

AERES Qualités/car actéristiques personnelles	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour		
2. Avoir confiance en soi		
3. Etre courageux		
4. Etre curieux/ Aimer découvrir		

AERES Qualités/car actéristiques personnelles	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
5. Etre persévérant		
6. Etre enthousiaste s'émerveiller / savourer		
7. Etre à l'écoute de son corps		
8. Etre réfléchi		
9. Etre optimiste		

AERES Qualités/car actéristiques personnelles	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
10. Etre reconnaissa nt		
11. Avoir de l'espoir		
12. Avoir la foi/ Spiritualité		
13. Autres qualités personnelles		

AERES Loisirs/ Passions	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
1.Pratiquer du sport		
2. Cuisiner		
3. Chanter/ Jouer d'un instrument		
4.Peindre/ Dessiner/Ph otographier/ créer		

AERES Loisirs/ Passions	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)		
6. Lire/Ecrire		
7. Jardiner/ Bricoler		
8. Ecouter de la musique/TV/ Radio/ internet		

AERES Loisirs/ Passions	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
9.Voyager /visiter/partir en excursion		
10. Faire des jeux		
11. Autres loisirs/Passio ns		

AERES Ressources externes	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
1. Famille		
2.Relations sentimentale s		
3.Amis		
4.Entourage/ voisins/collè gues		

AERES Ressources externes	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
5.Métier		
6. Lieu de vie		
7. Suivi/ Soutien par des professionne ls de la santé		
8. Animal de compagnie		

AERES Ressources externes	Degré de contribution au rétablissement (pas du tout, un peu, Moyennement, beaucoup)	Envie de développement
9. Nature		
10. Autres ressources environneme nt		