



## FICHE TECHNIQUE #14

### Le toit

*Outil : Prévenir l'épuisement et préserver son équilibre personnel*

C'est ici, sous le parasol, qu'on se met à l'abri des pièges du \_\_\_\_\_ en maintenant des habitudes de vie \_\_\_\_\_ : sommeil, alimentation, exercice physique, la gestion du ratio des heures de travail et heures hors travail en sont des exemples importants.

La \_\_\_\_\_ de compassion ou \_\_\_\_\_ de compassion est un phénomène qui reflète l'épuisement d'un intervenant qui devient saturé de la charge \_\_\_\_\_ intrinsèque à accompagner et à aider les gens en souffrance. L'intervenant peut alors perdre, de façon temporaire, sa capacité à être \_\_\_\_\_, à s'occuper de l'autre et à \_\_\_\_\_ en prendre soin.



Afin de préserver son équilibre, l'intervenant doit s'assurer d'entretenir différents domaines dans sa vie \_\_\_\_\_, tels que les amitiés, la vie de couple, la famille, les loisirs, bref, tout ce qui est hors vie \_\_\_\_\_!

Les activités de \_\_\_\_\_ sont essentielles au maintien de nos connaissances, au développement de nos \_\_\_\_\_ et au ressourcement. Elles peuvent prendre la forme de formations suivies, de participation à des colloques, des webinaires, des journées thématiques, des groupes de discussion sur les enjeux de l'intervention, etc.