


Amanda Rocheleau

**Counseling et consultation
Travailleuse sociale autorisée**

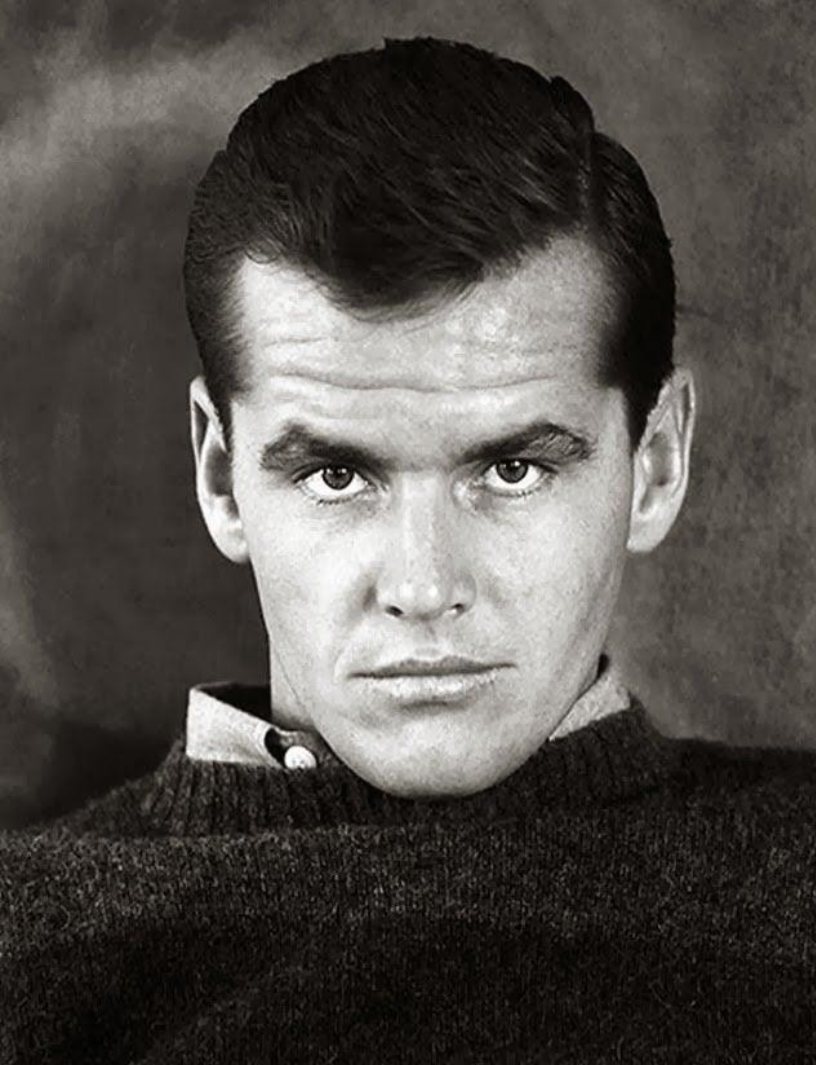
**Experte en santé et en sécurité
psychologiques**



A woman with long brown hair, wearing a black blazer over a white t-shirt with a red 'S' on it, is flying through the air. She has a determined expression and her right hand is extended forward in a fist. Her hair and blazer are blowing in the wind. The background is a clear blue sky with a blurred city skyline at the bottom. The entire scene is framed within a large, light blue circular border.

© Amanda Rocheleau, B.S.Soc., M.S.S., TSA (2022) Tous droits réservés www.AmandaRocheleau.com

© Amanda Rocheleau, B.S.Soc., M.S.S., TSA (2021)
Tous droits réservés www.AmandaRocheleau.com



**Nouveau
travailleur social**

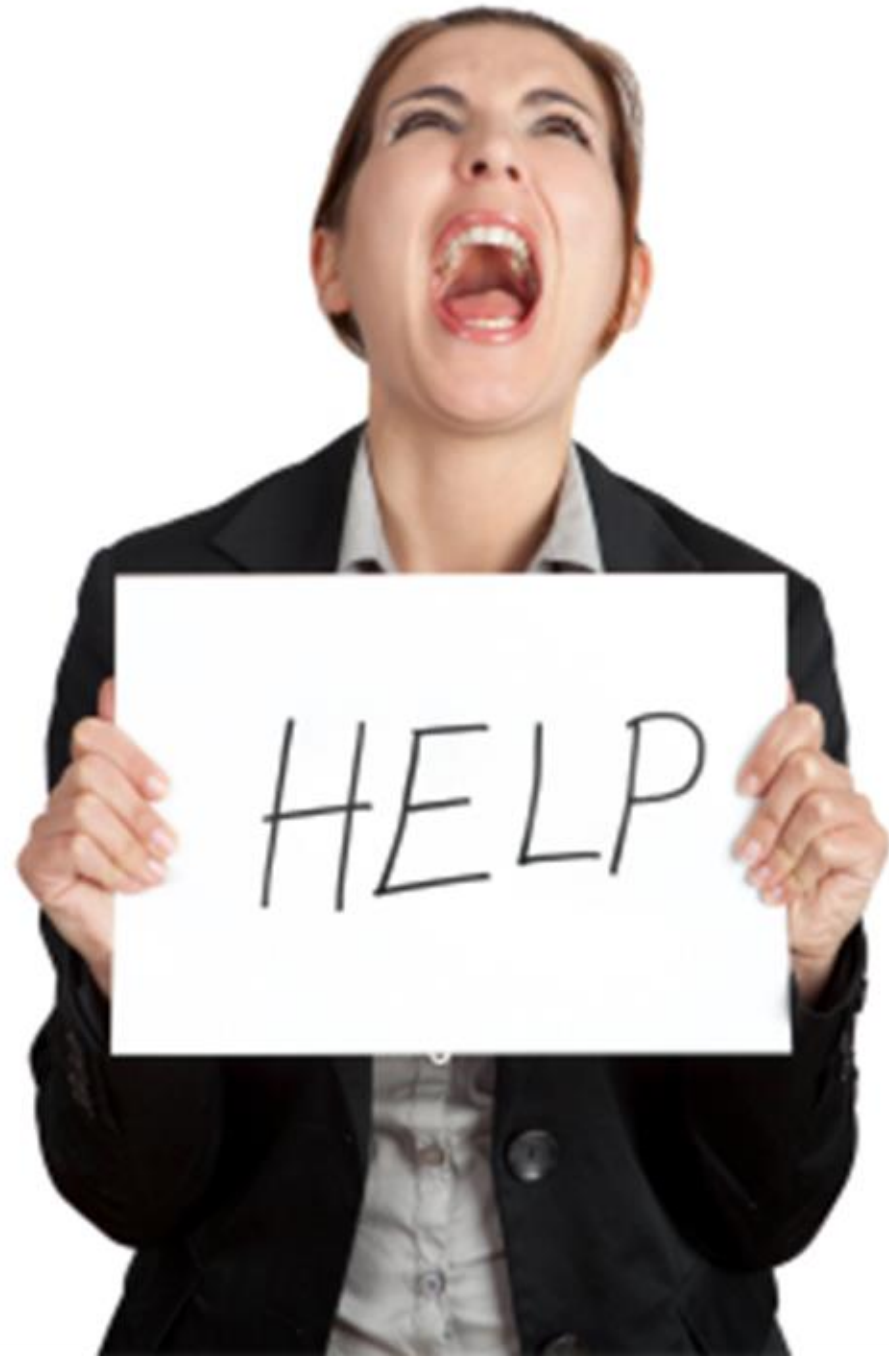



Depuis deux ans



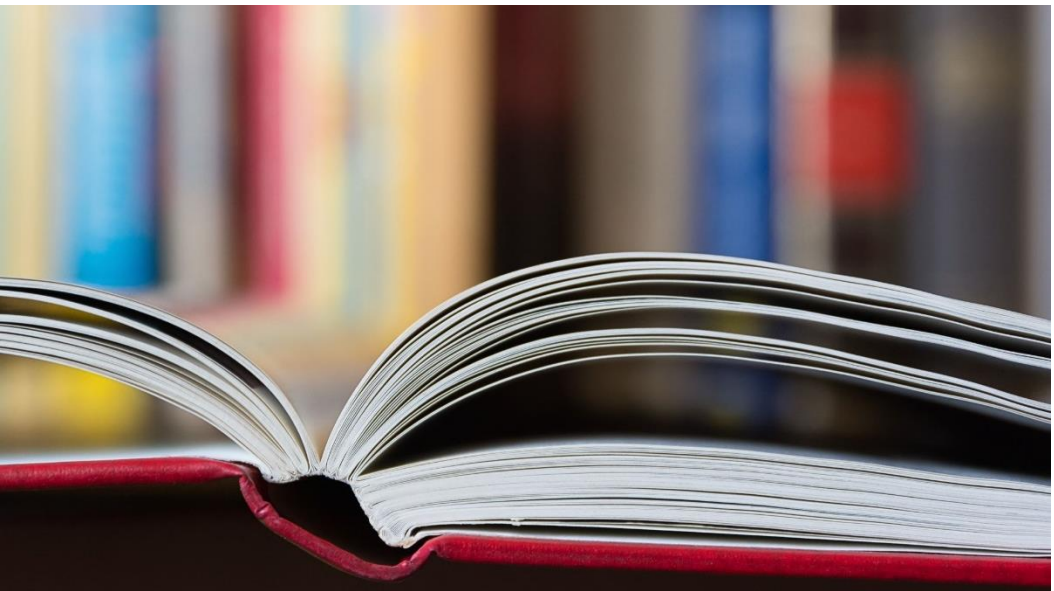
**Vétéran de
trois ans**







Vous devez
prendre soin
de vous









- La Commission de la santé mentale du Canada
- Le Centre pour la santé mentale en milieu de travail
- La Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail



A close-up photograph of a snake's head, focusing on its large, dark eye and the intricate patterns of its scales. The snake is positioned on the right side of the frame, with its head extending towards the left. The background is dark, making the snake's features stand out.

Stress

Réponse complexe qui suppose des changements physiologiques, psychologiques, émotionnels et comportementaux.

Il peut y avoir du stress même sans facteur de stress

Le stress chronique

- change la structure et la fonction de notre cerveau
- use le corps
- est associé à des maladies, à des problèmes de santé et au dérèglement du système nerveux



Épuisement professionnel

Épuisement physique et
émotionnel résultant
d'un stress et d'une
frustration prolongés

Effondrement



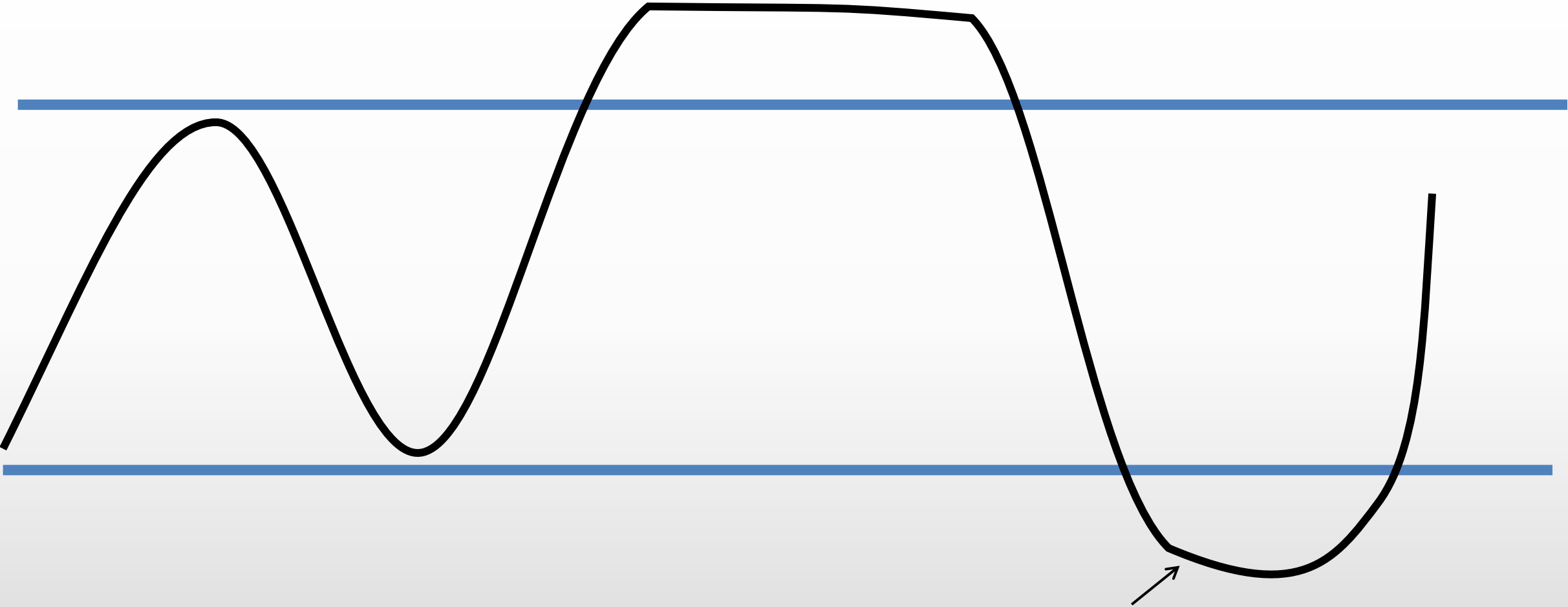
Épuisement professionnel

L'OMS a inclus l'épuisement professionnel dans sa classification internationale des maladies.

En Suède, l'épuisement professionnel est considéré comme un problème de santé appelé « trouble d'épuisement induit par le stress chronique ».



Stress chronique



Guérison forcée



- sentiments d'épuisement ou d'épuisement énergétique;
- distance mentale accrue par rapport au travail/rôle ou sentiments de négativisme ou de cynisme;
- diminution du sentiment d'efficacité et de confiance



An underwater photograph of a vibrant coral reef. The scene is filled with various types of coral, including branching and brain corals, in shades of brown, orange, and purple. Small, colorful fish are scattered throughout the water. The water is clear and blue, with light filtering down from the surface, creating a shimmering effect. A thin orange horizontal line is visible in the top left corner.

Écosystème

- Individuel
- Équipe
- Gestion
- Organisation
- Culture
- Systèmes

Facteurs
psychosociaux qui
augmentent le
risque
d'épuisement
professionnel

- Charge de travail
- Mauvaises relations
- Manque de récompense/reconnaissance
- Perception d'un manque de contrôle
- Manque d'équité
- Conflit de valeurs



Traumatisme

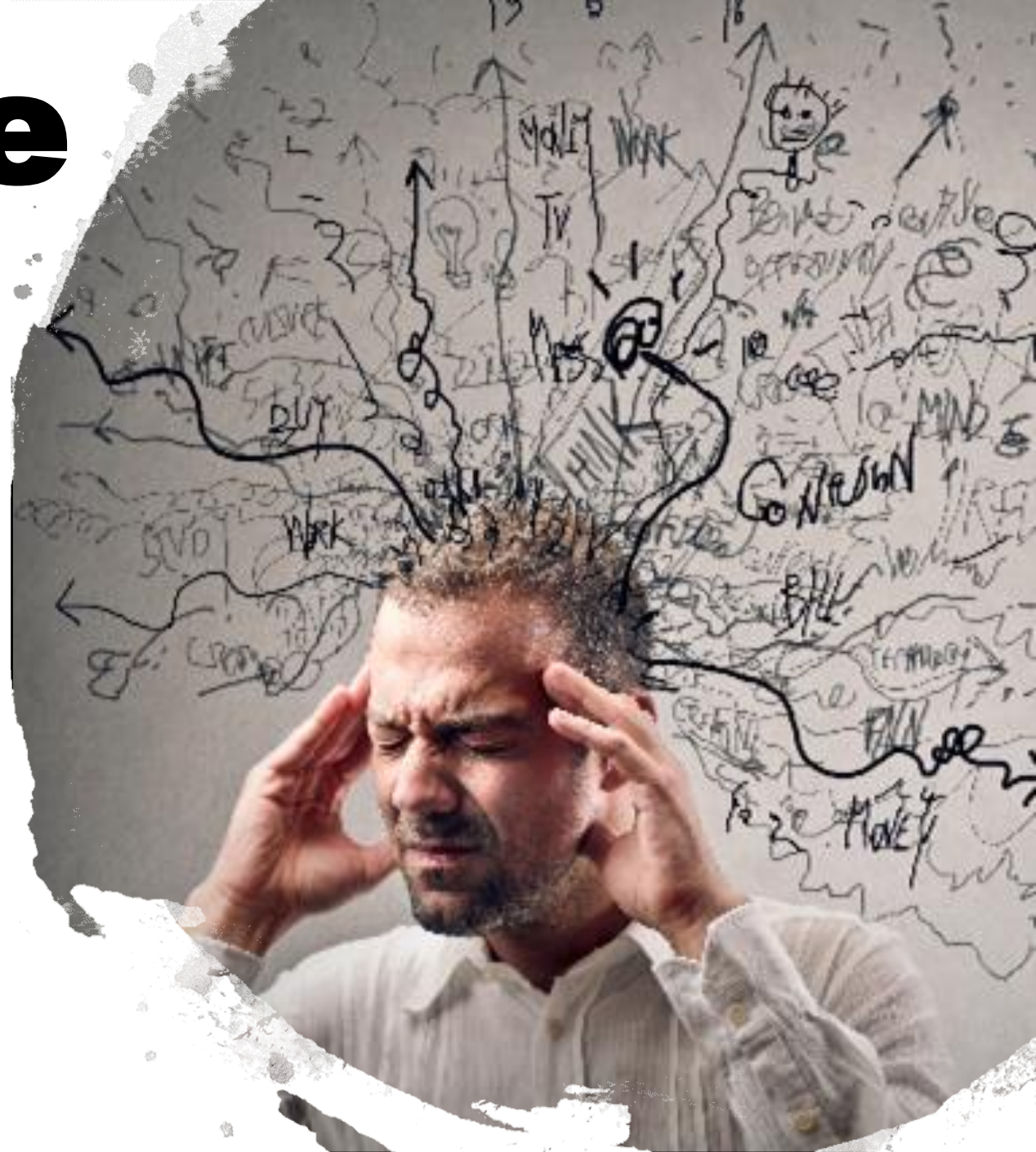
Le traumatisme est le résultat d'une quantité écrasante de stress qui dépasse la capacité d'une personne à y faire face.

Lorsque le processus naturel de guérison est interrompu et que nous ne pouvons pas intégrer les émotions liées à cette expérience

Traumatisme vicariant

Lorsque l'exposition constante à de l'information traumatisante transforme notre point de vue sur nous-même et sur le monde.

Indirect et subtil



Biais négatif

Le système automatique
du cerveau qui met en
évidence les
renseignements
« négatifs »



Nous commençons
à croire que le
monde est
seulement un
endroit dangereux



Usure de compassion

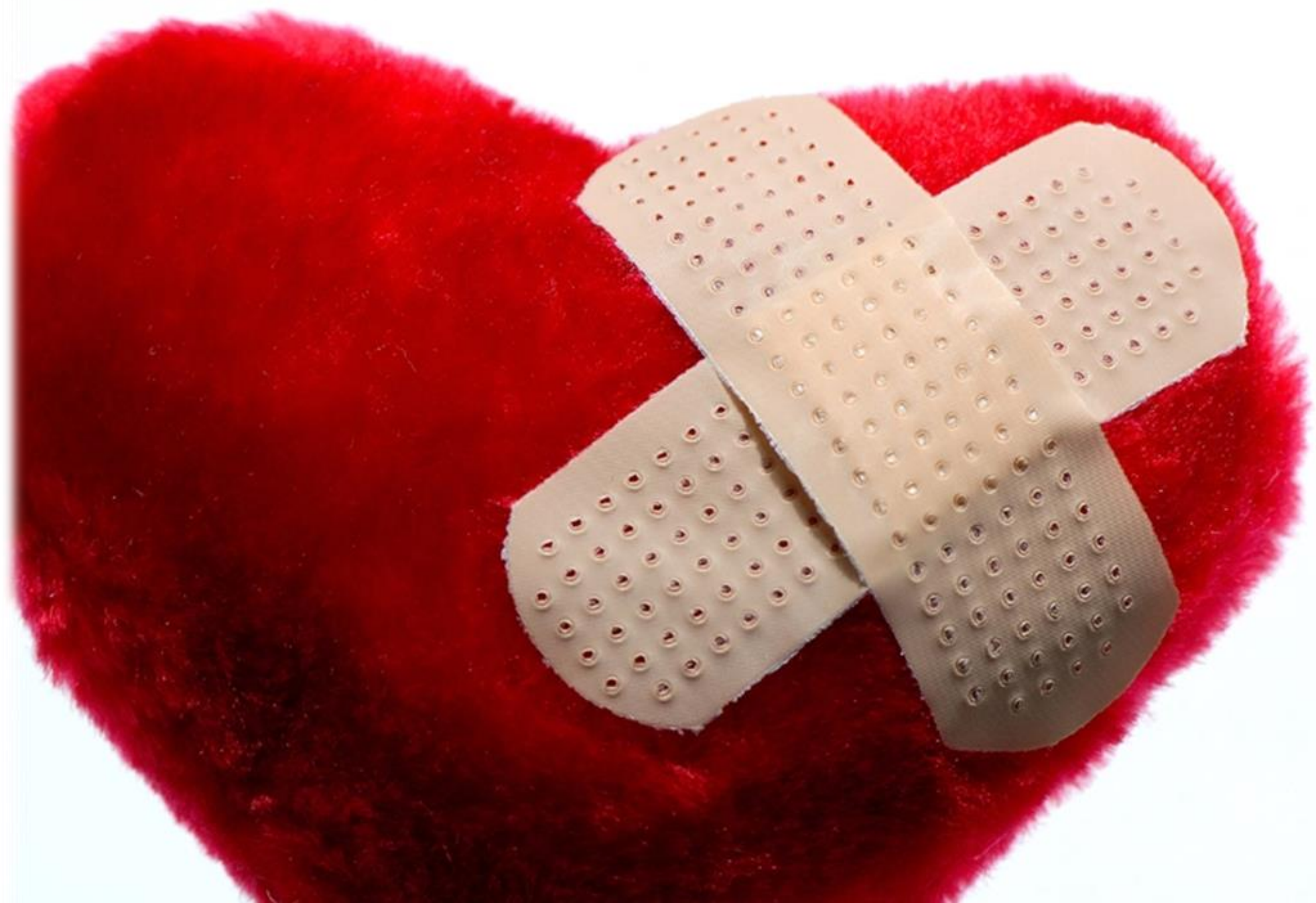
Stress fondé sur l'empathie

Érosion émotionnelle et physique qui se produit lorsque nous éprouvons fréquemment de l'empathie pour la souffrance d'autrui.




« Le coût de l'empathie »









You can't stop the waves, but you can learn to surf.
- Joseph Goldstein

SEL

Sensibilisation

Équilibre

Lien





Sensibilisation

Réflexion consciente

Prêter une attention continue à des éléments clés de votre bien-être



Qu'est-ce que mon corps me dit? Qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce que je rumine?

Écouter au lieu d'éliminer





Pause



Récueillir des données

- Évaluations
- Questionnaires
- Entrevues
- Rétroaction
- Points de contrôle
- Thèmes



Continuum du bien-être

**Nous savons que nous faisons
l'expérience du bien-être
lorsque...**



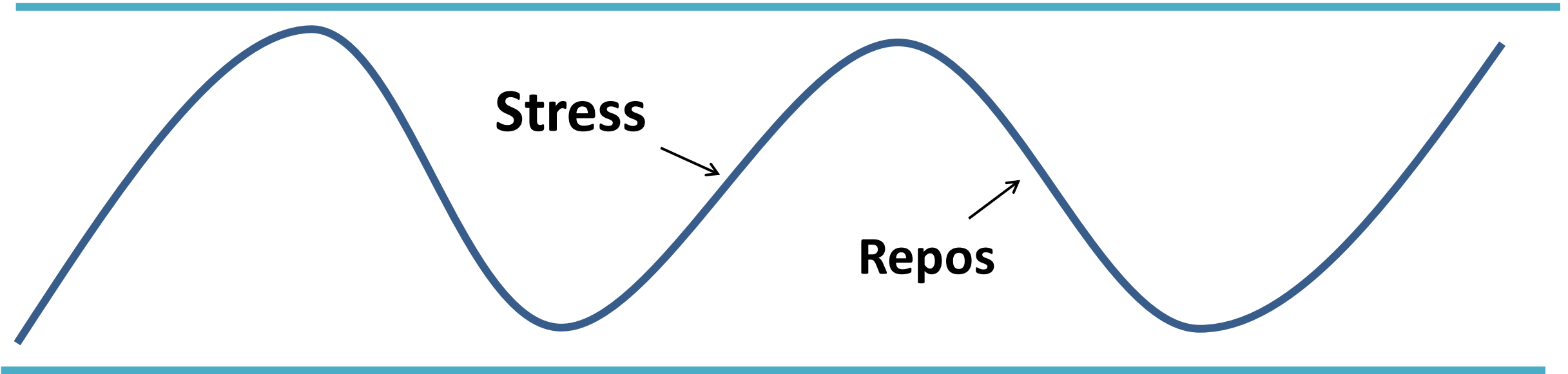
Nous savons que le stress est un problème lorsque...



A close-up photograph of a person's hand carefully balancing a smooth, grey rock on top of a stack of four other smooth, rounded rocks of various colors (brown, grey, and white) on a pebbly beach. The background is a blurred view of the ocean and sky, suggesting a serene, natural setting. The lighting is soft, likely from the golden hour.

Équilibre





ÉQUILIBRE

Si vous ne prenez pas le temps pour votre bien-être,
**vous serez obligé de prendre du temps pour votre
maladie.**



Pratiques quotidiennes pour se centrer soi-même

Orientation vers

l'extérieur

Engagement

Dépenser

Faire

Passé/futur

Orientation vers

l'intérieur

Se reposer

Se ressourcer

Être présent



Équilibrer le système nerveux

Compléter le
cycle du stress



Respirer

Le langage commun entre le corps, le système nerveux et le cerveau

Il envoie le message « Je vais bien »

Repos tranquille

S'asseoir de manière
reposante

État de relaxation



Activité physique



Mobiliser les sens



Équilibrer l'esprit



Contre le biais négatif





Où est le
bon côté?

« L'art de transformer le compost en fleurs »

~ Thich Nhat Hanh



© Amanda Rocheleau, B.S.Soc., M.S.S., TSA (2022)

Tous droits réservés www.AmandaRocheleau.com



Vivre pleinement dans un monde au cœur brisé

~ Pema Chödrön




[Lien](#)

DÉCONNEXION

- Distraction
- Évitement
- Engourdissement

LIEN

Nous devons rester
flexible et curieux
par rapport aux
parties de nous-
même que nous
pouvons réduire au
silence et nous
renseigner à ce sujet

The background of the slide features a warm, golden-orange gradient. In the foreground, there are several stylized human figures made of paper cutouts, holding hands in a circle. The figures are rendered in a 3D effect with soft shadows. The overall mood is supportive and communal.

Prendre soin de soi se fait rarement **SEUL.**

Nous avons besoin de
soutien pour pouvoir
prendre le temps de nous
occuper de nous-même

Soins collectifs

Lorsque nous créons une culture où le bien-être est valorisé, favorisé et encouragé. Le *collectif* partage la responsabilité du bien-être.





Communauté

- La communauté nous procure un sentiment d'appartenance et d'utilité.
- Le sentiment psychologique de communauté peut prévenir l'épuisement professionnel.

Autocompassion

être compatissant
avec soi-même,
reconnaître, valider
et apaiser sa propre
douleur



A wooden heart is positioned in the lower-left foreground, resting on a dark, textured wooden surface. The background is filled with numerous out-of-focus, warm-toned bokeh lights, creating a soft and inviting atmosphere. A white rectangular box with a torn bottom edge is overlaid on the right side of the image, containing the title and list.

Autocompassion

- Se traiter soi-même de manière bienveillante et compréhensive
- S'offrir de la compassion à soi-même pour cultiver la compassion envers autrui

SEL



Sensibilisation

Au lieu de l'évitement



Équilibre

Au lieu de trop donner



Lien

Au lieu de l'isolement



**Nous devons
traiter la santé
mentale comme
la santé dentaire**

*S'engager chaque jour à
préserver sa santé personnelle
pour prévenir la détérioration*



Amanda Rocheleau

Counseling et consultation

@CompassionFatigueTherapy
info@amandarocheleau.com

S'ABONNER AUX NOUVELLES

www.AmandaRocheleau.com

