

Tableau 4 : Liste des items par dimension de l'AERES et définitions

| Qualités/caractéristiques personnelles | Loisirs/passions | Ressources externes |
|--|---|---|
| 1. Avoir le sens de l'humour : capacité à rire ou à faire rire | 1. Pratiquer du sport | 1. Famille |
| 2. Avoir confiance en soi : se sentir sûr de soi, avoir le sentiment de réussir ce que l'on fait | 2. Cuisiner | 2. Relations sentimentales |
| 3. Être courageux : oser affronter des situations qui nous font peur | 3. Chanter/Jouer d'un instrument | 3. Amis |
| 4. Être curieux/aimer découvrir : aimer découvrir de nouvelles | 4. Peindre/Dessiner/ Photographier/Créer | 4. Entourage/Voisins/Collègues |
| 5. Être persévérant : poursuivre son effort malgré les obstacles | 5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse) | 5. Métier |
| 6. Être enthousiaste/S'émouvoir/Savourer : capacité à prendre du plaisir dans les choses qu'on fait, qu'on voit,... ou sentiment de joie qui pousse à agir | 6. Lire/Ecrire | 6. Lieu de vie |
| 7. Être à l'écoute de son corps : respecter son corps, se faire du bien, écouter les signaux négatifs et y répondre de façon douce | 7. Jardiner/Bricoler | 7. Suivi/Soutien par des professionnels de la santé |
| 8. Être réfléchi : prendre du recul sur une situation avant d'agir (versus impulsivité) | 8. Écouter de la musique/TV/Radio/Surfer sur internet | 8. Animal de compagnie |
| 9. Être optimiste : voir le bon côté des choses dans le moment présent | 9. Voyager/Visiter/Partir en excursion | 9. Nature |
| 10. Être reconnaissant : faire preuve de gratitude, remercier de l'aide reçue et des bienfaits de l'existence | 10. Faire des jeux | |
| 11. Avoir de l'espoir : envisager l'avenir de façon positive et penser que les difficultés actuelles vont se résoudre | | |
| 12. Avoir la foi/Spiritualité : croyance en une force supérieure et bienveillante | | |

