

1 Définir un objectif

- ✓ Inscrivez, au centre de la carte, un objectif important dans votre vie, à l'heure actuelle.

2 Consigne générale

- ✓ Citez les personnes, lieux et/ou institutions de même que les ressources qui vous aident ou pourraient vous aider à atteindre cet objectif.
- ✓ Placez-les, au fur et à mesure, sur le schéma en fonction des domaines-ressource :
 - **Social** (relationnel)
 - **Vie quotidienne** (aide au quotidien)
 - **Santé** (santé physique et santé psychique)
 - **Activités** (loisirs, formation, bénévolat, emploi,...)
 - **Administratif/juridique**
 - **Autre** (préciser)
- ✓ Plus vous placez ces personnes, lieux et/ou institutions près du centre, plus cela signifie qu'ils jouent un rôle important pour vous.
- ✓ Indiquez s'il s'agit d'une personne et/ou d'une ressource professionnelle (qui a un lien professionnel vis-à-vis de vous en terme d'aide et/ou de soin) ou non-professionnelle :

⇒ Légende : Professionnel  Non-professionnel 

Définir des priorités

Vous pouvez également indiquer dans quel ordre de priorité les personnes et/ou ressources que vous avez citées sont à contacter ou à activer en vue d'atteindre votre objectif.

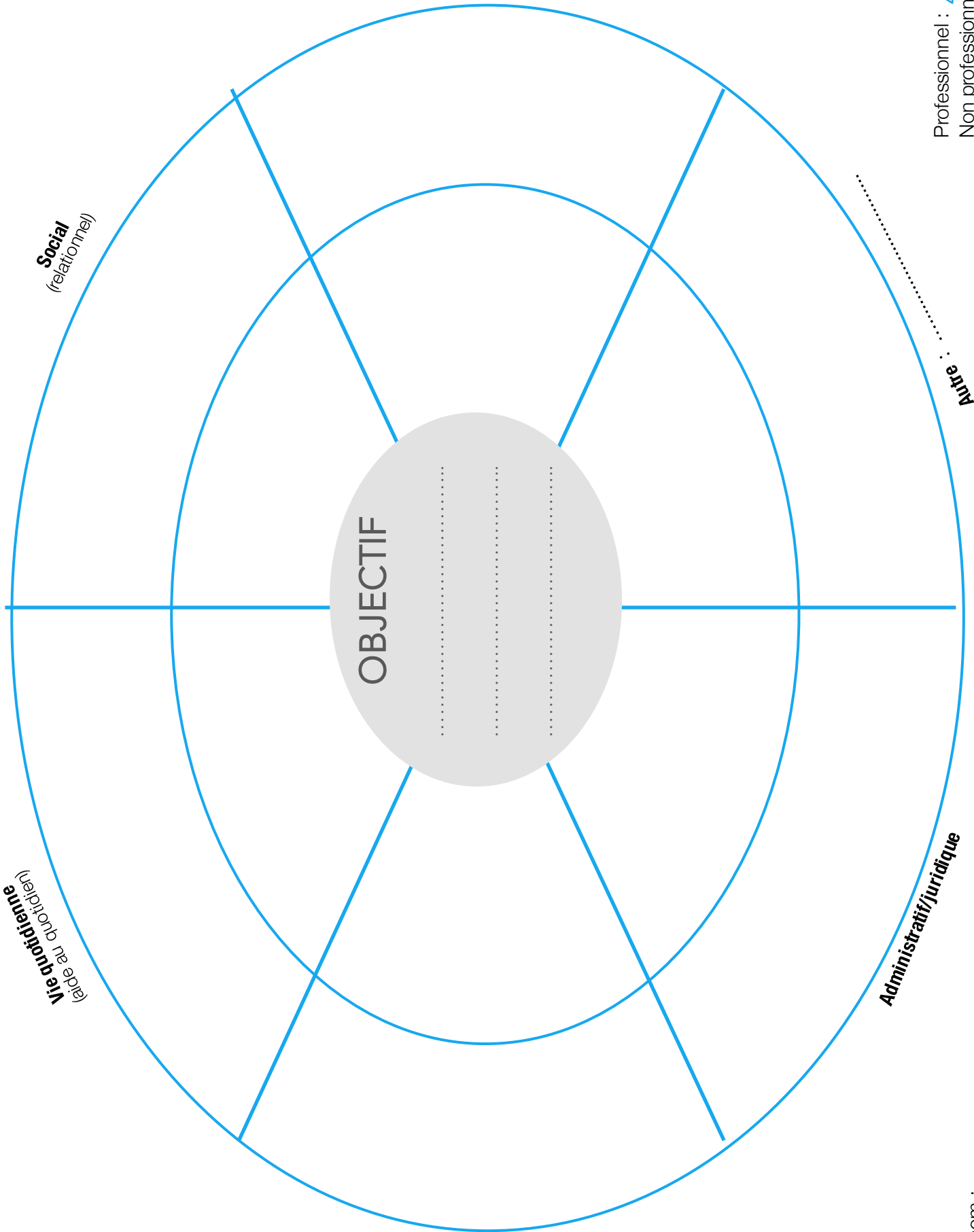
⇒ Légende : Indiquez votre ordre de priorité à l'aide d'un chiffre dans le triangle ou le cercle.



LA CARTE-OBJECTIF

Santé (santé physique
et santé mentale)

Professionnel :
Non professionnel :



Activités (loisirs, formation,
bénévolat, emploi, ...)

Date :
Nom, prénom :