



Plan de formation

LA FATIGUE DE COMPASSION : COMMENT LA PRÉVENIR ET Y FAIRE FACE

Description

Les intervenants et professionnels qui travaillent de près avec des personnes vulnérables sont exposés à la souffrance et peuvent éventuellement développer une certaine usure. Les symptômes reliés à cette usure ou fatigue de compassion peuvent miner le sens même de la vie professionnelle. Cette formation vise donc à faire la lumière sur le concept de fatigue de compassion, à expliquer ses diverses manifestations et surtout à identifier les facteurs de protection tout comme les stratégies utiles lorsque cette fatigue se fait ressentir.

Clientèle visée

La formation s'adresse aux personnes intervenantes issus des milieux communautaires, parapublics ou privés et possédant des habiletés de base en intervention.

Objectifs et contenu

De façon plus spécifique, la formation, d'une durée de 7 heures, vise les objectifs suivants :

- Définir le concept de fatigue de compassion;
- Distinguer les manifestations associées à la fatigue de compassion d'autres problématiques reliées à la santé mentale;
- Identifier les facteurs de protection (les attitudes et habitudes à entretenir);
- Dégager des stratégies à mettre en place lorsque la fatigue de compassion se développe;
- Mettre en pratique des exercices de visualisation et de pleine conscience;
- Développer des réflexions sur l'état interne actuel.

Méthodes pédagogiques

Exposés magistraux, mise en situation, débat et discussion en groupe.



Formatrice

SOPHIE TURCOTTE

Sophie Turcotte détient un doctorat en psychologie clinique de l'Université du Québec à Chicoutimi. Elle a travaillé auprès des enfants et adolescents ayant des problématiques de santé mentale complexes, à la clinique externe de pédopsychiatrie de 2012 à 2022. Elle est aussi chargée de cours et superviseuse de stage et d'internat au département des sciences de la santé depuis 2013. Finalement, celle-ci poursuit sa pratique auprès des enfants, des adolescents et des adultes par le biais de sa pratique privée.