

## ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

*Enrichir sa pratique d'accompagnement*

### SE PRÉSERVER DE LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE QUAND LA SOUFFRANCE DES AUTRES NOUS USE

*« Penser que l'on peut être témoin quotidiennement de la souffrance sans être touché est aussi irréaliste que penser que l'on peut marcher dans l'eau sans être mouillé »*  
Naomi Remen

*Les acteurs de la relation d'aide sont en contact quotidien avec la souffrance des personnes qu'ils accompagnent. Qu'ils soient témoins directs, ou qu'ils entendent des discours décrivant des traumatismes subis. L'accumulation de ces situations n'est pas sans effet et peut les mener eux-mêmes à des situations de souffrance, appelées « fatigue de compassion » et « trauma vicariant ». Ils risquent alors d'être atteints dans toutes les dimensions de leur existence et leur vision du monde peut être douloureusement ébranlée. Dans ces conditions, comment continuer à exercer son métier tout en se préservant et en se protégeant ?*

#### PUBLICS

Acteurs de la relation d'aide : soignants, travailleurs sociaux, psychologues et thérapeutes, professionnels ou bénévoles d'association... accueillant des personnes en souffrance ou ayant subi des traumatismes

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer les ressources des acteurs de la relation d'aide face au risque de fatigue de compassion et de trauma vicariant :

- Identifier les situations à risque
- Évaluer ses propres facteurs de risque et facteurs de protection
- Repérer les signes évoquant une fatigue de compassion ou de trauma vicariant
- Mobiliser ses ressources, à la fois extérieures et personnelles
- Expérimenter des outils concrets pour limiter l'impact des situations à risque

#### CONTENU

- Notions de fatigue de compassion et trauma vicariant – liens avec le burnout
- Les facteurs de risque professionnels et personnels
- Les facteurs professionnels et personnels de protection
- Les mécanismes de l'empathie et ses impacts corporels
- Conscience corporelle, pleine conscience et accueil des émotions
- Les auto-soins
- Auto-empathie et égoïsme créateur

## MÉTHODE

- Exploration des situations individuelles amenées par les participants
- Expérimentation de techniques en petit ou grand groupe
- Travail personnel d'auto-évaluation des signes, facteurs de risques et facteurs de protection
- Apports théoriques

21h – 3 jours