

# RESILIENCE

ZONES DE COMPETENCES	celles que vous utilisez	celles dont vous avez besoin	celles à dévelop- per
<b>1. COMPÉTENCES PHYSIQUES</b>			
Bonne santé			
Caractère facile Facilité d'adaptation			
<b>2. COMPÉTENCES SOCIALES ET RELATIONNELLES</b>			
Facilité d'attachement			
Confiance de base dans l'autre			
Aptitude à recruter activement des gens aidants			
Se faire et garder quelques bons amis			
Relations de pairs positives (même groupe d'appartenance)			
Possibilité de prendre sa place			
Empathie			
<b>3. COMPÉTENCES COGNITIVES</b>			
Bonne gestion des émotions			
Appréciation d'idées diverses			
Capacité à planifier			
- Exercice de projection dans le futur			
- Prendre des initiatives actives pour faire face aux défis de l'environnement			
- Capacité de résolution de problème			
* attentes positives du futur			
* locus de contrôle interne			
Auto-efficacité: avoir un impact sur les évènements			
Auto-compréhension			
- Appréciation cognitive adéquate			
- Appréciation réaliste des capacités pour l'action et ses conséquences			
- Perspectives de développement			
- Compréhension			
<b>4. COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES</b>			
Stabilisation émotionnelle			
Possibilité de retarder une gratification			
Bonne estime de soi réaliste			
Créativité			
Sens de l'humour			
<b>5. COMPÉTENCES MORALES</b>			
Habileté et opportunité à participer à la vie communautaire			
<b>6. COMPÉTENCES SPIRITUELLES</b>			
Avoir foi en la vie			
Voir du sens à la vie, même dans la souffrance et la douleur			
Sentiment d'être en lien avec les autres			