

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'émerveiller/ 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		

