

# CULTIVER SA RÉSILIENCE

## Auto-évaluation

Veillez évaluer chaque élément en utilisant l'échelle suivante :  
1 = JAMAIS 2 = RAREMENT 3 = PARFOIS 4 = SOUVENT 5 = TOUJOURS

### Spirituel

- Ma vie a un sens ou un but
- J'ai de l'espoir pour l'avenir
- Je pratique la gratitude
- Je pardonne aux autres et à moi-même
- Je prends des moments pour réfléchir, méditer ou prier
- Mes expériences passées me donnent confiance en la vie



### Physique

- Je suis actif régulièrement
- Je dors suffisamment et j'ai un bon niveau d'énergie
- Je prends du temps pour me reposer
- J'ai une alimentation saine et équilibrée
- Je prends le temps d'aller dehors et de profiter de la nature
- Je prends soin de ma santé physique



### Émotionnel

- Je me sens capable de faire face aux défis de la vie
- J'ai des stratégies efficaces pour gérer le stress
- Je gère bien mes émotions
- Je pense que tout arrive pour une raison
- J'accepte de l'aide si je pense qu'elle serait bénéfique
- Je souris et je ris souvent



### Cognitif

- Je suis doué pour trouver des solutions aux problèmes
- Je suis flexible lorsque les plans doivent être modifiés
- Je cherche à continuer d'apprendre
- Je contribue grâce à mes compétences
- Je suis capable de remettre en question mes pensées négatives
- J'utilise ma créativité



### Social

- J'ai au moins une personne à qui je peux me confier
- Mes principales relations sont positives (famille, amis, collègues)
- Il y a des gens qui me soutiennent si j'ai besoin d'aide
- Je crois que la culture dans laquelle je vis m'aide à être résistant
- Je fais partie d'une équipe, d'une communauté ou d'une organisation
- Je suis satisfait de mes conditions de vie

