

Santé <i>Médecin, hôpital, pharmacie, médication</i>	Je prends rendez-vous, je dis au médecin où j'ai mal, je vais à la pharmacie, je lis la notice, je demande conseil pour mon alimentation, je veille à faire du sport, etc.																		
Tâches quotidiennes <i>Tâches domestiques, actions, interactions qui composent la vie de tous les jours</i>	Maintenant, je vais poster mon courrier, je fais mes achats tout seul, je fais mieux la cuisine (cuisine, jardinage), etc.																		
Autre espace de changement																			
Les savoirs¹																			
Savoirs <i>Savoirs linguistiques, mathématiques, spatiotemporels</i> <i>Aspects cognitifs</i>	J'arrive à écrire mon nom, je lis le journal pour apprendre de nouveaux mots, je parle en français plus facilement, je connais les chiffres, je sais lire l'heure et je ne suis plus en retard, je sais calculer mes trajets, je comprends une carte, etc. J'arrive maintenant à me concentrer, j'organise mieux mes idées, j'améliore ma mémoire, j'améliore mon langage, etc.																		
Changement au niveau de la personne																			
Rapport à soi <i>Sentiment d'avancer, d'épanouissement, de sécurité, d'appartenance, affirmation de soi</i>	Avant j'avais honte de moi mais plus maintenant, je me sens mieux, je suis plus efficace, j'ai moins peur de m'exprimer, je suis bien ici, j'ouvre des portes depuis que j'apprends, j'ose, je vois que j'avance dans ma vie, j'aime qu'on me respecte, j'ai un nouveau but, je ne me laisse pas faire, etc.																		
Rapports aux autres <i>Ensemble d'actions, interactions avec les autres</i> <i>Relations sociales en général</i> <i>Relations non hiérarchiques ou fonctionnelles</i>	Je parle maintenant avec les autres au café, je peux communiquer avec tout le monde, Je suis bien avec les personnes du groupe, je ris beaucoup avec mon groupe de formation, maintenant j'ai plein d'amis, mes contacts avec les autres se sont améliorés, etc.																		
Rapport aux domaines de la vie <i>Ensemble d'actions, interactions pour la vie dans son ensemble plutôt qu'un domaine de la vie en particulier</i>	Je sais tout faire, j'aime aller en formation parce que c'est mieux que rester chez moi, je me débrouille seule tout le temps, je peux parler avec tout le monde, maintenant je me lève tous les jours tôt pour venir, etc.																		

¹ Bien conscient des débats sur les savoirs, les compétences et leur articulation ainsi que de la diversité des positionnements, ici n'est présentée qu'une proposition de définition. L'objectif n'est pas de définir ces concepts mais bien de les différencier (pour cet exercice) des domaines de la vie et des changements.