

Institut National  
de formation  
et de Recherche-Action

# Aider sans se brûler!

CONFÉRENCIÈRE  
Jocelyne Nadeau, t.s.  
[www.infraformation.org](http://www.infraformation.org)



## Au menu ...

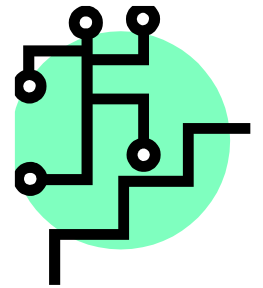
---

- Reconnaître les dangers de se brûler : danger personnel et organisationnel.
- Identifier les risques à éteindre un feu sans se protéger.
- Finalement, avoir un bon plan d'évacuation en cas de crise et une stratégie préventive.

# Le désir d'aider...

---

- D'où vient le désir de prendre soin des autres?
  - valeurs
  - modèle familial
  - sens à votre vie
  - dette à rembourser.
- Quelles sont les phrases qui vous mettent rapidement en action?



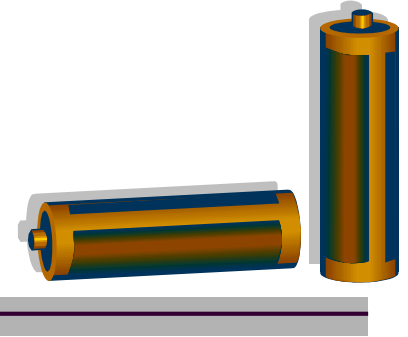
# Relation d'aide et amour de soi

---

- Prendre soin de soi c'est un geste altruiste ou égoïste?
- Quelles sont vos sonnettes d'alarme au quotidien?
  - réagir... comment et avec qui?
  - travailler... mais pas tout le temps (ex. : pause, dîner, coucher, etc.).
  - Éviter de mettre le focus sur le négatif et d'oublier le positif.



# Et vos batteries... permettent-elles à votre détecteur de fonctionner?



## Comment reconnaître les baisses d'énergie?

- votre lecteur d'énergie.

## Où et comment pouvez-vous vous ressourcer?

- des idées à votre image
- des lieux pour respirer
- des personnes pour dédramatiser
- des moyens pour ne pas tout personnaliser.

## Les pertes d'énergie :

- les attentes non réalistes
- la culpabilité
- un sac à dos pour porter les responsabilités de tout le monde
- le surinvestissement (toujours plus avec moins)
- travailler tout seul.
- Oublier de demander ou demander de manière à se faire refuser.
- le partage non seulement des tâches mais aussi des responsabilités.

# Et les risques à éviter...

- Dites-moi ce que vous pensez, comment vous vous nourrissez psychologiquement et je vous parlerai de votre quotidien (les mauvaises nouvelles à répétition, les listes trop longues, les...).
- Les « il faudrait que ».
- Les « j'aurais donc dû ».
- Les « qu'est-ce que le monde va dire? ».
- Les « penses-tu que ça se fait ».
- Les « il ne faut pas perdre son temps avec des niaiseries ».
- Les « Fait pas l'enfant ».
- Les...



# Du matériel de défense contre les voleurs de temps

- Tendance à faire trop, perfectionnisme.



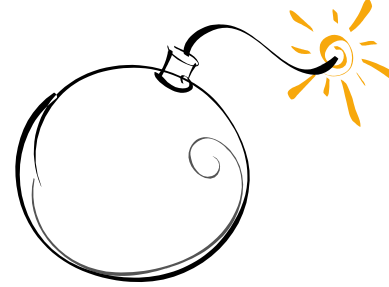
*Wonder woman / Super man*

- Tout vouloir faire en même temps.
- Inaptitude ou difficulté à dire non, mettre ses limites.
  - Juste une minute!

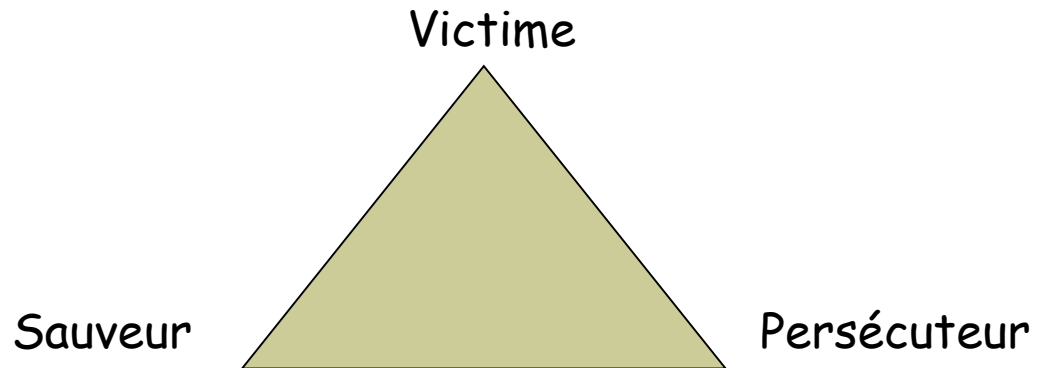
- Résistance aux changements, manque de confiance dans notre potentiel.
- Fatigue, baisse de forme, manque d'écoute pour son corps.
- Politique de la porte ouverte, « devoir de disponibilité », gentillesse extrême.



# DANGER!!!



## ■ LE RÔLE DE SAUVEUR

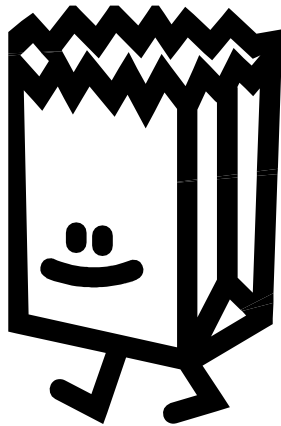




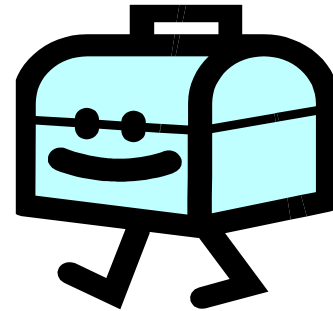
# UNE DÉFINITION À RETENIR!

- L'épuisement professionnel ou personnel (burn out) est un déficit de plaisir sur le travail, l'implication

PLAISIR



TRAVAIL/implication



La fuite ...maladie = mal à dit ..

La grève ...elle

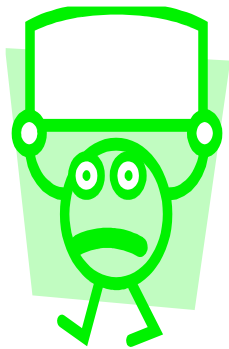
---

- Mon corps a-t-il besoin de parler à ma place?



Est-ce que mon corps doit crier pour que je l'écoute?

La grève :



quelles sont mes revendications?

# QUELQUES ZONES GRISES...

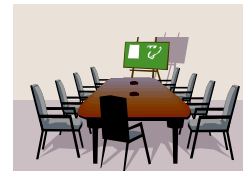
---

## LES ZONES GRISES :

1. Ce qui appartient à tout le monde et à personne.
2. Les rôles et les tâches mal établis.
3. Croire que tout le monde connaît les règles de fonctionnement, ou vouloir que les autres agissent comme nous..
4. La liste d'épicerie provenant de :
  1. des personnes aidées ou nos familles, le réseau  
votre famille ou vos collègues

# Et finalement avoir un bon plan d'évacuation en cas de danger

- Des amis externes au travail, à la famille
- Des loisirs qui permettent de ventiler.
- Des lectures/films/chansons **PAS** en lien avec le travail, maladie, la situation vécue.
- Des consultations cliniques/des formations (intervenants) des amis, des groupes d'entraide (aidant naturels)



# Fêtons nos réussites et partageons notre bonheur

- Notre coffre au trésor.



- Nos moments de plaisir.



- Notre manière de prendre soin de nous.



- Notre jeunesse éternelle.

- Notre grappe de raisin.



---

Assurez-vous de passer l'inspection!  
Vérifiez vos piles d'énergie à chaque  
changement de saison et reconnaissez  
les « foyers possibles d'incendie ».

*Merci beaucoup!*