

Questionnaire

Auto-évaluation des ressources – Version courte

Le questionnaire suivant contient des affirmations sur différents domaines en lien avec le bien-être et la satisfaction des personnes vis-à-vis de leur vie. Chacune de ces affirmations comporte des comportements ou des situations que vous pouvez rencontrer à une fréquence variable (jamais, parfois, voire très souvent). Pour indiquer la fréquence à laquelle vous rencontrez ces comportements ou situations, veuillez cocher à chaque fois la case à droite de l'une des réponses proposées. Pour chaque domaine, "___" indique où l'information de fréquence a été supprimée.

Veuillez compléter l'affirmation en remplaçant dans votre tête cet espace vide par l'information de fréquence.

Voici un exemple pour le domaine « Bien-être » :

Exemple : Au cours des 4 dernières semaines, je me suis parfois (3) senti-e bien, parce que j'ai trouvé la confiance et la sécurité auprès de quelqu'un. Au cours des 4 dernières semaines, je me suis ___ (jamais, parfois, très souvent) senti-e bien, parce que j'ai trouvé la confiance et la sécurité auprès de quelqu'un.

Au cours des 4 dernières semaines, je me suis ___ senti bien, parce que ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
1. ... j'ai eu du temps pour mes loisirs	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

Il n'y a ici, sur le principe, aucune affirmation qui soit « bonne » ou « correcte ». L'important ici, ce sont les expériences personnelles que vous avez faites sur la période passée. Ne réfléchissez pas trop longtemps avant de répondre à ces questions. En cas de doute, choisissez tout simplement l'une des réponses proposées. Les résultats ne sont destinés qu'à vous.



Ce questionnaire est protégé par le droit d'auteur et n'est pas couvert par la licence CC !

Source :

Brunner S. (2004). *Kurzform des Fragebogens zur Selbsteinschätzung der Ressourcenrealisierung (RES) aus dem Berner Ressourceninventar (BRI) nach Trösken A. und Grawe K.*. Verfügbar unter <https://www.allgemeinepsychotherapie.de/de/wp-content/uploads/2016/09/res-k.pdf> [24.09.2019]

AgriRessources

Mobilisation des ressources dans l'agriculture et dans l'accompagnement des agriculteurs (Projet Erasmus+)

I. Bien-être

Au cours des 4 dernières semaines, veuillez estimer à quelle fréquence les situations suivantes ont contribué à votre bien-être :

Au cours des 4 dernières semaines, je me suis _____ senti bien, parce que ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
2. ... j'ai eu du temps pour mes loisirs	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
3. ... j'ai eu des expériences stimulantes et intéressantes	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
4. ... j'ai fait quelque chose pour ma santé et ma forme physique	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
5. ... j'ai pris le temps de réfléchir sur moi-même	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

II. Faire face au stress quotidien

Les questions suivantes portent sur différentes manières de faire face aux situations stressantes de la vie quotidienne (par exemple, au travail, à la maison, etc.). Merci de répondre uniquement pour les expériences au cours des 4 dernières semaines :

Si j'ai réussi à faire face à du stress quotidien au cours des 4 dernières semaines, cela m'a _____ aidé ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
5. ... à avoir un bon aperçu de la situation	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
6. ... à me motiver en ayant des objectifs en tête	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
7. ... à me détendre	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
8. ... à lâcher la pression	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
9. ... à savoir que je peux maîtriser la situation	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
10. ... à savoir que le problème n'est que temporaire	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

III. Accompagnement dans la vie quotidienne

Pour les questions suivantes, veuillez évaluer la manière dont vous avez été soutenu-e par d'autres personnes au quotidien au cours des 4 dernières semaines :

Au cours des 4 dernières semaines, j'ai eu _____ de l'aide dans la vie quotidienne :	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
11 ... quelqu'un m'a offert une aide concrète	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
12 ... quelqu'un m'a fait confiance	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
13 ... quelqu'un m'a écouté avec compassion	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
14 ... quelqu'un m'a encouragé	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

IV. Faire face aux précédentes crises

Les questions suivantes sont liées à une crise antérieure de votre vie qui ne vous dérange plus aujourd'hui. Des exemples de telles crises peuvent être : expériences de deuil (séparation de partenaires, décès de parents proches, etc.), événements dramatiques de la vie dus à des accidents, maladies graves (y compris les proches parents), expériences professionnelles marquantes (licenciement, chômage, etc.). Veuillez juger, du point de vue actuel, ce qui vous a aidé à faire face à cette situation stressante :

Dans une crise antérieure, cela m'a aidé ____ ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
15 ... à mieux structurer ma vie quotidienne.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
16 ... à clarifier mes objectifs	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
17 ... à prendre du temps pour moi.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
18 ... à demander l'aide d'un professionnel	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
19 ... à repenser mon attitude	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

V. Situations associées à une bonne estime de soi

Il y a des moments où l'on se sent très déséquilibré, où l'on doute de soi. Certaines situations, à leur tour, vous rendent vraiment fier de vous-même : vous avez fait quelque chose qui peut, à juste titre, avoir une grande signification. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de situations que beaucoup de gens associent à la fierté d'eux-mêmes. Veuillez évaluer combien de fois au cours des 4 dernières semaines, vous avez pu être fier-e de vous grâce de ces situations :

Au cours des 4 dernières semaines, j'ai été ____ fier de moi parce que ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
20 ... j'ai fait du bon travail	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
21 ... je me suis bien préparé-e pour une situation importante	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
22 ... j'ai pu argumenter mon opinion	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
23 ... j'ai été créatif	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
24 ... j'ai été concentré-e	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

VI. Forces et capacités personnelles

Dans l'ensemble, les gens perçoivent des aspects multiples et très différents d'eux-mêmes et sont plus ou moins satisfaits de ces différentes facettes. Les questions suivantes ne concernent que les aspects que vous ressentez comme une force en vous-même : quelque chose que vous appréciez particulièrement ou dans lequel vous êtes particulièrement doué :

C'est _____ une de mes forces de ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
25 ... pouvoir résoudre les problèmes	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
26 ... pouvoir agir avec confiance en soi	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
27 ... pouvoir agir avec détermination	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

VII. Relations actuelles

Pour les questions suivantes, il s'agit de s'appuyer sur une personne proche de vous.

28- Quelle personne est la plus proche de vous en ce moment ?

<input type="checkbox"/> Conjoint/ Partenaire	<input type="checkbox"/> Ami	<input type="checkbox"/> Mère	<input type="checkbox"/> Père
<input type="checkbox"/> Sœur	<input type="checkbox"/> Frère	<input type="checkbox"/> Propre enfant	<input type="checkbox"/> Autre

En ce moment, mes relations avec XXX se caractérisent ____ par le fait que ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
29 ... nous nous comprenons l'un l'autre	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
30 ... nous nous stimulons grâce à nos différences	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
31 ... nous pouvons surmonter les difficultés ensemble	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
32 ... nous avons des points de vue ou des intérêts similaires	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

VIII. Engagement

Au cours des différentes phases de la vie, les personnes trouvent un sens à leur vie grâce à des activités et des centres d'intérêts variés. Veuillez considérer ci-dessous à quelle fréquence les activités suivantes vous donnent un sens :

En ce moment, je trouve ____ sens dans ma vie : ...	Jamais	Quelquefois	Très souvent				
33 ... en ayant de l'influence, par exemple, sur des décisions importantes	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
34 ... en m'appuyant sur ma foi ou ma spiritualité	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
35 ... en maîtrisant ma vie de manière indépendante	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
36. en me fixant des objectifs concrets que je voudrais atteindre	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6