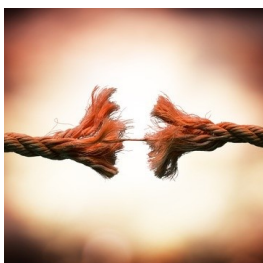




Soigner sans se brûler

POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT, L'USURE, LA DÉPRIME
ET PROTÉGER SA SANTÉ DES EFFETS NOCIFS DU STRESS



*La tristesse est
la fatigue qui
entre dans l'âme*

*La fatigue est la
tristesse qui
entre dans la
chair*

C. Bobin

Plusieurs dimensions de la relation de soin comportent des **RISQUES POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**. En effet, le rôle de soignant exige plusieurs prouesses psychologiques : Être constamment sous pression, exposé à la souffrance, en contrôle de soi et j'en passe! On ne peut constamment faire de telles acrobaties psychologiques sans mettre son équilibre à l'épreuve! Heureusement, lorsqu'on connaît bien le risque auquel on s'expose, on peut s'en protéger!

Cet atelier permet de bien comprendre ce qu'est l'épuisement. Une partie est consacrée à un syndrome moins connu mais souvent confondu avec l'épuisement : l'usure de contention. On abordera aussi la déprime et la mécanique du stress ainsi que les astuces pour s'en protéger. Pour chacun, le participant sera accompagné dans une démarche d'auto-évaluation permettant d'identifier son niveau de risque et d'établir un plan d'immunisation individualisé!

Thèmes abordés

LES RISQUES DU MÉTIER
Acrobaties psychologiques.

LES HUMAINS ONT DES BESOINS
Nos besoins psychologiques.

L'ÉPUISEMENT, L'USURE, LA DÉPRIME
& LE STRESS
Ce que c'est. Suis-je à risque?

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR
Auto-évaluation & Plan d'action.

Objectifs

ÊTRE CONSCIENT des risques.

DIFFÉRENCIER l'épuisement,
l'usure, la déprime et le stress.

COMPRENDRE les processus
qui mènent à ces états.

ÉVALUER son risque.

IDENTIFIER les changements à
apporter.

ACTIVER LE CHANGEMENT

