

Autonomie

Lorsqu'ils se sentent bien et sûrs d'eux-mêmes, les accompagnant.e.s sont à même de mettre leurs compétences de la manière la plus efficace possible à la disposition des personnes ayant besoin d'un accompagnement. Dans cette perspective, l'orientation vers la mobilisation des ressources s'adresse non seulement aux personnes accompagnées, mais aussi aux accompagnant.e.s.

Possibilités d'application

Cet exercice est un bon moyen de réfléchir au soin et à la préoccupation de vos propres ressources.

Pour les accompagnant.e.s, la réflexion sur les ressources et la mobilisation des ressources qui suit la séance d'accompagnement permet d'approfondir sa propre mobilisation des ressources en tant qu'accompagnant.e et de développer ses capacités dans ce domaine.

Pour les participant.e.s à l'atelier de base, il s'agit ici de découvrir comment utiliser de façon très pratique la mobilisation des ressources dans leur quotidien. Il s'agit en fin de compte d'utiliser une attitude orientée vers les ressources et de s'en imprégner. Il est ici question, au final, d'atteindre un bien-être général – en dehors de l'atelier.

Comment procéder

Guidez les participant.e.s vers une réflexion sur le thème de l'autonomie.

Répartissez les participant.e.s en groupes de quatre personnes.

Distribuez la fiche de travail « Autonomie ».

Laissez à chaque groupe 20 minutes pour échanger sur les cinq aspects de l'autonomie. Pour les participant.e.s à l'atelier de base, ignorez le point 3 (utiliser pour moi-même des méthodes centrées sur la mobilisation des ressources et sur les solutions).

L'échange doit être construit autour de deux questions :

1. Qu'est-ce que je fais pour moi-même, dans ce cas de figure ?
2. Que pourrais-je faire de plus ?

Au cours de la discussion, les participant.e.s peuvent prendre des notes sur leur fiche de travail.

Une fois les 20 minutes écoulées, demandez aux différents groupes de revenir dans le cercle.

Laissez maintenant chaque participant.e nommer un point qu'il souhaite développer davantage, à l'avenir, pour entretenir ses propres ressources.

Variante 1: Journal

Suggérez aux participant.e.s de mettre en place une routine quotidienne en se basant sur les deux questions citées plus haut et sur les domaines du questionnaire.

Recommandations didactiques et méthodologiques

En guise de présentation, donnez des exemples qui stimulent l'imagination pour chaque thème.

Le fait de l'évoquer en groupe renforce la volonté de réaliser concrètement le changement prévu.

Si le groupe est trop grand, mélangez les groupes de quatre pour en former de nouveaux et laissez les participant.e.s y évoquer leurs projets.

Vous pouvez en outre laisser les participant.e.s tranquilles dans la pièce et en choisir 2 à 4 qui rapporteront vos projets. Cela détendra davantage l'atmosphère.








Contextes et sources

Cette méthode a été développée sur la base du texte suivant:

Schaller, J. & Schemmel, H. (2013): Selbstsorge von Therapeutinnen. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit (S. 489 – 502). Tübingen: dgvt-Verlag.

Autonomie

Opportunités et avantages
<ul style="list-style-type: none">- Proximité avec la vie quotidienne- Instruction pratique pour entretenir les ressources au quotidien et cultiver la mobilisation des ressources
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Veillez également, lorsque vous décrivez cet exercice, à orienter la discussion sur la mobilisation des ressources. En cas de critiques et remarques négatives à l'issue de l'exercice, vous pouvez également vous exercer ici à axer la conduite d'entretien sur la mobilisation des ressources.

En bref	
	Savoirs Attitudes Compétences
	Personnel Social Professionnel
	Soutien Introspection Changement
	Recadrage Diagnostic Activation Pérennisation Compétence d'accompagnement
	Petites cartes ou Paperboard affichant les trois principes Fiche de travail autonomie
	Individuel Par deux Petit groupe Plénier
	30 min
Nbre.Part.	Au choix

Fiche de travail

Autonomie

Ce questionnaire cherche à stimuler la réflexion sur le souci de préserver ses propres ressources et d'intégrer la gestion des ressources dans la vie privée et professionnelle. La question est alors la suivante :

Explorez les éléments permettant le maintien et l'encouragement de vos propres ressources dans les thématiques suivantes:

- Que faites-vous déjà pour prendre soin de vos ressources ?
- Que pourriez-vous faire d'autre pour prendre soin de vos ressources ?

1. Accorder de l'importance et de la place au thème des « ressources personnelles »	
<i>Ce que je fais :</i>	<i>Ce que je veux faire :</i>

2. S'intéresser à son corps, son esprit et son âme	
<i>Ce que je fais :</i>	<i>Ce que je veux faire :</i>

Basé sur: Schaller, J. & Schemmel, H. (2013). Selbstsorge von TherapeutInnen. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit (S. 489 – 502). Tübingen: dgvt-Verlag.

AgriRessources

Mobilisation des ressources dans l'agriculture et dans l'accompagnement des agriculteurs (Projet Erasmus+)

3. Utiliser pour moi-même des méthodes orientées vers les ressources et vers la recherche de solutions

Ce que je fais :

Ce que je veux faire :

--	--

4. Créer ou rechercher de bonnes conditions générales de travail

Ce que je fais :

Ce que je veux faire :

--	--

5. Créer les conditions générales pour pouvoir travailler en mobilisant bien mes ressources

AgriRessources

Mobilisation des ressources dans l'agriculture et dans l'accompagnement des agriculteurs (Projet Erasmus+)

Ce que je fais :

Ce que je veux faire :

Basé sur : Schaller, J. & Schemmel, H. (2013). Selbstsorge von TherapeutInnen. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit (S. 489 – 502). Tübingen: dgvt-Verlag.