



FAB-2

FONCTIONNEMENT AU QUOTIDIEN AVEC
UN TROUBLE DE PERSONNALITÉ
BORDERLINE

FONCTIONAL ASSESSMENT
FOR BORDERLINE
PERSONALITY
DISORDER

UNE RÉALISATION DE
Julie Desrosiers, erg. PhD.
julie.desrosiers@hetsl.ch

FAB-2 : FONCTIONNEMENT AU QUOTIDIEN AVEC UN TROUBLE DE PERSONNALITÉ BORDERLINE

FAB-2 : FUNCTIONAL ASSESSMENT FOR BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

Renseignements personnels

Nom :

Date de naissance :

Date :

L'échelle de mesure du fonctionnement permet d'évaluer votre degré de difficulté dans plusieurs domaines de la vie ainsi que la façon dont vous réalisez vos activités et occupations.

COMMENT RÉPONDRE

Les questions qui suivent portent sur votre fonctionnement, tel que vous l'évaluez. Ces informations nous permettront de mieux comprendre comment vous fonctionnez habituellement.

- Pour chacune des questions, situez d'abord votre mode de fonctionnement, c'est-à-dire la façon dont vous avez fonctionné **dans le dernier mois**.
- Veuillez répondre aux questions en cochant la case qui vous correspond, choisissez la réponse **la plus proche de votre situation**. Il est possible que vous vous reconnaissiez dans plus qu'une case, choisissez celle qui correspond **le mieux** à votre situation actuelle (pensez à votre fonctionnement dans le dernier mois).
- Situez ensuite votre degré de difficulté à réaliser cette activité du quotidien.

Dans chacune des cases vous trouverez des exemples de comportements ou de façons de faire provenant de témoignages de personnes ayant un trouble de personnalité limite. Ces exemples peuvent vous aider à situer votre propre mode de fonctionnement. La définition de chacun de ces modes et le sens de la cotation attribuée apparaît dans la légende ci-dessous.

Légende des modes de fonctionnements et comportements observables				
-2	-1	0	+1	+2
Mode de fonctionnement qui nuit à la santé et au bien-être ; caractérisé par des comportements de retrait, d'évitement ou de désintérêt pour les activités du quotidien.	Mode de fonctionnement qui fait place à des stratégies de remotivation et d'activation afin d'augmenter l'engagement dans le quotidien, (minimale-ment intégrées au quotidien).	Mode de fonctionnement qui soutient la santé et le bien-être, intégré à la routine quotidienne. Réalisation d'activités arrimée avec les besoins et les intérêts.	Mode de fonctionnement qui fait place à des stratégies méta-cognitives permettant de diminuer les conduites impulsives (minimalement intégrées au quotidien)	Mode de fonctionnement qui nuit à la santé et au bien-être de façon marquée ; caractérisé par des comportements désorganisés et impulsifs .
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SECTION 1 : ACTIVITÉS RELIÉES À LA SANTÉ

1.1 Surveiller ses habitudes alimentaires

Prendre soin de soi en étant conscient de ses besoins et en choisissant et consommant des aliments nutritifs.

Ma façon de surveiller mes habitudes alimentaires ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai de la difficulté à bien m'alimenter lorsque je n'ai pas d'obligations.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• Je reconnais l'importance de bien m'alimenter et je fais des efforts dans ce sens.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai des repas variés composés d'aliments sains.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• J'essaie de limiter mes excès de nourriture.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai une alimentation désorganisée (ex : sauter un repas, faire une crise boulimie).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Surveiller mes habitudes alimentaires est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

1.2 Surveiller sa condition physique

Prendre soin de soi en adoptant une attitude positive face à l'activité physique pour atteindre un niveau fonctionnel de bien-être physique.

Ma façon de surveiller ma condition physique ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">• Je ne vois pas l'utilité de l'activité physique.• Je manque d'intérêt ou de motivation pour faire de l'activité physique.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• Je mets en place de nouvelles habitudes d'activités physiques.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• Je fais de l'activité physique régulièrement.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">• J'essaie de faire de l'activité physique de façon raisonnable.	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">• Je fais de l'activité physique de façon intensive et je me blesse.• Je fais usage de substances pour augmenter ma performance sans égard à ma santé.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Surveiller ma santé physique est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

1.3 Surveiller ses habitudes de sommeil

Prendre soin de soi en étant conscient de ses besoins de repos et en adoptant de bonnes habitudes de sommeil.

Ma façon de surveiller mon sommeil ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">Je passe beaucoup trop de temps au lit.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">J'essaie de mettre en place une routine de sommeil et j'évite le lit pendant la journée.	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">J'ai un horaire de sommeil régulier.	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">J'essaie d'être à l'écoute des signes de fatigue.J'intègre des habitudes pour favoriser le sommeil (ex. : éviter les stimulants avant d'aller au lit).	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none">Je lutte régulièrement contre mon sommeil pour terminer une série télé ou pour surfer sur le net.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Surveiller mon sommeil est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

1.4 Entretenir ma santé

Faire ce qu'il faut pour prendre soin de sa santé, par exemple en consultant et en suivant l'avis des professionnels de santé, en évitant les risques pour la santé comme les blessures, les maladies transmissibles, la prise de drogue, et des maladies sexuellement transmissibles.

Ma façon d'entretenir ma santé ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">J'ai de la difficulté à protéger mon intégrité physique (ex : il m'arrive de ne pas m'habiller suffisamment l'hiver).Quand je suis malade, je peux tarder à me soigner ou à consulter.	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">Je fais des efforts pour protéger ma santé.Je demande conseil auprès des professionnels de la santé.	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">Je vais à des examens annuels pour ma santé globale (ex : optométriste, dentiste).Je me soigne quand je suis malade.	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">J'utilise le préventif la plupart du temps.J'essaie de limiter ma consommation de substances (ex. : alcool, drogues, substances non-prescrites).	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none">J'ai des comportements qui nuisent à ma santé (ex : conduites sexuelles à risque, bagarres).Je consomme des substances non-prescrites sur une base régulière (ex : stéroïdes, drogues).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Surveiller ma santé est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 2 : ACTIVITÉS DE LA VIE DOMESTIQUE

2.1 Entretien son lieu d'habitation

Activités de la vie domestique comprenant de faire les courses et faire l'entretien ménager.

Ma façon d'entretenir mon lieu d'habitation ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne sais pas toujours prioriser les tâches, je peux passer beaucoup de temps sur une seule tâche. Je n'arrive pas à me motiver pour m'occuper de mon domicile. 	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none"> Je peux laisser mon domicile en désordre mais j'arrive à prendre le dessus lorsque nécessaire. 	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> L'entretien de mon domicile fait partie de ma routine. Je sais déléguer ou partager les tâches. 	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de demeurer constant dans l'entretien de mon domicile. Certaines journées sont dévolues aux tâches ménagères. 	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none"> J'alterne entre des périodes de ménage excessif et de laisser-aller.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entretien mon lieu d'habitation est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

2.2 Préparer ses repas régulièrement

Planification (incluant les achats) et préparation quotidienne de repas variés et équilibrés.

Ma façon de planifier mes repas ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai souvent des aliments qui se perdent au frigo. Je ne prépare presque jamais de repas. 	<i>Exemple</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de faire des achats régulièrement. 	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> La préparation des repas fait partie de mes habitudes. Je planifie la préparation de mes repas pour qu'ils soient variés. Je fais les achats au moins une fois par semaine. 	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> Je m'efforce de faire une liste d'achats. Je planifie et prépare quelques uns de mes repas dans la semaine. 	<i>Exemples</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne planifie aucun de mes repas. Je dois commander des repas la plupart du temps.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Planifier mes repas est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

SECTION 3 : EFFECTUER LA ROUTINE QUOTIDIENNE

3.1 Gérer son temps

Capacité de mettre en ordre les événements et les activités en les priorisant en leur allouant le temps nécessaire.

Ma façon de gérer mon temps ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je peux passer des heures à ne rien faire, incapable d'organiser mon temps.Je me sens souvent déconnecté-e du temps.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">C'est l'horaire de mon-ma partenaire qui m'aide à m'organiser.Je réussis à suivre un horaire lorsque j'en fais un.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je m'organise pour ne pas être en retard.J'établis mes priorités pour bien gérer mon temps.Je planifie des temps libres.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je m'engage dans une activité qui m'aide à organiser mon temps (ex : activité physique, travail).J'essaie de faire un horaire pour mieux gérer mon temps.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je suis incapable de suivre un horaire.Je manque souvent mes rendez-vous ou je suis en retard.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gérer mon temps est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

3.2 Gérer son énergie

Capacité à doser l'énergie que l'on consacre aux activités.

Ma façon de gérer mon énergie ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je m'engage dans un minimum d'activités, de peur de m'épuiser.Quand je ressens un peu de fatigue, j'ai tendance à tout arrêter.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">Lorsque j'ai de l'énergie, j'essaie de réaliser une activité plutôt que de ne rien faire.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">J'établis des priorités en fonction de mes besoins sachant qu'il est important de respecter le niveau d'énergie dont je dispose.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">J'apprends à dire non lorsque je n'ai pas l'énergie nécessaire.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je me fixe très souvent des attentes trop élevées par rapport au niveau d'énergie dont je dispose.Je n'écoute pas ma fatigue et j'en fais trop pour les autres.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gérer mon énergie est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

3.3 Gérer ma routine quotidienne

Effectuer les activités de façon coordonnée afin de répondre aux exigences des tâches et obligations quotidiennes.

Ma façon de gérer ma routine ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'essaie de m'imposer le moins de tâches possible. De cette façon, les écarts à l'horaire (imprévus) ne me bouleversent pas.• Un imprévu perturbe ma routine et je n'arrive pas à reprendre mon horaire.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je m'oblige à terminer certaines tâches que je considère prioritaires.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai un horaire planifié, flexible, équilibré et je me permets aussi de sortir de ma routine.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Mon horaire s'organise autour d'une activité importante pour moi (ex : le travail, les enfants). Je suis quand même déstabilisé-e quand un changement survient.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je peux faire beaucoup de tâches mais de façon plutôt désorganisée.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gérer ma routine est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 4 : ACTIVITÉS RELIÉES AUX RESPONSABILITÉS EN SOCIÉTÉ

4.1 Assumer ses responsabilités en société

Effectuer les tâches et activités utiles et responsables qu'une personne doit accomplir en société (ex: recycler, ne pas gaspiller l'eau, voter, respecter les lois, etc.).

Ma façon d'assumer mes responsabilités en société ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je me trouve habituellement de bonnes raisons pour ne pas prendre de responsabilités (ex. : le recyclage ça ne donne rien, je suis fatigué-e, je n'ai pas le temps).	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je commence à m'intéresser aux responsabilités en société (ex. : je recycle le verre et l'aluminium).	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je sais quelles sont mes responsabilités et je trouve important de faire ce qui est en mon pouvoir afin de les assumer.• J'assume plusieurs responsabilités en société (ex. : comité citoyen) et je suis fier de cela.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je commence à prendre plus de responsabilités et j'assume celles qui m'apparaissent les plus importantes.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je vois les responsabilités comme des exigences qui me sont imposées et avec lesquelles je ne veux pas vivre.• Je ne respecte pas la loi.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assumer mes responsabilités en société est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

4.2 Assumer ses responsabilités financières

Ensemble des tâches nécessaires pour rencontrer ses responsabilités financières (ex. : payer les comptes, faire des économies).

Ma façon d'assumer mes responsabilités financières ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je repousse à plus tard le fait de rechercher des solutions à mes problèmes financiers. Je fuis les responsabilités ou les créanciers (ex. : déménager, ne pas répondre au téléphone). 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je trouve du soutien pour reprendre le contrôle de ma gestion financière. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je suis conscient-e de ma capacité financière et je prends des décisions pour la respecter. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie d'utiliser moins ma carte de crédit. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'emprunte souvent de l'argent à mes proches et je n'arrive pas à les rembourser. Je dépense souvent de manière impulsive.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assumer mes responsabilités financières est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

4.3 Assumer ses responsabilités parentales

Si vous n'avez pas d'enfant, passez à la question suivante.

☐ Ne s'applique pas

Ensemble des actions nécessaires pour répondre aux besoins des enfants et assurer leur éducation.

Ma façon d'assumer mes responsabilités parentales ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne m'investis pas comme je le voudrais auprès de mes enfants. Je n'ai pas de repère sur ce qui est nécessaire pour éduquer un enfant. (ex. : heure du coucher, manger sainement). J'ai de la difficulté à mettre des limites avec mes enfants (ex. : je ne sais pas leur dire non). 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de prendre plus de temps avec mes enfants. Je me renseigne auprès de groupes de pairs ou auprès des professionnels sur ce qui est nécessaire à l'éducation des enfants. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je suis en mesure de prendre en compte les besoins de mes enfants et les miens. Je suis capable de leur offrir un environnement sécurisant. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je cherche de l'aide lorsque je vois que mes humeurs ont un impact sur mes enfants. Je fais appel à des services d'aide aux parents. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne suis pas en mesure de répondre aux besoins de mon enfant. Il m'arrive de poser des gestes que je regrette par la suite (ex. : frapper, oublier de le nourrir, le laisser seul en mon absence).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assumer mes responsabilités parentales est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

4.4 Prendre des décisions au quotidien

Faire un choix entre diverses opinions, mettre en œuvre l'option choisie et évaluer les conséquences de ce choix (ex : choisir et acheter un article en particulier, décider d'entreprendre une tâche parmi plusieurs autres).

Ma façon de prendre des décisions au quotidien ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai tellement peur de ne pas prendre une bonne décision que j'en viens à ne pas faire de choix. Je m'en remets à une autre personne pour prendre des décisions (ex. : conjoint·e, parent, ami·e). 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'applique souvent la même logique simple afin de prendre les décisions (ex. : ce qui coûte moins cher, ce qui est le plus rapide). J'en parle à quelqu'un de confiance pour m'aider à prendre ma propre décision. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je réfléchis à l'ensemble des impacts de ma décisions sur moi-même et les autres avant de faire des choix et j'accepte que ma décision ne soit pas parfaite. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de me donner du temps avant de prendre une décision. J'essaie de peser le pour et le contre pour m'aider à prendre une décision. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je prends souvent des décisions sur un coup de tête.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prendre des décisions au quotidien est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 5 : TRAVAIL

Si vous n'avez pas d'emploi actuellement, ou si vous n'êtes pas dans une démarche de recherche d'emploi, répondez aux prochaines questions en vous référant à votre expérience de travail la plus récente.

5.1 Choisir un emploi

Choisir un type d'emploi qui convienne à sa formation, ses valeurs, ses intérêts et qui offre le potentiel d'actualiser ses capacités.

Ma façon de choisir un emploi ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me fie souvent à l'opinion des autres pour m'aider à choisir un travail. J'accepte de faire un travail dont les exigences sont en-dessous de mes compétences. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je choisis mon travail pour le salaire ou l'horaire de travail même s'il ne me satisfait pas pleinement. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je choisis un travail qui me permet de me réaliser, d'être fier·e de moi. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je cherche un emploi qui correspond à certains critères de réussite que je me suis fixés (ex. : ce que je veux et ce que je ne veux plus). 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'accepte un travail qui me nuit au niveau de ma santé physique ou mentale. Je choisis souvent mon travail sur un coup de tête.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Choisir un emploi est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

5.2 Obtenir un emploi

Faire les démarches nécessaires afin d'obtenir un emploi : rédiger un cv, demander une entrevue d'embauche, démontrer ses compétences.

Ma façon d'obtenir un emploi ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne suis pas prêt-e à chercher un emploi. Je suis tellement stressé-e par les entrevues d'embauche que je ferais tout pour ne pas m'y présenter (ex. : tomber malade, éviter les appels). 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je consulte des offres d'emploi et je réponds à quelques-unes. Je me renseigne sur les prérequis de l'emploi. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me prépare à l'entrevue d'embauche (ex. : je réfléchis aux questions embêtantes). Je suis capable de présenter mes forces et mes besoins face à l'emploi. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me pratique pour les entretiens d'embauche afin de mieux me présenter. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai de mauvaises expériences de mes entrevues d'embauche. Il m'arrive de mettre en avant seulement mes points négatifs ou de saboter l'entrevue sans savoir pourquoi je fais cela.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obtenir un emploi est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

5.3 Occuper un emploi

Effectuer correctement le travail qui nous a été confié afin de garder son emploi, son métier, sa profession ou toute autre forme d'emploi.

Ma façon d'occuper un emploi ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je doute souvent de mes capacités à répondre aux exigences de mon emploi. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je suis capable d'admettre mes points faibles au travail sans être anéanti-e. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Lorsque j'aime le travail que je fais, je m'assure de comprendre les attentes de l'employeur afin d'y répondre et pour que mon travail puisse être reconnu. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je mets des moyens en place pour gérer mes humeurs au travail comme aller prendre une pause si la colère monte trop. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Il m'arrive d'explorer avec mes collègues et mon patron quand je ne suis pas d'accord sur les tâches à faire ou leur répartition.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Occuper un emploi est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

5.4 Quitter un emploi

Quitter son emploi de manière appropriée.

Ma façon de quitter un emploi ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai de plus en plus d'absences au travail et je finis par perdre mon emploi.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je parle de mon intention de démissionner à des personnes de confiance.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je prends des arrangements avec l'employeur et je pars en bons termes.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je me donne du temps pour peser le pour et le contre lorsque j'ai envie de quitter un emploi avant de prendre une décision.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je peux quitter un emploi sur un coup de tête (sans respecter les délais prescrits) lorsque je considère que l'employeur me manque de respect ou si je vis une contrariété.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quitter un emploi de manière appropriée est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 6 : ÉTUDES

Si vous n'envisagez pas le fait de poursuivre ou de reprendre des études, passez à la section suivante.

☐ Ne s'applique pas

6.1 Choisir un domaine d'études

Identifier un domaine d'étude selon ses intérêts, ses valeurs, ses aspirations et ses capacités.

☐ Ne s'applique pas

Ma façon de choisir un domaine d'études ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Rien ne m'intéresse.• Je me sens incapable de choisir un programme d'études.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je consulte les descriptifs de programme ou un professionnel de l'orientation.• Je cible certains domaines d'intérêts.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je prends le temps nécessaire afin de vérifier si mes valeurs, intérêts et capacités correspondent au domaine d'études choisi.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je fais des essais (ex. : inscription à un cours) pour vérifier mon intérêt et ma motivation.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai une multitude de projets d'études, mais je ne les débute pas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Choisir un domaine d'étude est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

6.2 Assurer sa réussite scolaire

Effectuer les travaux et les activités afin d'acquérir les savoirs nécessaires pour réussir sa scolarité.

☐ Ne s'applique pas

Ma façon d'assurer ma réussite scolaire ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">Je procrastine et je remets souvent mes travaux en retard.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">Je me fixe des temps d'étude et de travaux scolaires mais il m'arrive de procrastiner.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je planifie l'ensemble de mes travaux scolaires afin d'avoir assez de temps pour bien les faire.Je me prépare à l'avance pour les examens.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">J'aménage mon environnement pour qu'il soit propice à l'étude. (ex : pour ne pas être distrait).Je commence à utiliser un agenda pour m'aider à m'organiser.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">Je me présente souvent aux cours dans un état non propice aux études (ex. : fatigue extrême, état de consommation).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assurer ma réussite scolaire est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

6.3 Compléter ses études

Compléter l'ensemble des cours et des démarches nécessaires conduisant à l'obtention du diplôme.

☐ Ne s'applique pas

Ma façon de compléter mes études ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">Mon niveau de motivation diminue au fil de mes études et j'ai alors envie d'abandonner.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">J'ai quelqu'un avec qui je peux parler de ma démotivation au besoin.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">Je ne doute pas de ma capacité à terminer mon programme d'études.Je peux m'appuyer sur mes expériences afin de m'aider à compléter d'autres études.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">Je me fixe des objectifs de plus en plus réalistes et des échéanciers que je respecte la plupart du temps.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">J'abandonne ou je mets en suspens mes études lorsqu'elles touchent à leur fin.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compléter mes études est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 7 : LOISIRS

7.1 Choisir un loisir

Choisir une activité de loisir qui convient à ses intérêts et ses valeurs.

Ma façon de choisir un loisir ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Certains loisirs m'intéressent, mais j'ai l'impression qu'ils ne sont pas pour moi (ex. : trop cher ou trop difficile). J'ai de la difficulté à faire un choix seulement pour moi. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'accepte d'essayer de nouvelles choses même si je ne suis pas convaincu de les apprécier ou de les réussir. Je trouve un-e ami-e pour me motiver à faire un nouveau loisir avec moi. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'identifie mes talents et mes préférences avant de choisir un loisir. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je choisis un loisir qui s'intègre bien à mon horaire (lieu, temps, etc.). 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je n'arrive pas à faire un choix car mes intérêts de loisirs ont tendance à changer du tout au tout à travers le temps.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Choisir un loisir est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

7.2 Maintenir un loisir

Intégrer au moins une activité de loisir dans ses habitudes et la poursuivre dans le temps.

Ma façon de maintenir un loisir ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai de la difficulté à maintenir ma motivation au fil du temps. Je suis sensible au regard des autres quand je fais un loisir de groupe et je suis alors tenté-e d'abandonner. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me donne des renforcements externes pour me motiver (ex. : ami-e pour m'accompagner, je paye l'activité à l'avance). 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Mes activités de loisir sont faciles à maintenir puisqu'elles m'apportent du plaisir. Mes activités de loisir sont bien intégrées dans mon horaire. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me donne du temps avant d'abandonner lorsque je ne suis pas convaincu d'aimer un loisir. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne maintiens aucun loisir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maintenir un loisir est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

7.3 Équilibrer et varier ses loisirs

Répartir de façon équilibrée le temps accordé aux activités de loisirs passifs et celui accordé aux loisirs actifs et organisés.

Loisirs passifs : ex. : télévision, internet, lecture

Loisirs actifs : ex. : sports, sorties, hobby, jeux

Ma façon d'équilibrer et varier mes loisirs ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je ne planifie pas d'activités et je passe la plupart de mon temps libre devant la télé ou l'ordinateur.• Je ne fais que des loisirs passifs qui sont peu variés.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai de la difficulté à intégrer un loisir organisé à mon horaire mais je fais des efforts dans ce sens.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai des activités organisées que je maintiens à travers le temps.• Je pratique régulièrement une variété de loisirs qui m'apportent de la satisfaction.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je m'inscris à des loisirs organisés et je protège parfois les plages horaires nécessaires.• Je garde aussi parfois du temps à l'horaire pour des loisirs passifs.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'ai de la difficulté à planifier des activités de loisirs, car mon horaire est surchargé.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Équilibrer et varier mes loisirs est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 8 : VIE COMMUNAUTAIRE

8.1 S'engager dans la vie communautaire

S'investir dans des associations à caractère social ou communautaire, organisées par des personnes ayant un intérêt commun (ex. : clubs locaux d'action sociale, groupe d'entraide).

Ma façon de m'engager dans la vie communautaire ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je ne considère pas que j'ai quelque chose à apporter à ma communauté.• J'ai envie de m'impliquer dans un organisme communautaire, j'ai peur de ne pas être assidue.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je me donne des renforcements externes pour me motiver (ex. : ami-e pour m'accompagner).	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je m'implique dans la vie communautaire et je respecte mes engagements.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je me renseigne sur les organismes de ma communauté.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je n'ai aucun intérêt pour la vie communautaire.• J'ai fait partie de plusieurs associations, mais je quitte lors de conflits.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

M'engager dans la vie communautaire est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 9 : INTERACTIONS COMPLEXES AVEC AUTRUI

9.1 Avoir des relations avec autrui conformes aux règles sociales

Agir de façon à respecter les règles implicites qui déterminent les comportements acceptés et souhaités en société (ex. : saluer les gens qu'on rencontre, respect de la bienséance, dire merci).

Ma façon d'avoir des relations avec autrui conformes aux règles sociales ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai l'impression de ne pas comprendre les règles sociales. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me questionne sur les règles sociales et j'échange verbalement avec d'autres personnes pour mieux les comprendre. J'essaie de vivre des situations sociales même si elles me rendent mal à l'aise. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je vois les règles sociales comme un mode d'emploi qui m'aide à préserver les relations. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de modifier certains de mes comportements en société et j'en ressens les bénéfices. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me fous des règles sociales et j'ai du plaisir à les transgresser. J'aime être au contact de gens délinquants.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avoir des relations avec autrui conformes aux règles sociales est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

9.2 Entretenir des relations

Agir de manière à préserver les relations sociales formelles ou informelles.

Ma façon d'entretenir des relations ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je considère les relations en général comme trop compliquées pour m'y intéresser. Ce sont mes amis-es qui m'appellent ou m'invitent, moi je ne le fais jamais. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je pose des gestes pour montrer aux gens que je les apprécie (ex. : les inviter, prendre des nouvelles). Je trouve difficile d'aller vers les autres, mais j'essaie quand même de le faire. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je m'investis dans mes relations afin de démontrer mon intérêt envers les autres. J'apprécie certaines relations plus que d'autres et je leur accorde plus de temps et d'énergie. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je fais attention à ce que mes relations soient réciproques. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je peux devenir envahissant-e en relation (appeler trop souvent, m'impatisser quand je n'ai pas de réponse). Je consacre beaucoup d'énergie à entretenir des relations non réciproques ou toxiques.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entretenir mes relations est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

9.3 Mettre fin à des relations

Mettre un terme à une relation, en fonction des situations et dans le respect des convenances, comme mettre fin à une relation temporaire à la fin d'une visite, ou à une relation plus ancienne avec des amis-es lorsqu'on déménage, avec des collègues de travail, des fournisseurs de services, et des relations amoureuses ou intimes.

Ma façon de mettre fin à des relations ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'espère que l'autre mette fin à la relation à ma place. Je souhaite qu'il arrive quelque chose qui occasionne la rupture sans que j'aie eu à la provoquer. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie d'affronter les différentes situations de fin de relation (ex. : fin d'une visite), mais cela reste difficile pour moi. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'arrive à la décision de mettre fin à une relation après discussion ou entente avec la personne concernée et parce que je conclus que c'est la meilleure chose à faire. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de ne pas mettre fin à une relation sur un coup de tête et je tente de prendre du recul. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je mets fin à une relation de façon abrupte, maladroite, ou blessante (ex. : par texto ou sans explication).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mettre fin à des relations est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

SECTION 10 : RELATIONS SOCIALES FORMELLES

10.1 Relation avec des personnes en autorité

Entretenir des relations avec des personnes en position de pouvoir, ou jouissant d'un rang ou d'un prestige élevé par rapport à sa propre position sociale, par ex : un employeur, un professeur ou un propriétaire.

Ma façon d'entretenir des relations avec des personnes en autorité ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne cherche pas à établir de relation avec les personnes en autorité. J'ai beaucoup de difficultés à recevoir les commentaires et les critiques de personnes en autorité (ex. : j'y repense toute la journée). 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je reconnais ma sensibilité face à l'autorité et je me prépare avant les rencontres. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'accepte l'autorité et j'arrive à faire respecter mes limites et mes besoins dans ces relations. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je tolère que certaines personnes aient une position de pouvoir face à moi, j'essaie que ça se passe le mieux possible. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je n'accepte pas qu'une personne en autorité me dise quoi faire ou comment faire. Je mets en question l'autorité et conteste les décisions (ex. : porter plainte contre le propriétaire).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entretenir des relations avec des personnes en autorité est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

10.2 Ma façon de créer et d'entretenir des relations au travail ou en contexte de formation

Créer et entretenir des relations spécifiques avec des personnes occupant la même position, ou jouissant du même rang ou du même prestige que soi-même en termes de position sociale.

Ma façon de créer et d'entretenir des relations au travail ou en contexte de formation ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je cherche surtout le travail solitaire. Je n'entretiens aucune relation avec mes collègues au travail. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de collaborer, mais je continue à ne pas aimer le travail en équipe. Je cible quelques collègues qui ont des valeurs semblables aux miennes, j'entretiens des relations correctes avec elles. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'apprécie collaborer avec des collègues. Je sais que mon travail est apprécié et j'aime connaître comment les autres travaillent. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de reconnaître le travail de mes collègues. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je juge sévèrement le travail des autres. Je suis parfois agressif-ve lorsque je perçois de l'incompétence au travail.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Créer et entretenir des relations au travail ou en contexte de formation est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

10.3 Relations avec les professionnels de la santé et des services sociaux

Créer et entretenir des relations spécifiques avec des personnes occupant une position de professionnels offrant des services de santé et de services sociaux.

Ma façon de créer et entretenir des relations avec des professionnels de la santé et des services sociaux ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai de la difficulté à faire confiance aux professionnels de la santé et je ne leur dis pas tout. Je ne sens pas que les professionnels s'intéressent à moi, donc je ne m'implique pas dans les suivis. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je trouve difficile d'aller vers les professionnels mais j'essaie quand même. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je sais que le système de la santé et des services sociaux ont des limites, je fais mes demandes de façon claire et je ne me sens pas anéanti lorsque je fais face à un refus. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'apprends à mettre des mots sur mon mal de vivre ; mes demandes aux professionnels sont plus claires maintenant. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai énormément d'attentes envers les professionnels et je suis souvent déçu-e.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Créer et entretenir des relations avec des professionnels de la santé et des services sociaux est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 11 : RELATIONS SOCIALES INFORMELLES

11.1 Relations informelles avec des amis-es

Instaurer et entretenir des relations d'amitié caractérisées par une estime mutuelle et des intérêts communs.

Ma façon d'instaurer et entretenir des relations avec des amis-es ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je repousse parfois des personnes qui essaient de s'approcher de moi. Je ne fais pas facilement confiance et je considère peu de personnes comme des amis-es ou des confidents-es. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie d'aller plus vers les autres. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je m'entoure de personnes qui me respectent et avec qui je peux établir une relation d'amitié réciproque et égalitaire. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de mieux choisir mes amis-es. J'essaie de clarifier les choses s'il y a eu un malentendu. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai des conflits majeurs avec un ou des amis-es. Après la «lune de miel», la relation s'envenime et je ne comprends pas ce qui se passe. Je me sens facilement rejeté-e ou abandonné-e par mes amis-es.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Instaurer et entretenir des relations avec des amis-es est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 12 : RELATIONS FAMILIALES

12.1 Relations informelles avec sa famille proche

Créer et entretenir des relations avec sa famille incluant ses parents, ses frères et sœurs adultes.

Ma façon de créer et entretenir des relations avec ma famille ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai coupé tout contact avec ma famille. Les rassemblements familiaux ne m'intéressent pas. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'arrive à côtoyer certains membres de ma famille et à profiter de notre relation actuelle. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai mis des mots et j'ai compris la dynamique de notre famille. Je trouve des occasions pour entretenir des relations positives avec ma famille. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de discuter ouvertement de ce qui est conflictuel avec les membres de ma famille. J'essaie de régler les conflits du passé. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me dispute régulièrement avec les membres de ma famille et je quitte souvent les réunions familiales en colère.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Créer et entretenir des relations avec ma famille est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 13 : RELATIONS INTIMES

13.1 Relations amoureuses

Créer et entretenir des relations basées sur l'attraction affective et physique, pouvant conduire à une relation intime à plus long terme.

Ma façon de créer et entretenir des relations amoureuses ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je reste en relation avec une personne que je n'aime pas vraiment. Je ne laisse personne entrer dans mon intimité. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de parler de mes difficultés à établir une relation d'intimité avec mon-ma partenaire de vie. J'essaie de rencontrer un partenaire de vie. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je prends soin de ma relation amoureuse basée sur la complicité. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'accepte de vivre des moments d'intimité mais je reste sur mes gardes par crainte d'être abandonné-e. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne sais pas pourquoi, mais je me retrouve souvent dans le même type de relation, insatisfaisante ou destructrice. Je change souvent de partenaire, car je découvre rapidement des traits qui m'énervent beaucoup.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Créer et entretenir des relations amoureuses est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

13.2 Relations sexuelles

Créer et entretenir des relations de nature sexuelle, avec son conjoint ou d'autres partenaires.

Ma façon de créer et d'entretenir des relations sexuelles ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je ne ressens pas de besoin sexuel. Je ne suis jamais satisfait-e par les relations sexuelles avec une autre personne. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je prends conscience de mes besoins sexuels (besoin de rapprochement, de détente, etc.). J'essaie de faire part de mes besoins lors des relations sexuelles, malgré le fait que je ne sois pas complètement à l'aise. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'arrive à faire respecter mes besoins et mes goûts et j'ai du plaisir à répondre à ceux de l'autre. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je prends conscience de mes limites dans les relations sexuelles et je tente de les faire respecter. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je me sens souvent utilisé-e dans les rapports sexuels. J'ai beaucoup de partenaires.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Créer et entretenir des relations sexuelles est pour moi :

Très difficile ☐

Difficile ☐

Légèrement difficile ☐

Facile ☐

SECTION 14 : DIMENSIONS INTERNES DE LA PERSONNE

14.1 Confiance en soi

Capacité à ressentir de l'assurance et de la sécurité face à ses propres aptitudes et à son potentiel.

Ma façon d'avoir confiance en moi ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai de la difficulté à reconnaître ma valeur, mes qualités, mes forces. J'évite la plupart des situations où je peux être évalué-e ou observé-e. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je fais l'expérience d'activités ou de situations qui m'aident à gagner de la confiance en moi. Je prends le risque d'être évalué-e. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je sais que je suis capable de réaliser des choses. Je pratique des activités qui m'aident à gagner de la confiance en moi. Si je me trompe, ma confiance en moi ne tombe pas à zéro. 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'essaie de reconnaître mes réussites et je prends conscience mes difficultés. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je m'évalue négativement et l'échec m'anéanti. Ma confiance en moi varie énormément : parfois je fais des choses avec beaucoup d'assurance et parfois je me sens totalement incapable.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avoir confiance en moi est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

14.2 Stabilité psychique et maîtrise de soi

Capacité à maintenir une humeur généralement calme variant d'une façon normale.

Ma façon de gérer mes émotions et de me contrôler ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Je mets mes émotions de côté et je fais comme si rien ne me dérange. J'ai beaucoup de difficulté à reconnaître et à vivre mes émotions 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Quand ça ne va pas, j'en parle à une personne de confiance. J'essaie de tolérer les moments plus émotifs sans renoncer à mes activités. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'accueille mes émotions, je suis capable de les exprimer sans qu'elles m'empêchent de vaquer à mes occupations. J'ai des activités qui m'aident à gérer mes émotions (ex. : aller en nature, marcher). 	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> J'ai des activités qui m'aident à me calmer lorsque je perds le contrôle. 	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none"> Mes émotions peuvent prendre toute la place ou me paralyser. Une remarque peut faire basculer complètement ma journée (ex. : je peux quitter le travail, ne plus rien faire).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gérer mes émotions et me contrôler est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

14.3 Optimisme, plaisir

Capacité à être enjoué, dynamique et plein d'espoir.

Ma façon d'avoir une vision positive et de ressentir du plaisir ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je vois plus souvent le côté noir des événements de la vie.• J'ai de la difficulté à ressentir du plaisir pendant les activités.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'identifie une activité qui m'apporte du plaisir et je la mets en place.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je m'entoure de personnes positives et je vis des expériences qui nourrissent mon espoir en la vie.• J'ai plusieurs activités qui m'apportent du plaisir.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Quand je suis déçu-e par une activité, je fais des efforts pour voir aussi le positif.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je suis souvent déçu-e par les activités, car je souhaite avoir toujours plus de plaisir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avoir une vision positive et ressentir du plaisir est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐

14.4 Motivation

Capacité à démontrer de l'intérêt et de la volonté d'agir.

Ma façon d'être motivé ressemble à :

-2	-1	0	+1	+2
<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Lorsque je suis seul-e j'ai peu de motivation à faire des choses.• Je n'ai pas d'intérêts.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'identifie une personne qui m'aide à me motiver à faire des activités.• J'accepte d'explorer de nouvelles activités.	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Quand j'essaie une activité, je le fais jusqu'au bout.• Je suis capable d'identifier mes passions et intérêts (dans plus d'un domaine) et cela contribue à construire l'idée que j'ai de moi-même.	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none">• J'identifie une activité qui me motive ou un rôle pour lequel j'ai de l'intérêt (ex. : parents, grands-parents, travailleur).	<i>Exemples :</i> <ul style="list-style-type: none">• Je découvre des passions qui passent rapidement.• Tout ce que je fais sert à remplir un vide (ex. : films, internet).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Être motivé est pour moi :

Très difficile ☐ Difficile ☐ Légèrement difficile ☐ Facile ☐






FAB-2 : FONCTIONNEMENT AU QUOTIDIEN AVEC UN TROUBLE DE PERSONNALITÉ BORDERLINE

FAB-2 : FUNCTIONAL ASSESSMENT FOR BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

Cotation du FAB-2 : Les deux échelles sont calculées de façon séparées

ÉCHELLE DU MODE DE FONCTIONNEMENT :

La première échelle de réponse attribue un score à la manière dont la personne réalise ses activités et se cote en reconnaissant des énoncés de comportements observables. La personne remplit le questionnaire en choisissant les énoncés qui s'apparentent le plus à sa propre manière de fonctionner dans le dernier mois.

Légende des modes de fonctionnements et comportements observables				
-2	-1	0	+1	+2
Mode de fonctionnement qui nuit à la santé et au bien-être ; caractérisé par des comportements de retrait, d'évitement ou de désintérêt pour les activités du quotidien.	Mode de fonctionnement qui fait place à des stratégies de remotivation et d'activation afin d'augmenter l'engagement dans le quotidien, (minimale-ment intégrées au quotidien).	Mode de fonctionnement qui soutient la santé et le bien-être, intégré à la routine quotidienne. Réalisation d'activités arrimée avec les besoins et les intérêts.	Mode de fonctionnement qui fait place à des stratégies méta-cognitives permettant de diminuer les conduites impulsives (minimalement intégrées au quotidien)	Mode de fonctionnement qui nuit à la santé et au bien-être de façon marquée ; caractérisé par des comportements désorganisés et impulsifs .
				

DOMAINES	TOTAL DES SCORES	
	TOTAL DES SCORES NÉGATIFS	TOTAL DES SCORES POSITIFS
1. Activités de base au quotidien (1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4)	/ (-26)	/ (+26)
2. Activités dans la communauté (5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 6.1, 6.2, 6.3, 7.1, 7.2, 7.3, 8.1)	/ (-22)	/ (+22)
3. Dimensions des relations (9.1, 9.2, 9.3, 10.1, 10.2, 10.3, 11.1, 12.1, 13.1, 13.2)	/ (-20)	/ (+20)
4. Dimensions internes de la personne (14.1, 14.2, 14.3, 14.4)	/ (-8)	/ (+8)
TOTAL	/ (-76)	/ (+76)

Les items 4.3, 6.1, 6.2, et 6.3 peuvent être non applicables. Le total des scores se fait alors comme si la personne avait donné la cote 0 à l'item.

FAITES LE TOTAL DES SCORES :

Total des scores négatifs : Un score négatif indique un mode de fonctionnement qui nuit à la santé et au bien-être ; caractérisé par des comportements de **retrait**, **d'évitement** ou de **désintérêt** pour les activités du quotidien. Le score le plus bas pouvant être obtenu pour chaque domaine respectivement est de -26, -22, -20 et -8. Plus le score est bas, plus le mode de fonctionnement est considéré nuisible à la santé et au bien-être.

Total des scores positifs : Un score positif indique un mode de fonctionnement qui nuit à la santé et au bien-être ; caractérisé par des comportements **désorganisés** et **impulsifs**. Le score le plus élevé pouvant être obtenu pour chaque domaine respectivement est de +26, +22, +20 et +8. Plus le score est élevé, plus le mode de fonctionnement est considéré nuisible à la santé et au bien-être.

Score global : le score global est obtenu en additionnant les scores négatifs (en valeur absolue) et positifs. Plus le score global est élevé, plus le mode de fonctionnement est considéré potentiellement nuisible à la santé.

Score égal à 0 : Un total des scores près de 0 indique un fonctionnement potentiellement contributif à la santé et au bien-être.

ÉCHELLE DU DEGRÉ DE DIFFICULTÉ :

La deuxième échelle attribue un score au niveau de difficulté perçu selon une gradation à quatre niveaux.

Très difficile = 1

Difficile = 2

Légèrement difficile = 3

Facile = 4

DOMAINES	TOTAL DES SCORES
1. Activités de base au quotidien (1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4)	/ de 13 à 52
2. Activités dans la communauté (5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 6.1, 6.2, 6.3, 7.1, 7.2, 7.3, 8.1)	/ de 11 à 44
3. Dimensions des relations (9.1, 9.2, 9.3, 10.1, 10.2, 10.3, 11.1, 12.1, 13.1, 13.2)	/ de 10 à 40
4. Dimensions internes de la personne (14.1, 14.2, 14.3, 14.4)	/ de 4 à 16
TOTAL	/ de 38 à 152

Les items 4.3, 6.1, 6.2, et 6.3 peuvent être non applicables. Ramenez alors le score du domaine en appliquant la moyenne des scores obtenus pour le domaine :

Total du domaine des activités de base au quotidien /nombre d'items répondus X 13 =...../52

Total du domaine des activités dans la communauté/nombre d'items répondus X 11 =/44

Faites le total des scores : le total des scores de chacun des items pour la deuxième échelle varie de 38 à 152. Plus le score est bas et plus le sentiment de difficulté perçu est élevé face à la réalisation des activités quotidiennes.