

Conserver un équilibre en soignant et en intervenant

Pour le professionnel d'une Organisation, comme pour un « sauveur de la vie ordinaire », les gens qui apportent de l'aide et du soutien sont évidemment aux premières loges pour assister à la souffrance dans tous ses états. Ce faisant, ces personnes mettent à contribution leurs compétences, leur savoir et tout leur cœur. Or, agir de la sorte n'est pas sans risque.

En parallèle, les recherches démontrent que les gens qui aident sont, dans la même mesure, aux premières loges pour se retrouver en proie à l'épuisement professionnel et à la fatigue de compassion, de la dépression au suicide, en passant par le burn out.

Qui se soucie donc des aidants ? Comme intervenants, quelles sont nos ressources et nos devoirs personnels ? Quels repères adopter, d'un point de vue individuel et organisationnel, pour prendre soin de sa propre santé mentale ?

