

Cet atelier sera consacré à la **prévention du trauma vicariant et de la fatigue de compassion**. En effet, notre travail est loin d'être anodin et peut entraîner des réactions douloureuses chez nous. Cette journée de formation se veut aussi une journée de réflexion sur l'impact de ce travail sur nos vies personnelles, familiales, conjugales, sur nos émotions et nos perceptions. Elle vise à développer non pas des habiletés chez l'intervenant mais une capacité de connaissance et de prise en soin de soi afin qu'il puisse poursuivre ce travail dans le mieux-être. Elle vise à fournir des outils psychologiques afin de prévenir les réactions de détresse chez les intervenants qui sont en contact quotidien avec du matériel potentiellement troublant au plan psychologique : Comment réagit-on au contact quotidien avec les expériences de violence vécues par notre clientèle? Quelles sont les réactions normales à de telles expériences? Celles plus inquiétantes? Comment reconnaître les symptômes de Fatigue de Compassion? Les réactions de Trauma Vicariant? Quels sont les facteurs qui rendent notre réaction encore plus sévère? Pourquoi certaines victimes nous bouleversent-elles plus que d'autres? De quelle façon, notre travail peut-il affecter nos émotions? Notre façon de voir le monde, les gens, la société, notre pouvoir de changer les choses? Comment mieux nous connaître afin de mieux mesurer nos limites ? Que pouvons-nous faire afin de maximiser nos ressources adaptatives et minimiser les impacts négatifs de notre travail? Comment intégrer la gestion de stress, les auto-soins et la résolution de problème dans un objectif de mieux-être?

Pascale Brillon est psychologue clinicienne, directrice de l'Institut Alpha de Montréal et professeure à l'université du Québec à Montréal. Elle s'est spécialisée dans le traitement du trouble de stress post-traumatique et dirige le laboratoire de recherche Trauma et Résilience. Elle est l'auteure de trois livres: Un guide à l'intention des thérapeutes: Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, un guide à l'intention des victimes : Se relever d'un traumatisme et un à l'intention des endeuillés: Quand la mort est traumatique. Dre Brillon a reçu en 2010, la mention de Diplômée Émérite pour sa « contribution exemplaire à la psychologie » par l'Université du Québec à Montréal et a donné une formation à titre de MasterClinician à l'International Society for Traumatic Stress Studies. En 2013, elle a été nommée Professionnelle Émérite de l'Hôpital du Sacré-Cœur pour « contribution au rayonnement universitaire de l'Hôpital ». Elle forme des intervenants dans toute la francophonie.