

## Feuille de consignes

### AERES, Auto-Evaluation des Ressources

Nous nous voyons aujourd'hui afin d'évaluer vos ressources et compétences actuelles. Ce que je vous propose, c'est de faire plusieurs tris de cartes afin de voir quelles sont vos forces actuelles, en quoi celles-ci vous aident à vous sentir mieux dans les moments difficiles et quelles sont les nouvelles ressources que vous souhaiteriez développer.

L'intérêt de cette évaluation est qu'elle va nous permettre de construire l'image la plus complète possible de l'ensemble de vos ressources. Ce qui m'intéresse ici c'est votre perception et vision des choses. Je vous propose de commencer par effectuer un premier tri de cartes et ensuite nous prendrons le temps pour en discuter davantage ensemble.

Nous allons commencer avec cette première catégorie de cartes représentant une série de traits de caractère humain.

On commence la passation avec la première catégorie des qualités personnelles et le patient effectue les 3 tris de cartes et la discussion avec le clinicien.

Ensuite, on recommence à l'identique avec les loisirs et passions, puis les ressources sociales et environnementales.

#### **1<sup>ER</sup> TRI**

Voici une série de traits de caractère humains, choisissez ceux qui vous décrivent ou vous correspondent.

Les avez-vous maintenant ?

Vous pourrez faire deux piles et mettre dans oui les traits qui vous décrivent et dans non ceux qui ne vous correspondent pas.

#### **OUI - NON**

---

#### **2<sup>EME</sup> TRI**

**L'expérimentateur reprend la pile des ressources présentes chez le patient (la pile des oui).**

On va s'intéresser davantage à vos ressources présentes. J'aimerais que vous me disiez à quel point ces ressources contribuent à votre rétablissement. A quel point ces ressources vous aident à vous sentir mieux lorsque ça va mal?

Vous avez ici 4 possibilités :

## **PAS DU TOUT – UN PEU - MOYENNEMENT- BEAUCOUP**

Une fois le tri terminé, vous commencerez la phase de discussion

### **PHASE DE DISCUSSION**

Objectifs : identification et exploration des ressources existantes chez le patient. En quoi chacune aide-t-elle au rétablissement du patient ? Reprendre chaque carte pour l'explorer et en discuter avec le patient.

- En quoi ces ressources contribuent-elles pas du tout/un peu/moyennement ou beaucoup (selon ce que le patient choisi) à votre rétablissement ?
- Comment utilisez-vous ces ressources dans votre quotidien, dans quelles situations concrètes ? Avez-vous un exemple ?

### **ATTITUDE**

Ecoute active avec des stimulations pour l'approfondissement et la clarification des propos. On reformule les propos du patient. On n'hésite pas à le relancer dans ses descriptions, mais on ne procède pas à un interrogatoire systématique.

La discussion peut être brève ou longue ceci en fonction des besoins du patient et/ou du clinicien. Il n'est pas indispensable d'approfondir systématiquement chaque domaine.

---

### **3<sup>EME</sup> TRI :**

Reprendre l'ensemble des cartes (pile des oui et des non). Parmi toutes ces dimensions en existe-t-il que vous souhaitez développer ou renforcer ?

### **OUI – NON**

### **PHASE DE DISCUSSION**

Reprendre chacune des cartes choisies (pile des oui).

- En quoi ces ressources peuvent-elles vous être utiles ? En quoi peuvent-elles vous aider à votre bien-être ? Eventuellement, comment pourriez-vous développer cette nouvelle ressource ? Qui pourrait vous y aider ?

**On recommence la procédure à l'identique avec les deux autres catégories : loisirs et ressources externes.**

*Attention, le patient pourra mettre dans **OUI** la carte uniquement s'il **s'agit d'une ressource dans sa vie**. Par exemple, s'il a une famille présente mais que celle-ci est dysfonctionnelle ou que le patient ne la perçoit pas comme une aide ou une ressource, alors la carte ira dans **NON**.*