



# Bienvenue!

Trauma vicariant dans nos vies  
**d'intervenant.e.s** :  
de l'impuissance à la rage. Ou  
mettre nos émotions ?

15 février 2018, 14h heure standard de l'est

# Survol du webinaire d'aujourd'hui

- **5 minutes – introduction, connaître votre écran, présentation de notre personne resource**
- **50 à 55 minutes – présentation: le trauma vicariant**
- **25 à 30 minutes – questions, discussion**

# Communiquer



- Voyez, modifiez et testez vos paramètres et contrôles.
- Utilisez la boîte de questions pour des questions techniques ou des questions durant la période de question et discussion.
- Nous enverrons les diapositives après la présentation

# Notre personne ressource:



Nadia Juracovschi

Mouvement contre le viol et  
l'inceste et RIVO



# Sujets abordés

- Comprendre les concepts: trauma, trauma vicariant, fatigue de compassion, épuisement professionnel.
- De l'autre côté de la médaille: la résilience vicariante, la reprise de pouvoir vicariante et la capacité d'agir, la satisfaction de la compassion, la satisfaction de la solidarité.
- Mythes ou vérités? Démystifier les concepts.
- De la protection à la canalisation des émotions – stratégies, outils, moyens de coping.



# Trauma



- Un évènement traumatique intense est arrivée à la personne même ou à ses proches;
- Blessure
- Menace pour la sécurité de la vie,
- Agressions (torture, agressions sexuelles, violence physique);

# Conséquences. “je me sens affecté(e)...”



**Il est normal de réagir aux évènements traumatisants, ce qui n'est pas normal ni acceptable c'est la violence, la torture, les agressions!**



# Trauma vicariant ou trauma secondaire



- Chez qui?
- L'expérience intérieure de la personne peut changer
- Symptômes « en miroir » **chez l'intervenant(e)**
- **Sentiment d'impuissance**
- **Flashbacks des images qui viennent de l'histoire de l'autre**
- Colère et révolte, irritabilité

## Sujets de réflexion:

- **Quelle est la source primaire du trauma vicariant?**
- **Envers qui orienter la colère?**

# Trauma vicariant / facteurs de risque



Source: Harrison, Westwood, 2009

# Trauma vicariant / facteurs de protection

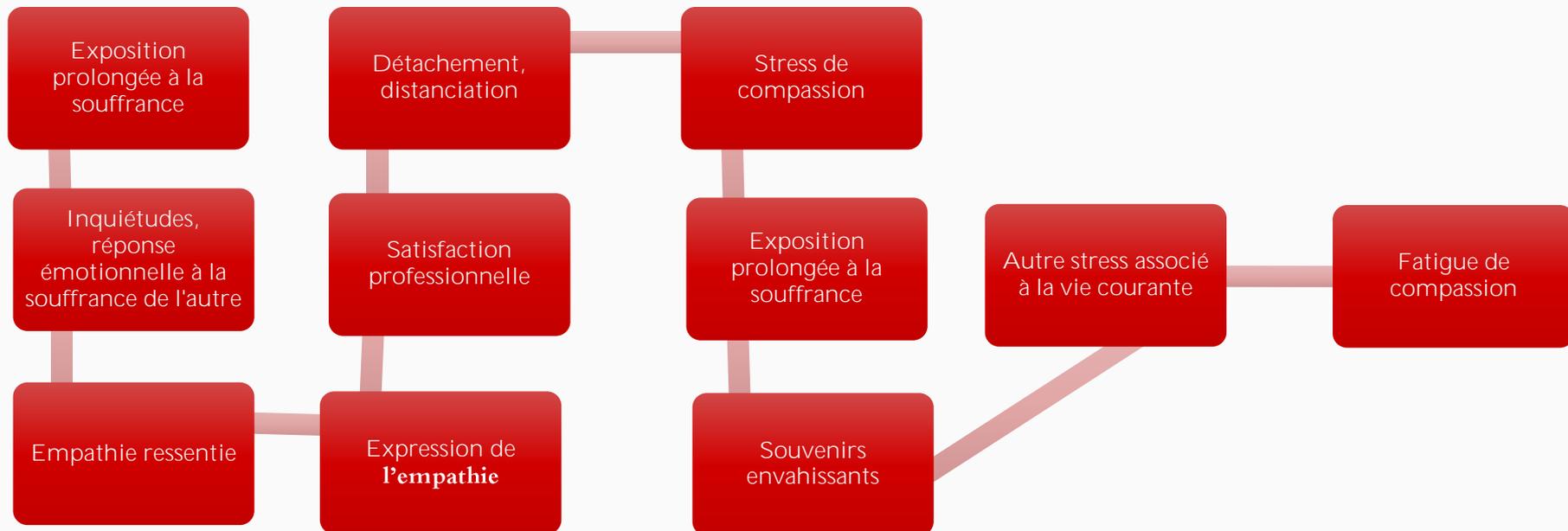


# Fatigue de compassion



- Chez qui?
- Symptômes d'**épuisement professionnel chez les intervenantes**
- **Fatigue de compassion ou fatigue d'empathie?**
- **Sentiment d'impuissance**
- La compétence professionnelle est questionnée
- Surinvestissement ou désinvestissement

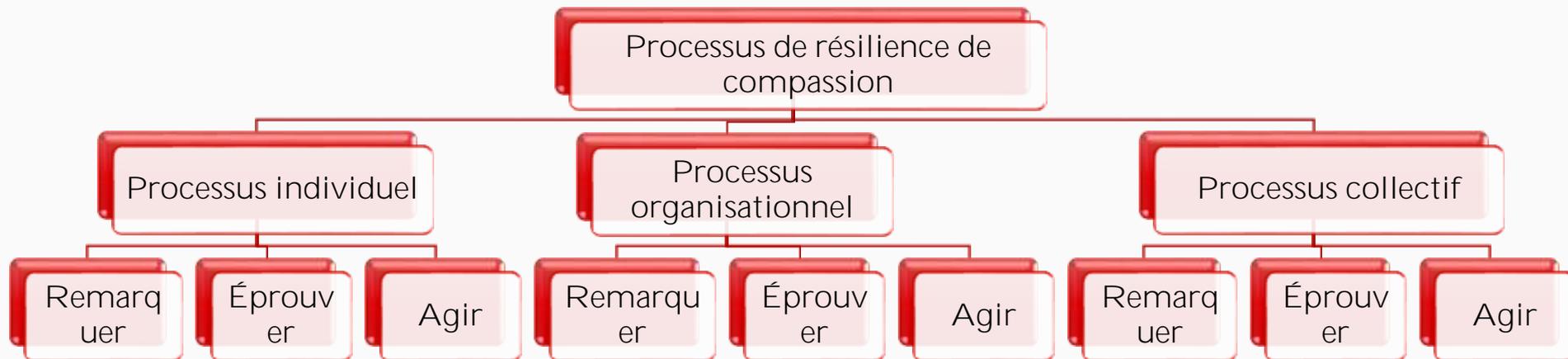
# Épuisement professionnel



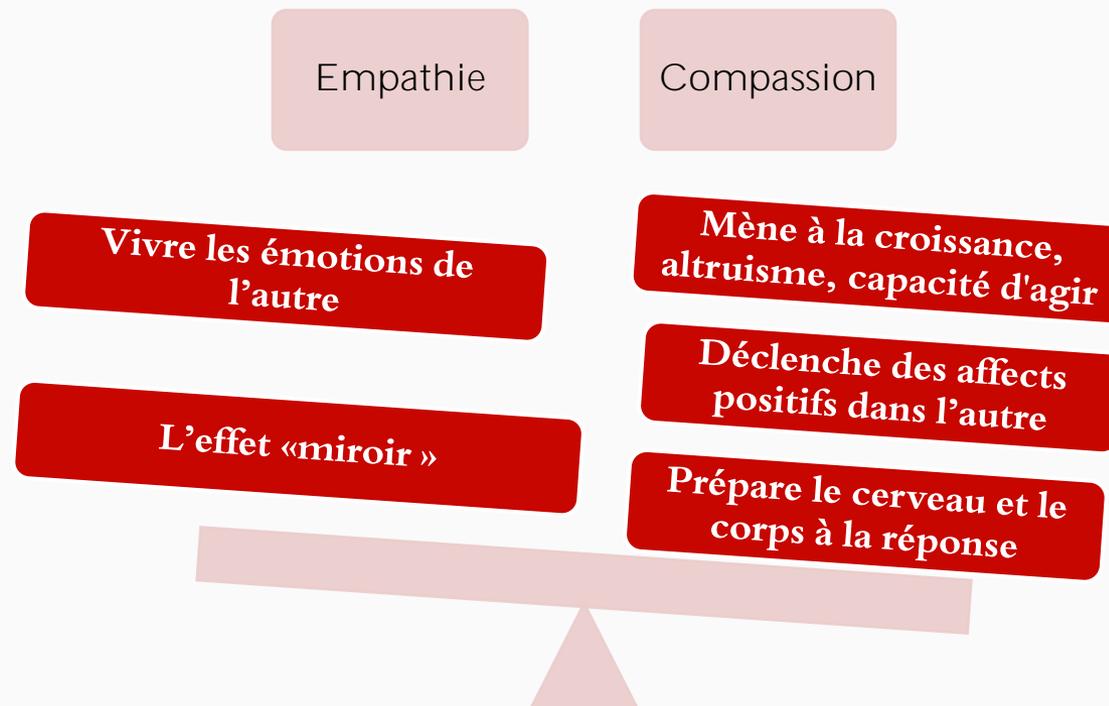
# De l'autre côté de la médaille



# La résilience vicariante / la résilience de compassion



# La résilience vicariante / la résilience de compassion



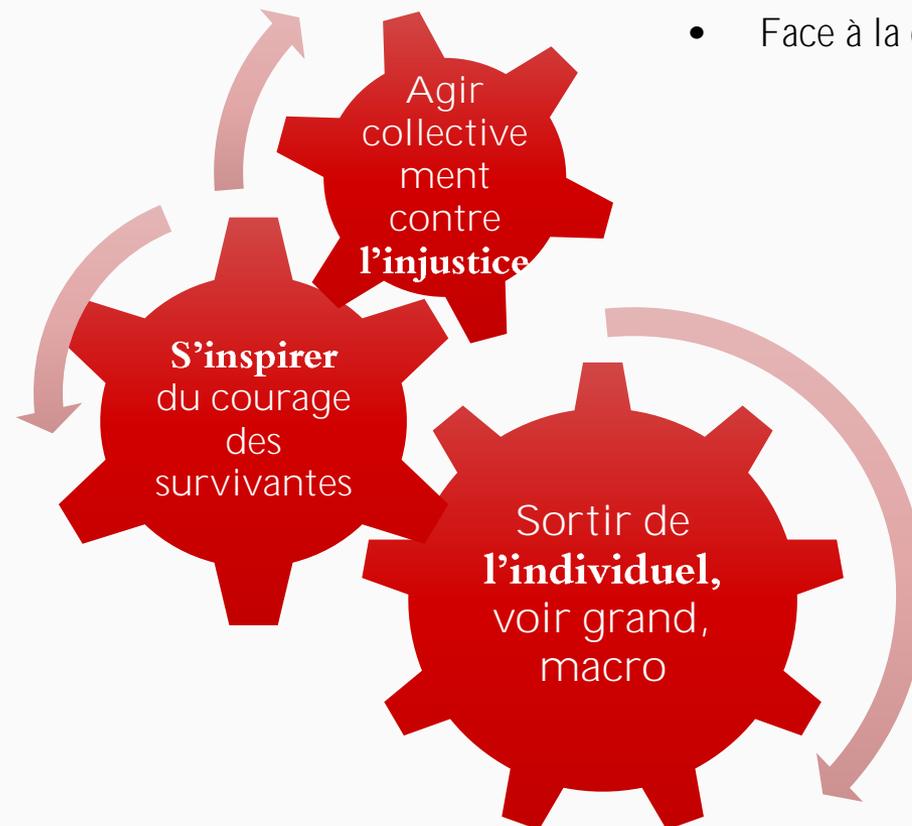
La compassion: le sentiment déclenché en témoignant la souffrance de l'autre qui motive le désir d'aider.



# La satisfaction de la compassion

- Sentiment de bien-être de l'intervenantE;
- Émotions positives dans l'autre;
- Focus vers les solutions, l'agir;
- Valorisation de l'autre;
- Sentiment d'affiliation (proximité de l'autre), faire partie de la même équipe orienté vers un but;
- Réduit le stress, cherche des copings actifs au stress;
- Sentiment de compétence professionnelle;

# La reprise de pouvoir vicariante et la capacité d'agir



- Face à la cruauté quelle solution?





# Mythes ou vérités? Démystifier les concepts

- Si j'ai des symptômes de trauma vicariant je suis unE mauvaisE intervenantE;
- Il n'est pas professionnel de sentir la fatigue de compassion;
- Je peux éviter le trauma vicariant si je me protège assez;
- Il n'est pas professionnel de ressentir de la compassion;
- C'est en totalité ma responsabilité si j'ai des symptômes de trauma vicariant ou fatigue de compassion;
- Vos exemples?

# De la protection à la canalisation des émotions – stratégies, outils, moyens de coping

## Individuellement

- Loisirs, activités physiques, soins du corps;
- Contacte avec la beauté du monde, la nature;
- Expériences interpersonnelles positives;
- Psychothérapie;
- Limiter l'exposition aux événements traumatiques;

N'oubliez pas de prendre soin  
de la personne avec laquelle  
vous allez passer le plus de temps  
dans votre vie : **VOUS !**



atmosphere-citation

# De la protection à la canalisation des émotions – stratégies, outils, moyens de coping

## Organisationnelle



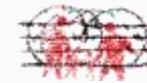
- Formations;
- Supervisions;
- Expériences interpersonnelles positives;
- Équilibrer la charge de travail et la charge en contact avec le trauma en particulier;

# De la protection à la canalisation des émotions – stratégies, outils, moyens de coping



## Collectivement

- Canaliser la colère vers l'injustice, trouver des moyens adaptatives;
- L'expression de la solidarité – de l'individuel au collectif;
- Trouver le sens dans vos luttes et revendication.



# Merci

# Questions et discussion

Plus de webinaires au [ccrweb.ca/fr/webinaires](https://ccrweb.ca/fr/webinaires)