

« PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES »

Prévenir et guérir la fatigue de compassion et le traumatisme vicariant

L'atelier

Cet atelier s'adresse à **toutes les intervenantes profondément engagées à l'égard des valeurs féministes et de la justice sociale**, et qui travaillent dans les centres de femmes, les refuges, les maisons d'hébergement pour femmes violentées, les centres d'aide aux victimes d'agressions sexuelles et les organisations pour la défense des droits.

La fatigue de compassion (et le traumatisme vicariant, dans sa manifestation extrême) vise toutes les personnes engagées dans l'aide aux victimes de la violence sous toutes ses formes de manière répétitive. Leur exposition à des réalités cruelles d'êtres humains envers d'autres êtres humains, et leur participation à la reconstitution d'évènements traumatisants dans le cadre de leurs relations d'aide les vulnérabilisent sur les plans personnel, familial, social, spirituel et professionnel. **Personne n'en est à l'abri.**

Les effets de la fatigue de compassion et du traumatisme vicariant sont cumulatifs, permanents et s'insèrent pernicieusement dans la vie personnelle et professionnelle des intervenantes appelées à soulager la souffrance des victimes de situations traumatisantes et auxquelles elles ne peuvent apporter de solutions.

La formatrice

Charlotte Sabbah, M.S.W., Ph.D., concentre ses activités thérapeutiques et ses recherches sur les stratégies identitaires mises de l'avant par les réfugiés de pays en guerre, les survivants de l'holocauste et les victimes de la torture des dictatures d'Amérique latine afin de **survivre à leurs traumatismes et de s'engager dans un processus de résilience.**



Suite à une longue carrière **de travailleuse sociale** en protection de la jeunesse, de **coordonnatrice de projets** d'intégration psychosociale et **d'enseignante universitaire**, Charlotte décide de mettre ses compétences à l'épreuve en tant que **travailleuse humanitaire en santé mentale**. Ses missions la conduisent successivement sur le continent africain (Centrafrique, Maroc, République démocratique du Congo), au Bangladesh et au Myanmar de 2013 à 2016.

Elle est aujourd'hui **membre et partenaire** du **Réseau québécois d'action pour la santé des femmes** et a à cœur de contribuer de par son expertise à l'empouvoirement des femmes vis-à-vis de leur bien-être, dans une approche globale et féministe de la santé.

Symptômes

Épuisement face aux témoignages de violence physique, mentale, institutionnelle et sociale

Changements comportementaux et émotionnels découlant naturellement d'avoir entendu le récit d'un évènement traumatique

Sentiment de détresse, angoisse, insomnie, perte d'appétit et de désir, perte de motivation professionnelle, irritabilité, impatience, colère, endurcissement, désensibilisation, et perception négative du monde en général

Symptômes psychosomatiques (maux physiques et perte d'énergie)

Perte d'estime de soi, sentiment d'incompétence professionnelle et d'impuissance

Confusion, apathie, isolement, tristesse et maladie

Dysfonctionnement au travail

Changement profond dans ses valeurs et ses perceptions du monde

Rappel d'images et de souvenirs traumatisants

Solutions multidimensionnelles

Une supervision clinique régulière dans un climat de confiance et de soutien

Le débriefing et le désamorçage de la situation traumatisante

Une révision des politiques et du climat organisationnels

Une remise en question de ses attentes personnelles et professionnelles, de ses croyances et préjugés

Une prise de conscience de soi en tant que personne et en tant que professionnelle

Une prise de conscience et confrontation de ses antécédents personnels afin de prévenir l'accumulation toxique et malsaine d'effets négatifs et envahissants

Aspects positifs de la prise de conscience de soi et d'un soutien adéquat

Reformulation de son rôle, de ses attentes personnelles et professionnelles

Perception réaliste du monde et de ses réalités

Regain d'énergie et de motivation

Engagement accru dans la justice sociale

Remise en question de son style de vie et de ses objectifs

Déroulement de l'atelier d'une journée

Note : Préalablement à leur participation aux ateliers, les participantes devront se pencher sur les questions posées dans les questionnaires sur la connaissance de soi en tant que personnes et en tant que professionnelles.

1. Brève présentation des composantes du traumatisme vicariant, de ses circonstances et symptômes;
2. En groupe de deux ou trois, échange des intervenantes sur la compatibilité et pertinence de la perception de leurs rôles et objectifs professionnels au sein de leur organisation.
3. À partir de leur profil personnel, familial, social et spirituel, les participantes seront invitées à établir trois objectifs concrets, manières de les atteindre et échéances réalistes visant à rétablir un équilibre entre leur vie personnelle et professionnelle.
4. Les participantes seront ensuite invitées à identifier (parmi les personnes présentes ou ailleurs) une personne ressource désireuse de les soutenir et les conseiller lors de situations traumatisantes.

Au cours de la deuxième partie de la journée, la formatrice recevra individuellement les participantes afin de revoir leur plan d'intervention individuel.

Organisation et tarifs

Membre du RQASF	OBNL
380\$*	600\$

Le l'organisme hôte assumera également les frais de déplacement, d'hébergement et de repas de la formatrice.

* Si ce tarif représente une charge trop lourde pour votre organisme, contactez-nous afin que nous trouvions ensemble une solution.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou réserver l'atelier, communiquer avec Élise Brunot, du lundi au jeudi, de 9h à 17h.

514 877. 3189 poste 227

elise.brunot@rqasf.qc.ca

www.rqasf.qc.ca

