

Diagnostic des ressources

Basé sur un questionnaire, le diagnostic des ressources permet de rechercher ses propres ressources et de les trouver à l'aide d'exemples. Cela permet d'ouvrir l'œil sur les ressources, contrairement à la recherche traditionnelle des obstacles.

Possibilités d'application

- Un questionnaire portant sur les ressources peut être distribué au début d'un accompagnement axé sur les ressources.
- Le diagnostic des ressources met les personnes accompagnées et les participant.e.s en lien avec leurs propres ressources.
- Moins les participant.e.s sont conscient.e.s de leurs ressources, plus il est intéressant d'utiliser un questionnaire structuré qui oriente le processus de recherche à l'aide d'instructions claires.

Comment procéder ?

Familiarisez-vous avec la forme abrégée du questionnaire d'auto-évaluation des ressources (RES) de l'Inventaire des ressources de Berne (BRI), rédigé par Trösken A. et Grawe K. (Brunner, 2004) *. Expliquez la procédure à suivre pour remplir le questionnaire ([Questionnaire téléchargeable sur le site RSE en cliquant sur ce lien](#)) Avant que les participant.e.s ne commencent à remplir le questionnaire, prenez le temps de répondre à la question d'introduction:

Quels défis, problématique ou projets de vie actuels doivent être accomplis ou réussis pour lesquels je dois déployer des ressources ?

Laissez les participant.e.s remplir le questionnaire. Dans cet atelier nous utilisons le questionnaire comme une première étape pour traiter nos propres ressources. A la fin de la journée, il y a un résumé des ressources identifiées et de leurs potentiels.

Pour cet exercice (« Diamant ») nous avons développé une évaluation du questionnaire de ressources, simple et numérique. Expliquez brièvement l'évaluation du questionnaire et faites remarquer aux participant.e.s que les chiffres ne sont pas une évaluation fixe, mais seulement une aide à la visualisation des ressources qui sont disponibles au moment.

Pour cela, il peut être utile d'expliquer les intitulés des ressources sur un Paperboard. L'évaluation peut également être expliquée de la même façon.

Vous pouvez éventuellement lancer une discussion sur l'expérience vécue en remplissant le questionnaire.

Recommandations didactiques et méthodologiques

Ce qui représente une ressource pour une personne résulte d'abord de son contexte de vie et de ses projets pour l'avenir.

Le questionnaire utilisé ici constitue l'une des différentes possibilités du diagnostic des ressources. Selon le thème et l'occasion, il pourrait être utile d'utiliser des questionnaires mettant l'accent sur des points différents, comme par exemple la liste de contrôle des ressources de Dick ou le questionnaire sur les forces du caractère de Seligmann (voir également Frank 2010).

Au lieu de questionnaires, on peut également mener des entretiens de ressources semi-structurés, par exemple par Schiepek et Cremers (2003), et utiliser les différents questionnaires comme aide-mémoire.

Contexte et sources

Brunner S. (2004): *Kurzform des Fragebogens zur Selbsteinschätzung der Ressourcenrealisierung (RES) aus dem Berner Ressourceninventar (BRI) nach Trösken, A. und Grawe, K.*. Verfügbar unter <https://www.allgemeinepsychotherapie.de/kurzform-des-re-s/> [24.07.2019].

Dick, A. (2003). *Psychotherapie und Glück: Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit*. Bern: Hogrefe.
Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett.

Grawe, K. (1995). Grundriss der allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130 -145.








Trösken, A. & Grawe, K. (2003). Das Berner Ressourceninventar: Instrument zur Erfassung von Patientenressourcen aus Selbst- und Fremdbeurteilungsperspektive. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (S. 195 – 2015). Tübingen: dgvt-Verlag.

Schiepek, G. & Cremers, S. (2003). Ressourcenorientierung und Ressourcendiagnostik in Psychotherapie. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (S. 147 – 194). Tübingen: dgvt-Verlag.

Préparation de l'évaluation du questionnaire : Aselmeier (2018)

*Utilisation et traduction de l'allemand avec la permission de Trösken, A. (2019).

Opportunités et avantages
<ul style="list-style-type: none">• Première réflexion sur les ressources personnelles• Le questionnaire et les exemples qu'il propose facilite la mise en lumière des ressources personnelles• Forte proximité avec la vie quotidienne
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• L'étude des ressources existantes peut être vue comme une évaluation• Il peut y avoir des résistances face au type d'évaluation assez scolaire proposé, sur une échelle de 1 à 6• Ces résistances doivent donner lieu à une discussion• Il peut être nécessaire de prendre le temps pour la réflexion, les questions et la discussion qui suit.

En bref	
	Savoirs
	Attitudes
	Compétences
	Personnel
	Social
	Professionnel
	Soutien
	Introspection
	Changement
	Recadrage
	Diagnostic
	Activation
	Pérennisation
	Questionnaire diagnostic des ressources
	Paperboard pour la visualisation
	Individuel
	Par deux
	Petit groupe
	Plénier
	30 min
Nbre.Part.	Au choix

Auto-évaluation des ressources – question d'introduction

Avant de commencer à remplir le questionnaire d'auto-évaluation des ressources, répondez par écrit à la question suivante :

Quelle problématique, quel défi ou quel projet de vie ai-je envie d'accomplir ou de réussir actuellement, pour laquelle ou lequel je voudrais déployer mes ressources ?

Source: Aselmeier (2018)

Auto-évaluation des ressources : Évaluation

I.: Bien-être

Question	Score
1	
2	
3	
4	
SOMME	
Divisée par 4	

II.: Gestion du stress quotidien

Question	Score
5	
6	
7	
8	
9	
10	
SOMME	
Divisée par 4	

III.: Soutien au quotidien

Question	Score
11	
12	
13	
14	
SOMME	
Divisée par 4	

IV.: Gestion de crises passées

Question	Score
15	
16	
17	
18	
19	
SOMME	
Divisée par 4	

V.: Situations liées à une forte estime de soi

Question	Score
20	
21	
22	
23	
24	
SOMME	
Divisée par 4	

VI.: Forces et aptitudes personnelles

Question	Score
25	
26	
27	
SOMME	
Divisée par 4	

VII. Relations actuelles

Question	Score
29	
30	
31	
32	
SOMME	
Divisée par 4	

VIII.: Implication

Question	Score
33	
34	
3	
36	
37	
SOMME	
Divisée par 4	