



La Balance des Risques et des Ressources (BR²©)

Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak



J'ai des difficultés à concilier ma vie familiale et ma vie professionnelle.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je peux facilement concilier ma vie familiale et ma vie professionnelle.
A cause de mes responsabilités de parents, je n'arrive pas du tout à trouver du temps pour moi.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	En dépit de mes responsabilités de parents, je trouve facilement du temps pour moi.
De nature, je suis quelqu'un d'assez stressé.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	De nature, je suis quelqu'un de plutôt détendu.
J'ai le sentiment que je n'ai pas les compétences pour être un bon parent (ex : je n'arrive pas à me faire obéir de mes enfants, je ne sais pas comment les	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	J'ai le sentiment que j'ai les compétences pour être un bon parent (ex : j'arrive à me faire obéir de mes enfants, je sais comment les aider à

aider à réussir à l'école, je ne sais pas comment jouer avec eux).												réussir à l'école, je sais comment jouer avec eux).
De nature, je suis quelqu'un de très perfectionniste (je me mets beaucoup de pression et/ou j'ai peur du regard des autres).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	De nature, j'évite de me mettre trop la pression (je suis tolérant vis-à-vis des erreurs que je peux commettre, je trouve l'avis des autres intéressant mais pas menaçant).
J'ai des standards élevés en tant que parent (je vise à être un parent parfait, je me mets beaucoup de pression et/ou j'ai peur du regard des autres).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	J'ai des standards normaux en tant que parent (je suis tolérant vis-à-vis des erreurs que je peux commettre, je trouve l'avis des autres intéressants mais pas menaçants).
Je ne partage pas de moments positifs avec mes enfants (cela ne m'amuse pas de jouer avec eux et/ou les activités que je leur propose ne leur plaisent pas).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je partage beaucoup de moments positifs avec mes enfants (nous prenons plaisir à faire des activités ensemble).
Je ne prends jamais le temps de discuter avec mes enfants (pour qu'ils me racontent leur journée, chercher des solutions aux soucis qu'ils rencontrent, échanger des points de vue et idées).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je prends régulièrement le temps de discuter avec mes enfants (pour qu'ils me racontent leur journée, chercher des solutions aux soucis qu'ils rencontrent, échanger des points de vue et idées).
Je ne demande pas à mes enfants d'être autonomes (je résous les problèmes à leur place pour éviter les conflits ou par facilité etc...).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	J'encourage mes enfants à être autonomes dès qu'ils le peuvent (pour les devoirs, s'habiller, assurer leurs trajets, pour gérer leur argent de poche, résoudre seul certains problèmes, etc...).
Je n'arrive jamais à dire non à mes enfants (je me force à faire des activités, je n'arrive pas à refuser leurs demandes, j'ai peur de les frustrer).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	J'arrive facilement à dire non à mes enfants (je sais leur exprimer mes limites et mes propres besoins, je sais leur imposer des limites, j'arrive à leur refuser une demande).

J'ai des difficultés à exprimer mes besoins ou à dire si quelque chose ne me convient pas.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je n'éprouve aucune difficulté à exprimer mes besoins ou à dire si quelque chose ne me convient pas.
Lorsque j'exprime mes émotions, je blesse souvent mes proches.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je suis capable d'exprimer mes émotions sans blesser mes proches.
Je suis quelqu'un qui a des difficultés à exprimer ses émotions.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je suis quelqu'un qui exprime facilement ses émotions.
De nature, je suis quelqu'un qui gère mal ses émotions (lorsque je suis en colère j'explose, lorsque je suis triste, j'ai des difficultés à me remonter le moral etc...).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	De nature, je gère bien mes émotions (lorsque je suis en colère j'arrive à m'exprimer calmement, lorsque je suis triste je sais quoi faire pour me remonter le moral etc...).
De nature, je suis quelqu'un qui ressent beaucoup d'émotions négatives.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	De nature, je suis quelqu'un qui ressent peu d'émotions négatives.
Dans la vie je pense que les choses qui m'arrivent sont dues au hasard ou aux décisions que d'autres prennent.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Dans la vie, je pense que les choses qui m'arrivent dépendent des choix que je pose et des décisions que je prends.
J'ai peur que mes proches ne soient pas autant attachés à moi que je ne le suis à eux.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je suis convaincu que mes proches sont autant attachés à moi que je le suis à eux.
Il est difficile pour moi d'être intime avec mes proches (je n'arrive pas à me confier à eux, je n'arrive pas à les prendre dans mes bras).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Il est facile pour moi d'être intime avec mes proches (j'arrive facilement à me confier à eux, à les prendre dans mes bras pour par exemple les réconforter, ...).
Je ne peux jamais compter sur mes proches ou mes amis pour m'aider concrètement avec les enfants (les garder, s'en occuper, ...).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je peux facilement compter sur mes proches ou mes amis pour m'aider concrètement avec e-les enfants (les garder, s'en occuper, ...).
Quand je rencontre des difficultés avec mes enfants, je n'ai aucun ami ou proche avec qui je peux en parler	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Quand je rencontre des difficultés avec mes enfants, j'ai des amis ou des proches avec qui je peux en parler (j'ose

(parce que je n'en ai pas, ou je n'ose pas en parler avec eux, ou parce qu'ils ne sont pas disponibles).												en parler et ils sont disponibles pour m'écouter).
J'ai tellement de choses à faire pour mes enfants que je n'ai pas le temps de tout faire.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	J'ai le temps de faire ce qu'il faut pour mes enfants.
Mes enfants me sollicitent tellement que je n'ai pas une minute à moi.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mes enfants me sollicitent mais il me reste du temps pour faire autre chose.
Je manque de temps pour m'occuper de mes enfants.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	J'ai le temps de m'occuper de mes enfants.
Mon/ma partenaire et moi ne sommes pas du tout d'accord sur la manière d'éduquer les enfants.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mon/ma partenaire et moi sommes tout à fait d'accord sur la manière d'éduquer les enfants.
Mon/ma partenaire me dénigre en tant que père/mère.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mon/ma partenaire dit que je suis un bon père/ une bonne mère.
Mon/ma partenaire ne m'aide pas du tout avec les enfants (il/elle ne s'occupe jamais d'eux, j'ai l'impression de les éduquer seul(e)).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mon/ma partenaire m'aide beaucoup avec les enfants (il/elle s'occupe beaucoup d'eux, je peux me reposer sur lui/elle).
Mon/ma partenaire n'écoute jamais les préoccupations que j'ai en tant que parent.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mon/ma partenaire écoute toujours les préoccupations que j'ai en tant que parent.
Je me sens très insatisfait(e) dans ma relation de couple.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je me sens très satisfait(e) dans ma relation de couple.
Nous nous disputons très souvent avec mon/ma partenaire.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Nous ne nous disputons jamais mon/ma partenaire et moi.
C'est un vrai zoo à la maison (tout est désorganisé, c'est le bordel, on ne s'entend pas penser, on est tout le temps débordé).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	A la maison, on est bien organisés (la maison est rangée, on s'y retrouve, nous sommes organisés, nous avons nos routines, etc...).
Je suis très souvent en conflit avec mes enfants.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je ne suis jamais en conflit avec mes enfants.

Je suis hyper-investi dans mon rôle de parent.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mon rôle de parent est important à mes yeux, mais d'autres choses comptent plus (mon travail, mes loisirs etc...).
Mon/ma partenaire n'est pas du tout investi dans son rôle de parent.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mon/ma partenaire est hyper-investi dans son rôle de parent.
Je ne me sens pas récompensé pour mon investissement auprès de mes enfants (mon/ma partenaire et mes enfants ne se rendent pas compte de ce que je fais pour eux, ils ne disent jamais merci).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je me sens récompensé pour mon investissement auprès de mes enfants (mon/ma partenaire et mes enfants se rendent compte de ce que je fais pour eux, ils disent très souvent merci).
Ma vision de l'éducation est totalement différente de celle des autres personnes qui s'occupent de mon enfant (enseignant, gardienne, grands-parents, ex-conjoint si applicable).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Ma vision de l'éducation est similaire à celle des autres personnes qui s'occupent de mon enfant (enseignant, gardienne, grands-parents, ex-conjoint si applicable).
Quand j'ai besoin de temps pour moi, je ne peux jamais compter sur mon/ma partenaire pour s'occuper des enfants.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Quand j'ai besoin de temps pour moi, je peux toujours compter sur mon/ma partenaire pour s'occuper des enfants.
Je suis de nature pessimiste.	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Je suis de nature optimiste.
Mon/ma partenaire me stresse en tant que parent (c'est plus compliqué de gérer les enfants quand il/elle est là).	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mon/ma partenaire me réconforte en tant que parent (c'est plus facile de gérer les enfants quand il/elle est là).
Mes enfants ne se disputent jamais (ils ne se chamaillent pas, ils ne se crient jamais dessus, ils ne se râlent jamais dessus,...)	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	Mes enfants sont en dispute tous les jours (ils se chamaillent, ils se crient dessus, ils se râlent dessus,...).

Comment scorer et présenter le résultat du questionnaire ?

Scoring :

Additionner simplement le score de l'individu aux différents items. S'il y a plus de facteurs de risque, le score sera négatif; s'il y a plus de facteurs de protection, le score sera positif ; si les deux sont en nombre égal, le score est de 0. Si le test en 39 items est utilisé, le score négatif maximal est de -195 et le score positif maximal est de +195.

Feedback au parent :

Visuel :

On peut dessiner une balance afin de représenter graphiquement la situation du parent. Son score au test (cft scoring ci-dessus) doit être utilisé comme information pour savoir à quel point (dés)équilibrer la balance: plus le score est négatif (varie théoriquement entre -1 et -195), plus la balance doit pencher vers la gauche (vers le rouge – mal-être/burnout) ; plus le score est positif (varie théoriquement entre 1 et 195), plus la balance doit pencher vers la droite (vers le vert – bien-être). Si le score est de 0, la balance est juste en équilibre (ce qui signifie qu'un rien peut suffire à la déséquilibrer).

Explications orales : En fonction de son score sur le curseur de chacune des questions, un résumé de ses facteurs de protection et de risque est proposé au parent. Les items où il a répondu positivement (à droite du curseur) doivent être présentés comme des facteurs de protection, d'autant plus protecteurs du burnout que le score se rapproche de 5. Les items où il a répondu négativement (à gauche du curseur) doivent être présentés comme des facteurs de risque.