuser de travailler les week-ends ou les soirées	 Obtenir de la supervision, du coaching ou mentorat

RESILIENZA – La résilience en actions

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 souhaiterait/pourrait effectuer cette semaine. 3) Activités « parfois » ou « jamais » pratiquées : identifier 3 activités que la personne souhaiterait effectuer plus souvent et comment.
Ressources  Psychologiques  Émotionnelles  Compétences  Biologiques  Naturelles  Matérielles  Sociales  Institutionnelles  Culturelles  Spirituelles  Stratégiques  Professionnelles	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

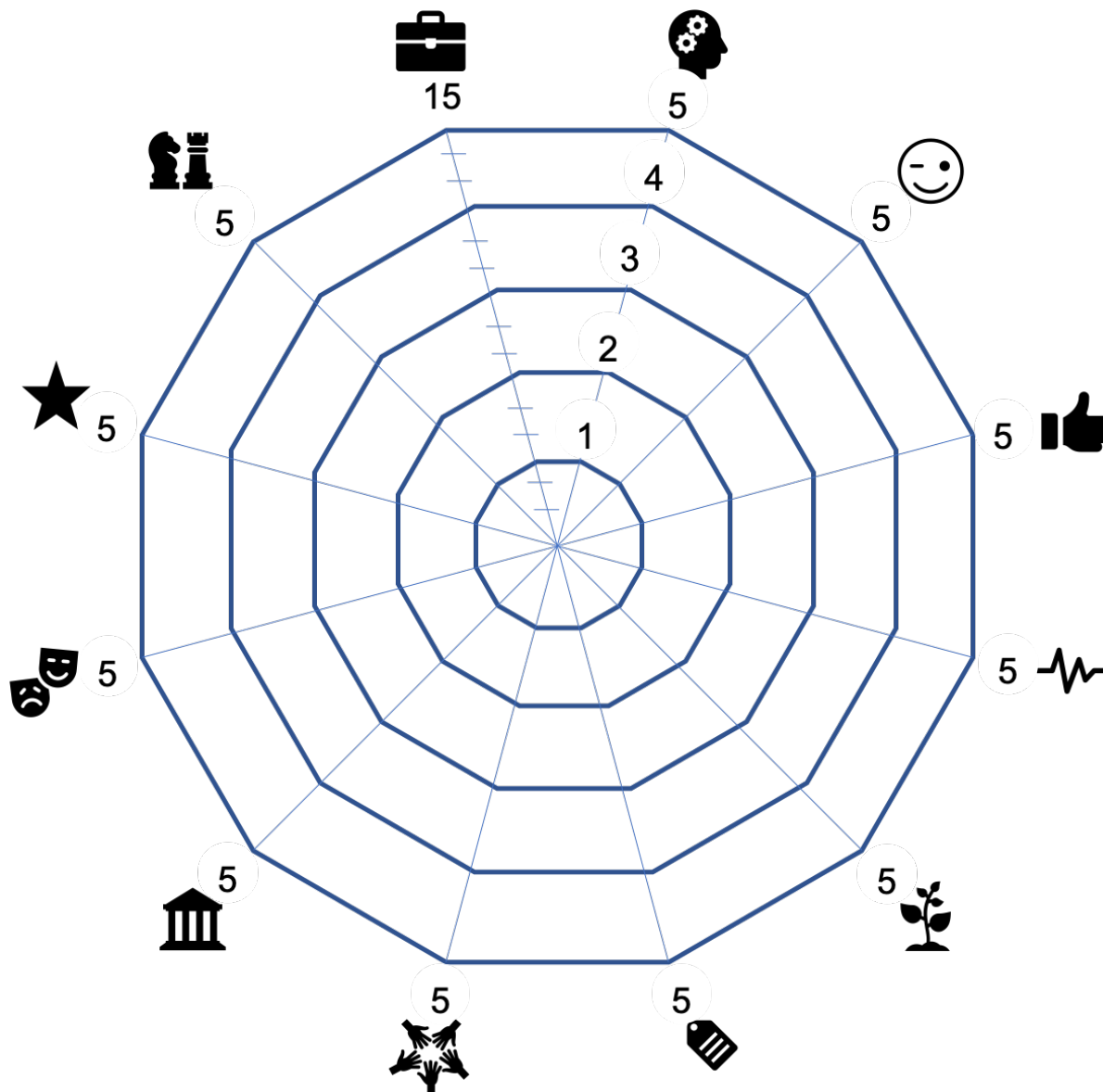
Nom, prénom : _____

Date : _____

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.



🧠 Psychologiques
😊 Émotionnelles
👍 Compétences

🫀 Biologiques
🌱 Naturelles
👥 Matérielles

🌟 Sociales
🏛️ Institutionnelles
🏷️ Culturelles

★ Spirituelles
♟️ Stratégiques
👜 Professionnelles