

Rencontre du 25 mars 2010 à Sion Expo Ressources de santé en communauté alpine

Ressources Individuelles

➤ Assurer ses BESOINS VITAUX

COMPORTEMENT

- S'accorder du TEMPS (Rituel ? Rythme ?)
- Apprendre à SE CONSTRUIRE
- Apprendre à SE CONNAITRE pour REAGIR
- Ecouter SON CORPS
- Comportement ALIMENTAIRE
- Se mettre En MOUVEMENT
- Etre en CONTACT avec LA NATURE
- Cultiver ses RESSOURCES INTERIEURES
- Cultiver le PLAISIR, la SIMPLICITE
- S'ouvrir aux AUTRES

Rapport aux EVENEMENTS

La CHANCE, L'HERITAGE GENETIQUE

CONSCIENCE du LIEN, du SENS

Ressources collectives

➤ La COMMUNICATION

La SOLIDARITE

L'AFFECTION

Les SAVOIRS

Les RECETTES de Grand-mère

La TRANSMISSION

L'EDUCATION

L'EXEMPLE

Le SENS COMMUN

L'ENVIRONNEMENT FAMILIAL

LES EXPERIENCES ET COMPETENCES FEMININES

L'INTUITION

THERAPIES : agrithérapie et passionothérapie

**Ressources de santé identifiées
par les participants**

Comment (faire) reconnaître et utiliser les ressources de santé identifiées

Reconnaître SES BESOINS PERSONNELS

S'écouter et s'informer

Reconnaître les INFORMATIONS données par notre CORPS

Développer l'être BIEN

Infos sur les conséquences de l'être MAL

Etre RESPONSABLE

Recherche de SOLUTIONS

- Marcher, bouger
- Communiquer, échanger, vie sociale
- Etudier

Reconnaître les BESOINS de la SOCIETE

LIEUX, maison d'ECOUTE

ACCOMPAGNEMENT

Faciliter la RENCONTRE avec les ressources

CENTRALISER les ressources

LIEUX de PREVENTION

Bouche à oreille

ETUDES, INFORMATION, EDUCATION

PROUVER que ça répond aux BESOINS de la SOCIETE

Les faire reconnaître :

Par la communication, terrain d'échange, en se laissant le temps, par l'éducation, par l'exemple, par la motivation

Comment rendre les ressources de santé accessibles au plus grand nombre

Ressources de santé individuelles « contagieuses » ou encourageantes

Bien être. Ressources individuelles

Se sentir bien soi-même pour pouvoir le redonner, pour pouvoir rayonner autour de nous. Le plaisir de faire des choses stimule. Partage Etre positif

Rendre accessibles pour tous les ressources de santé collectives

Conscience politique :

- Encourager un **CONCEPT de SANTE POSITIF**

Il faut un concept de santé positif et pas un unique autour des maladies ou défensif ou négatif (pas manger ceci, ni fumer cela) Positivité.

(**Ne pas miser que sur le rendement**, Eviter les produits NOCIFS, prévenir avant de guérir)

- Tenir compte des RESSOURCES de CHACUN (tous ont un rôle à jouer à tous les niveaux)

- Donner ENVIE de les mettre en VALEUR

- Mettre en VALEUR les RESEAUX, les PARENTS

- Valoriser les autres, leur donner CONFIANCE

- CREER un centre de compétences, de rencontres, bien structuré ; des LIEUX de DISCUSSION (Cafés) ; Lieux de SEMINAIRES, d'échange

- Développer des activités en relation avec la santé. EXEMPLES PRATIQUES. **Solutions ADAPTEES**

- Se rencontrer et échanger

- UTILISER tous les supports à notre disposition et en notre possession

- **La communication, L'information, L'éducation**, La mise en commun, Le bouche à oreille

Comment donner l'envie de solliciter les ressources ?

Les ressources sont disponibles, mais comment faire pour que les gens les sollicitent ?