

# LA FATIGUE DE COMPASSION ET LE TRAUMA VICARIANT MIEUX LES RECONNAÎTRE ET MIEUX S'EN PROTÉGER

Une journée de formation avec Pascale Brillon, Ph.D.

Proposé par



**Objectif de la journée de formation :** Améliorer les capacités de prendre soin de soi auprès des intervenants en contact quotidien avec des victimes traumatisées ou très souffrantes

- Comment réagit-on au contact quotidien avec les expériences de violence vécues par notre clientèle ? Quelles sont les réactions normales à de telles expériences et celles plus inquiétantes ?
- Comment reconnaître les symptômes de Fatigue de Compassion ? Quelles sont 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 ? Quelles sont nos façons de voir le monde, les gens, la société et quel est 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 ? Comment mieux connaître notre réseau social et ce qu'il peut nous offrir ?

## Contenu de la formation

- **RECONNAÎTRE LE STRESSEUR ET SON IMPACT**
  - 1.1. Stress et épuisement professionnel
  - 1.2. Les symptômes post-traumatiques
  - 1.3. Le Trauma Vicariant (TVic)
  - 1.4. La Fatigue de Compassion (FC)
- **COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DU TRAUMA VICARIANT**
  - 2.1. Pourquoi développe-t-on un Trauma Vicariant ou de la Fatigue de Compassion ?  
Les principaux modèles explicatifs
  - 2.2. Les facteurs aggravants chez l'intervenant :  
Prédispositions, déclencheurs et facteurs de maintien
- **INTERVENIR... QUAND ON EST SOI-MÊME ÉBRANLÉ**
  - 3.1. Zone de fragilité et mode de gestions personnelles : Mieux se connaître soi-même ...
  - 3.2. L'importance des stratégies d'hygiène émotionnelle ... chez l'intervenant
  - 3.3. Mesurer l'impact de ce travail sur mes perceptions, mes croyances, mes valeurs
  - 3.4. Est-ce que je prends (vraiment) soin de moi ? Mon hygiène de vie et mes auto-soins
  - 3.5. Comment mieux m'apaiser physiquement (relaxation, exercice et mindfulness)
  - 3.6. Mieux connaître mon réseau de soutien personnel et professionnel et mieux l'entretenir
- **LES DERNIÈRES TENDANCES EN CLINIQUE**
  - 4.1. Maximiser la satisfaction de compassion chez les intervenants
  - 4.2. Les étapes du traitement thérapeutique des intervenants pour le Trauma Vicariant (TVic) ou la Fatigue de Compassion (FC)

## Participants cibles et matériel pédagogique

- Concernant **le public**, cette journée s'adresse à tous les professionnels, les intervenants de première ligne ainsi que les intervenants psychosociaux qui sont en contact avec des personnes qui ont vécu des traumatismes en contexte de violence criminalisée, familiale ou conjugale.  
Notre travail n'est pas anodin : images traumatiques, réactions émotionnelles intenses, risques suicidaires ou comportements régressifs dramatiques, la détresse de la clientèle peut marquer tout intervenant.  
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 seulement 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 fournira 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 personnel et psychologique.

- Un **manuel** sera donné à chaque participant et comprend un résumé des principales notions présentées, des grilles d'exercices, des lectures, des pistes de réflexion et d'échange. Il doit permettre à chacun d'appréhender les situations de trauma de manière plus maîtrisée à l'avenir.
- À l'issue de la journée, un **certificat de formation** sera délivré attestant de la participation.

## Présentation de la formatrice – Pascale BRILLON, Ph, D. (CA)



**Pascale BRILLON** est docteure directrice de l'Institut Alpha à Montréal, psychologue spécialisée dans le traitement du stress post-traumatique et professeure au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal.

Elle a reçu plusieurs reconnaissances émérites pour ses contributions professionnelles remarquables et exemplaires à la psychologie au sein des institutions où elle travaille.

Elle forme depuis plusieurs années de nombreux intervenants dans toute la francophonie. Elle apporte son expertise dans de nombreuses commissions et médias concernant le stress post-traumatique.

Elle interviendra, à côté de 4 autres orateurs, lors du colloque « *Réparer l'invisible : éclats de vie au cœur des traumas* » le 27 mars 2025 organisé par « Familles Plurielles » à l'Aula Magna (Louvain-la-Neuve – Belgique). Lors de cette journée, son focus portera sur la « *Prévention de la fatigue de compassion et du trauma vicariant chez les soignants* ».

Par ailleurs, Pascale BRILLON est auteure de quatre livres « guide » :

- « Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique » (à l'intention des thérapeutes) ;
- « Se relever d'un traumatisme » (à l'intention des victimes) ;
- « Quand la mort est traumatique » (à l'intention des endeuillés) ;
- « Entretenir ma vitalité d'aidant » (à l'intention des soignants).

Pour 2025, « FAMILLES PLURIELLES » a demandé à Pascale BRILLON d'assumer, en parallèle de son intervention lors du colloque, une formation intensive d'une journée, reconnue internationalement, centrée sur le trauma vicariant vécu par les professionnels de la santé psychique et physique. Afin de maximiser cette proposition, deux journées ont été prévues pour doubler le nombre de professionnels pouvant être touché.

## Renseignements pratiques – Inscriptions

- **Conditions d'admission** : La formation s'adresse aux professionnels qui interviennent en première ligne ainsi que les intervenants psychosociaux qui sont en contact avec des personnes qui ont vécu des traumatismes en contexte de violence criminalisée, familiale ou conjugale. Le participant atteste être engagé dans une pratique professionnelle en lien avec des problématiques liées à des traumas.
- **Inscriptions** : Se rendre sur la page web dédiée, remplir complètement le formulaire et terminer l'inscription par le paiement. Seule la procédure complète finalisée autorisera l'accès à la formation. Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre de leur arrivée et au prorata des places disponibles. Pour information, le nombre de places est limité à 70 personnes par jour.
- **Dates** :
  - Soit mercredi 26 mars 2025
  - Soit vendredi 28 mars 2025
- **Lieu** : Auditoire U.C.L. – Louvain-la-Neuve (les coordonnées exactes seront données début 2025)
- **Conditions financières** : 175 € la journée. Ce montant comprend la formation, le cahier du participant, le certificat de formation, le lunch de midi et les boissons en journée.
- **Contact** : Uniquement par mail à [formations@famillesplurielles.be](mailto:formations@famillesplurielles.be).