

L'Échelle d'Évaluation du Rétablissement *

Numéro de dossier (ou nom) client

Date (A – M – J)

	Totalement en désaccord	En désaccord	Pas certain	D'accord	Totalement d'accord
1. J'ai un désir de réussir.	1	2	3	4	5
2. J'ai mon propre plan sur comment être bien et le rester.	1	2	3	4	5
3. J'ai des buts dans la vie que je veux atteindre.	1	2	3	4	5
4. Je crois que je peux réaliser mes buts personnels.	1	2	3	4	5
5. J'ai une raison d'être dans la vie.	1	2	3	4	5
6. Même quand je ne tiens plus à moi, d'autres le font.	1	2	3	4	5
7. Je sais comment contrôler les symptômes de ma maladie mentale.	1	2	3	4	5
8. Je peux y faire face si je tombe malade encore.	1	2	3	4	5
9. Je peux identifier ce qui provoque les symptômes de ma maladie mentale.	1	2	3	4	5
10. Je peux m'aider à aller mieux.	1	2	3	4	5
11. La peur ne m'empêche pas de vivre ma vie comme je le veux.	1	2	3	4	5
12. Je sais qu'il y a des services de santé mentale qui m'aident.	1	2	3	4	5
13. Il y a des choses que je peux faire pour m'aider à faire face à des symptômes non voulus.	1	2	3	4	5
14. Je peux faire face à ce qui arrive dans ma vie.	1	2	3	4	5
15. Je m'apprécie moi-même.	1	2	3	4	5
16. Si les gens me connaissaient vraiment, il m'apprécieraient.	1	2	3	4	5
17. Je suis une meilleure personne qu'avant mon expérience avec la maladie mentale.	1	2	3	4	5
18. Bien que mes symptômes peuvent empirer, je sais que je peux y faire face.	1	2	3	4	5
19. Si je continue d'essayer, je vais continuer d'aller mieux.	1	2	3	4	5

	Totalement en désaccord	En désaccord	Pas certain	D'accord	Totalement d'accord
20. J'ai une idée de qui je veux devenir.	1	2	3	4	5
21. Les choses arrivent pour une raison.	1	2	3	4	5
22. Quelque chose de bien arrivera éventuellement.	1	2	3	4	5
23. Je suis le premier responsable de mes progrès personnels.	1	2	3	4	5
24. J'ai espoir en l'avenir.	1	2	3	4	5
25. Je continue d'avoir de nouveaux intérêts.	1	2	3	4	5
26. C'est important d'avoir du plaisir.	1	2	3	4	5
27. Faire face à ma maladie mentale n'est plus l'objectif principal de ma vie.	1	2	3	4	5
28. Mes symptômes interfèrent de moins en moins dans ma vie.	1	2	3	4	5
29. Chaque fois qu'ils surviennent, mes symptômes me paraissent être un problème pour de plus courtes périodes de temps.	1	2	3	4	5
30. Je sais quand demander de l'aide.	1	2	3	4	5
31. Je peux volontiers demander de l'aide.	1	2	3	4	5
32. Je demande de l'aide, quand j'en ai besoin.	1	2	3	4	5
33. Être capable de travailler est important pour moi.	1	2	3	4	5
34. Je sais ce qui m'aide à aller mieux.	1	2	3	4	5
35. Je peux apprendre de mes erreurs.	1	2	3	4	5
36. Je peux faire face au stress.	1	2	3	4	5
37. Je connais des personnes sur lesquelles je peux compter.	1	2	3	4	5
38. Je peux identifier les signes avant-coureurs de la maladie.	1	2	3	4	5
39. Même quand je ne crois plus en moi-même, d'autres gardent confiance en moi.	1	2	3	4	5
40. C'est important d'avoir une variété d'amis.	1	2	3	4	5
41. C'est important d'avoir de saines habitudes.	1	2	3	4	5

* Traduction :française du "Recovery Assessment Scale",
de Giffort D., Schmook A., Woody C., Vollendorf C. & Gervain M. (1995)
Traduction : Bisson, Pelletier, Vasiliadis, Lesage et Corrigan, 2007, version du 30 août 2007