

AIDER SANS SE BRÛLER

Prévenir l'épuisement et l'usure



L'équilibre du marin importe plus que la grosseur de la vague

Michelle Larivey

Plusieurs dimensions de la relation d'aide comportent des risques pour la santé psychologique. On ne peut pas être constamment en position d'aidant sans mettre son équilibre à l'épreuve! En effet, le rôle d'aidant exige plusieurs prouesses psychologiques : Être en relation avec des personnes fragilisées, être exposé à de la souffrance, être en contrôle de soi, et j'en passe! Heureusement, lorsqu'on connaît bien le risque auquel on s'expose, on peut s'en protéger!

OBJECTIFS :

- ÊTRE CONSCIENT des risques.
- DIFFÉRENCIER l'épuisement, l'usure et le stress.
- COMPRENDRE les processus qui mènent à ces états.
- ÉVALUER son risque.
- CONNAÎTRE les habiletés à développer pour se protéger.
- BÂTIR UN PLAN d'immunisation personnalisé.

LES RISQUES DU MÉTIER

- Acrobaties psychologiques

LES HUMAINS ONT DES BESOINS

- Nos besoins psychologiques

L'ÉPUISEMENT, L'USURE & LE STRESS

- Ce que c'est
- Suis-je à risque?

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

- Auto-évaluation
- Plan d'action personnalisé



Karène Larocque, M.A. (ps.) - Spécialisée en Auto-développement

J'ai quitté la profession de psychologue après 17 ans pour me consacrer à ma passion : Enseigner et outiller!
Ma nouvelle mission : Partager mon coffre à outils au plus grand nombre d'humains possible!