

## Feuille de consignes

### AERES -T, Auto-Évaluation des Ressources pour le travail

*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.*

*Avant de commencer le tri de carte, je souhaiterais vous demander de m'expliquer 1 ou 2 objectifs ou enjeux importants de votre situation actuelle.*

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

*Voici une série de cartes représentant des ressources, choisissez celles qui sont actuellement présentes dans votre vie et celles qui ne le sont pas.*

#### **OUI - NON**

---

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

**Reprendre la pile des ressources présentes chez les consultant-e-s (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 augmenter votre bien-être. A quel point ces ressources vous aident à vous sentir mieux lorsque ça va mal?*

*À quel point ces ressources peuvent vous aider ? Évaluez leur degré de contribution d'aide de 1 à 4.*

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 les consultant-e-s.  
En quoi chaque ressource favorise-t-elle le bien-être chez le consultant/e ?  
Reprendre chaque carte pour l'explorer et en discuter avec la personne.

- *Comment utilisez-vous cette ressource dans votre quotidien, dans quelles situations concrètes ? Avez-vous un exemple ?*
- *En quoi cette ressource vous aide-t-elle un peu / moyennement / beaucoup (selon ce que la personne a choisi) pour favoriser votre bien-être dans les moments difficiles ?*
- *Quels sont les bénéfices de cette ressource ?*
- *Si cela est applicable à la situation de la personne : en quoi cette ressource vous aide-t-elle par rapport à votre situation/objectifs actuels ?*

### **ATTITUDE**

Ecoute active avec des stimulations pour l'approfondissement et la clarification des propos. On reformule les propos de la personne. On n'hésite pas à la 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. 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 ressources y en a-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 favoriser votre bien-être ?*
- *En quoi votre vie serait meilleure avec cette nouvelle ressource ?*
- *Si cela est applicable à la situation de la personne : En quoi cette ressource peut-elle vous aider par rapport à vos objectifs/ enjeux actuels ?*
- *Comment pourriez-vous développer cette nouvelle ressource ? Qui pourrait vous y aider ?*

⇒ **Suivre la même démarche avec les deux autres séries de ressources.**

*Attention, les consultant-e-s pourront mettre dans **OUI** la carte uniquement s'il **s'agit d'une ressource dans leur vie**. Par exemple, si la famille est présente mais que celle-ci est dysfonctionnelle ou que les consultant-e-s ne la perçoivent pas comme une aide ou une ressource, alors la carte ira dans **NON**.*