



Julie Fournier
T.S. et psychothérapeute
Dirigeante et formatrice
La porte rouge consultation

www.laporterouge.ca

Fatigue de compassion Traverser le pont malgré le vent

Derrière chaque gestionnaire qui se préoccupe de ses employés et collègues se trouve une personne qui se nourrit un tant soit peu dans l'action de prendre soin de l'autre. Mais qu'arrive-t-il lorsque nous en avons plus envie, ou tout simplement plus l'énergie?

Ce phénomène porte un nom: la fatigue de compassion.

Venez ralentir votre quotidien l'instant d'une conférence, pour que nous puissions découvrir ce phénomène et ses rouages. Nous prendrons le temps de mieux comprendre comment la compassion s'articule au quotidien et comment elle peut mener à plusieurs formes d'épuisement.

Nous explorerons également plusieurs pistes de solutions, qui peuvent aussi bien vous servir à vous, qu'à ceux qui vous entourent.