Formation « usure de la compassion »

Demi-journée ressourcement - 23 avril 2015

Résumé des thématiques abordées par table

Symptômes

- Quelles émotions et comportements inhabituels avez-vous remarqué, chez les autres et possiblement chez-vous?

  - Fatigue, insomnie et difficulté à récupérer
  - Préoccupations constantes
  - Impatience, irritabilité et mauvaise humeur
  - Manque d'empathie, érosion de celle-ci
  - Nervosité/Anxiété
  - Professionnalisme qui s'en va
  - Être débordé, oubli, isolement
  - Négatif, suspicieux (envers la clientèle et les collègues)
  - Isolement personnel
  - Diminution du temps pour soi
  - Subtilité des changements

Formation « usure de la compassion »

Demi-journée ressourcement - 23 avril 2015

Résumé des thématiques abordées par table

GASP GROUPE ACTIONS SOLUTIONS PAUVRETÉ

Causes

- Quels éléments stresseurs dans le quotidien peuvent agir en élément déclencheur de l'usure de compassion ?
- Quelles caractéristiques d'un milieu de travail est selon vous plus susceptible de générer cette forme d'épuisement ? Donnez un exemple.
- Que peut-on faire dans notre personnelle ou dans nos équipes de travail afin d'éviter l'usure de compassion ?

Personnelles	*Professionnelles*	*Organisationnelles*
• Perfectionnisme • Syndrome du « sauveur » et du superhéros • Trop tolérant (ne pas mettre ses limites) • Ne pas reconnaître ses limites • Exigences personnelles élevées • Ne pas parler de ses problèmes • Manque de reconnaissance à la maison	• Surcharge de travail • Augmentation de la reddition de comptes • Manque de *coaching*	• Augmentation des impératifs gestionnaires (reddition de comptes) • Augmentation des tâches connexes • Coupures financières et augmentation provenant de toute part (employeur, clientèle, public) • Précarité du financement • Manque d'empathie de la part du patron • Roulement et instabilité du personnel • Attente trop élevées de résultats

Formation « usure de la compassion »

Demi-journée ressourcement - 23 avril 2015

Résumé des thématiques abordées par table

GASP GROUPE ACTIONS SOLUTIONS PAUVRETÉ

S'en protéger

- Quels mécanismes pouvons-nous mettre en place afin d'inciter les employés ou collègues à parler de leurs difficultés ou à demander de l'aide ?
- Qu'est-ce qu'un milieu de travail positif selon vous face à cette forme d'épuisement ?

- Rester à l'affût
- Tourner un regard bienveillant vers nous-même
- Mettre l'accent sur le positif
- Se centrer sur notre mandat
- Responsabiliser les personnes aidées
- Diminuer ses attentes face aux personnes aidées
- Communiquer nos attentes
- Renforcer la collaboration entre les ressources / organismes
- Refuser le déversement des responsabilités des autres sur soi
- Avoir un réseau de soutien pour les intrevenant-e-s
- Décrocher dans nos vies personnelles
- Avoir un réseau social stimulant
- Mettre en application ce que l'on prône

Formation « usure de la compassion »

Demi-journée ressourcement - 23 avril 2015

Résumé des thématiques abordées par table

De l'usure à la satisfaction de la compassion

➢ Que peut-on faire dans nos organisations pour renouer avec la satisfaction de compassion ?

- Être patient face aux résultats
- Respecter notre rythme personnel
- Séparer le travail de la vie personnelle
- Avoir une proximité dans la communication et les échanges et au travail
- Avoir un discours positif pour soi-même
- Avoir des objectifs réalistes dans nos tâches
- Utiliser l'humour, le chant, moyens créatifs pour sortir la pression
- Rire avec les usagers
- Avoir de la gratitude
- Relativiser ce qui arrive

Formation « usure de la compassion »

Demi-journée ressourcement - 23 avril 2015

Résumé des thématiques abordées par table

La souffrance des intervenants

- De quelle manière vivez-vous des tensions entre votre idéal de solidarité, notre monde individualiste et la sous-reconnaissance liée à l'organisation rationnelle des services publics ?

  - Perte de sens couplé au stress de performance
  - L'obligation d'être heureux
  - Pression de performance de la part de nos proches
  - Comparaison et sentiment d'incompétence

- Quels mécanismes pouvons-nous mettre en place afin d'éviter cette souffrance propre à nos valeurs modernes ?

  - Avoir de la supervision
  - Lâcher prise
  - Séparation du travail et de la famille, surtout en période de difficultés
  - Faire AVEC et non pour les gens
  - Avoir les moyens de se reposer financièrement (lié aux conditions de travail)