

Présentation Ressources et Neurobiologie

Possibilités d'application

- Donner le même niveau de connaissance aux participant.e.s.
- Présenter le thème de la mobilisation des ressources.
- Transmettre les fondements scientifiques de la mobilisation des ressources.
- Susciter l'intérêt pour la mobilisation des ressources

Comment procéder ?

C'est à vous de décider de la « forme posologique » de cette transmission de connaissance. Les auteurs de ce manuel vous proposent les contenus suivants :

Les ressources, qu'est-ce que c'est ?

- Que signifie le terme « ressource » et quels types de ressources existe-t-il ?

La mobilisation des ressources et la neurobiologie → pourquoi voyons-nous le danger plutôt que la réussite ?

Comme littérature de base sur ce sujet, nous recommandons l'article "Sur la neurobiologie de l'orientation des ressources" de Daniel Mentha (voir Contexte et sources). Dans ce chapitre du livre, Mentha relève, les points intéressants suivants pour l'atelier:

- Le cerveau, organe orienté vers les ressources et les solutions.
- La plasticité neuronale, base de l'apprentissage et du changement.
- Le rôle des émotions.

Terminez la présentation par une discussion de groupe pendant laquelle vous réunirez des ressources avec les participant.e.s réparti.e.s dans de petits groupes, afin de pouvoir catégoriser les

types de ressources (Voir méthode Catégories de ressources).

Recommandations didactiques et méthodologiques

Citations pour la visualisation :
« Les ressources sont ce que l'on utilise pour pouvoir s'orienter vers des objectifs personnels. Elles contribuent à la satisfaction des besoins et augmentent le bien-être ». (Diener et Fujita, 1995, P.155.)

« Les ressources sont tous les facteurs qui sont à même de favoriser la santé sociale, physique et psychique des personnes ». (Weber, 1994, P.199)

« Les ressources sont le potentiel positif qui existe pour parvenir à la satisfaction des besoins individuels. » (Grawe, 2004, P.57)

Contexte et sources

Diener, E. & Fujita, F. (1995). *Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach*. Journal of Personality and Social Psychology, 68 (5), 926 – 935.

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen/Bern: Hogrefe.

Mentha, D. (2013). Zur Neurobiologie der Ressourcenorientierung. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (P. 87 – 126). Tübingen: dgvt-Verlag.

Weber, H. (1994). Veränderung gesundheitsbezogener Kognitionen. In P. Schwenkmezger & L. R. Schmidt (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S.189 – 206). Stuttgart: Enke.

En bref



Savoirs

Attitudes
Compétences



Personnel

Social
Professionnel



Soutien
Introspection
Changement



Recadrage

Diagnostic
Activation
Pérennisation



Si nécessaire, citations visualisées



Individuel
Par deux
Petit groupe

Plénier



10-15 min

Nbre.Part. Au choix