

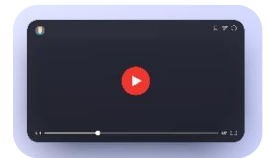
## Auto-évaluation de la résilience

Quelles sont vos capacités de résilience ?

Être capable de s'adapter face à un évènement difficile  
ça s'appelle la résilience.

Dans la vidéo, on a découvert les 8 facteurs de protection.

Les 8 facteurs ce sont des capacités  
qu'on peut développer  
pour être plus résilient.

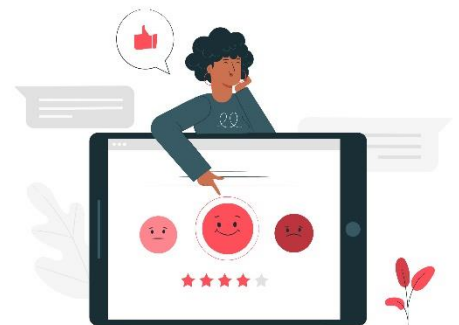


Vous allez maintenant remplir un questionnaire  
pour évaluer comment sont vos 8 facteurs de protection.

Ce questionnaire va vous aider à connaître  
les capacités de résilience que vous avez déjà.

Ce questionnaire va aussi vous aider pour voir  
comment devenir + résilient.

C'est pour connaître quelles sont vos forces  
et comment vous pouvez développer ces forces.



Dans le questionnaire, il y a des phrases.



Il faut décider vite

si vous êtes d'accord ou pas d'accord avec la phrase.

Choisissez le visage vert

si vous êtes **complètement d'accord** avec la phrase.



Choisissez le visage jaune

si vous êtes **un peu d'accord** avec la phrase.



Choisissez le visage orange

si vous n'êtes **pas trop d'accord** avec la phrase.



Choisissez le visage rouge





si vous n'êtes **pas du tout d'accord** avec la phrase.



**Facteur 1 : Avoir conscience de ses émotions  
et savoir gérer ses émotions.**





Avoir conscience de ses émotions  
c'est se rendre compte de notre émotion.



<p>Je suis conscient de mes émotions. Par exemple : Si je suis triste, je sais que je suis triste.</p>	
<p>Je ne laisse pas mes émotions me définir. Par exemple : Si je suis en colère, je reste calme et je ne me laisse pas emporter par la colère.</p>	
<p>Je comprends mes émotions. J'accepte aussi les émotions négatives. Par exemple la colère.</p>	
<p>Si quelque chose m'embête ou me dérange, je suis capable d'en parler aux autres.</p>	

## Facteur 2 : Savoir gérer son comportement







<p>Dans des situations difficiles, je reste calme. J'essaie de bien faire les choses.</p>	
<p>Je réfléchis à mes actions. Je réfléchis à mes opinions. L'opinion c'est notre avis sur quelque chose. Parfois, je change d'opinion.</p>	
<p>C'est facile pour moi de me concentrer sur ce que je fais. Je ne suis pas vite distrait.</p>	
<p>Je fais les activités désagréables jusqu'au bout. Désagréable c'est quand ce n'est pas chouette. Par exemple faire les poussières. Parce que je sais qu'après je suis content quand c'est fini.</p>	

### Facteur 3 : Être optimiste

Ça veut dire être positif et penser que le meilleur va arriver.






<p>J'ai confiance dans l'avenir. Je sais que ça va bien se passer.</p>	
<p>Je sais que les situations difficiles ne durent pas pour toujours. Donc même dans les situations difficiles, j'arrive à passer à autre chose.</p>	
<p>Pour moi, chaque problème a un but. Par exemple : j'ai des inondations dans ma maison. C'est un problème. Mais du coup, je vais apprendre comment gérer des inondations dans une maison. Je sais que je peux gérer les problèmes.</p>	
<p>Pour moi les situations difficiles ont un début et une fin. Je sais qu'il y a une fin et que ça ne dure pas pour toujours.</p>	

#### Facteur 4 : Pouvoir changer de pensée et d'action

ça veut dire voir les choses autrement

ou faire les choses autrement.



Pour moi, il y a toujours plusieurs solutions à un problème.	
Je peux voir une situation de différentes manières.	
J'aime trouver des solutions créatives et pratiques à des problèmes.	

## Facteur 5 : Avoir confiance en ses capacités

ça veut dire savoir qu'on sait faire des choses.



Je connais bien mes capacités. Je peux me faire confiance. J'ai confiance en moi.	
Je suis maitre de ma vie. Ça veut dire que c'est moi qui peut changer ma vie si je le veux.	
Je connais mes forces. J'ai confiance en mes forces.	
Je peux changer comment je me sens même dans des situations difficiles.	
Les problèmes sont des défis. Je peux faire tout ce que j'ai envie de faire même s'il y a des problèmes.	

## Facteur 6 : Avoir de l'empathie.

Ça veut dire que je peux me mettre à la place de l'autre et comprendre les émotions de l'autre.







<p>Je peux être empathique avec les autres. Ça veut dire que je peux me mettre à la place de l'autre. Je peux comprendre ce que l'autre ressent. Je peux comprendre les sentiments et les émotions des autres.</p>	
<p>J'ai des amis et des proches pour parler des choses personnelles. Par exemple quand je me sens triste.</p>	
<p>Je fais attention à mes proches et mes amis. Je prends le temps</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- de les voir,</li><li>- de faire des choses ensemble,</li><li>- de savoir s'ils vont bien</li><li>- ...</li></ul>	
<p>J'aime rencontrer de nouvelles personnes.</p>	
<p>Je me sens protégé par mes amis et mes proches. Ils sont là pour moi quand j'en ai besoin. Ils me soutiennent.</p>	
<p>Je sais accepter les conseils. Je sais à qui demander des conseils.</p>	






**Facteur 7 : Prendre des risques.**



<p>J'aime essayer de nouvelles choses.</p>	
<p>Je n'ai pas peur de faire des erreurs.</p>	
<p>J'ai des projets pour mon avenir. J'ai des objectifs et j'atteins ces objectifs.</p>	
<p>Après avoir fait quelque chose, je m'évalue. Je me pose des questions : Est-ce que c'était bien ? J'apprends de mes réussites. J'apprends aussi de mes échecs.</p>	

## Facteur 8 : Avoir de l'humour



<p>J'ai le sens de l'humour. Je fais des blagues. Je sais rire de moi-même.</p>	
<p>Je crois que l'humour est important. L'humour peut nous aider à sortir des pensées négatives.</p>	
<p>Je crois que l'humour donne de l'énergie et donne de la joie de vivre.</p>	
<p>Je fais un effort pour qu'il y ait de l'humour dans ma vie.</p>	

Comment s'est passé votre autoévaluation ?

C'est très rare d'être d'accord avec toutes les phrases  
et d'avoir tous visages verts partout.

Si vous êtes d'accord avec plusieurs phrases,  
c'est déjà bien.

1. Regardez toutes les phrases  
avec lesquelles vous étiez complètement d'accord  
ou un peu d'accord.

Ce sont vos forces !

Ces forces peuvent vous aider  
à gérer des situations difficiles.



2. Regardez toutes les phrases  
avec lesquelles vous n'êtes pas du tout d'accord  
ou pas trop d'accord.

Ce sont des choses que vous allez pouvoir encore développer,  
sur lesquelles il faut encore travailler.



3. Dans les phrases du point 2,  
vous devez choisir 3 phrases qui sont des défis pour vous.

C'est-à-dire des choses

qui ne sont vraiment pas faciles pour vous.

Mais ce sont des choses que vous allez essayer de faire.



4. Pour quel facteur, avez-vous le plus de phrases  
pour lesquelles vous n'êtes pas du tout d'accord ?  
Donc pour quel facteur avez-vous le plus de visages rouges ?

Ecrivez le facteur ici : \_\_\_\_\_

Ce facteur de protection n'est pas encore très développé chez vous.

C'est peut-être intéressant d'y réfléchir

par exemple avec un psychologue.



Conseil :

Quand vous êtes fort stressé,  
vous pouvez relire ce questionnaire.

Cela va vous rappeler vos forces !



Traduction FALC : service FALC.be de l'asbl Inclusion ([www.falc.be](http://www.falc.be))

