**Prendre soin des soignants : gérer la fatigue de compassion et le traumatisme vicariant**

* **Signes et symptômes du stress chronique :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fatigue de compassion** | **Traumatisme vicariant** |
| Épuisement émotionnel  Diminution de l’empathie  Irritabilité et sautes d’humeur  Sentiment de désespoir  Dépersonnalisation et approche impersonnelle  Diminution du sentiment d’accomplissement  Fatigue persistante  Maux de tête  Problèmes gastro-intestinaux | Pensées ou images intrusives  Insensibilité émotionnelle  Hypervigilance  Comportements d’évitement  Difficulté de concentration  Troubles de sommeil  Changements dans la vision du monde |

|  |  |
| --- | --- |
| **À quoi ressemble mon état thermomètre** | **Ce qui me ramène au thermostat** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Partir du bon pied**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mes limites** | **Mes matins** | **Mon calendrier** | **Ma gestion de projets** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Soutenir la paix d’esprit**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sentiment de contrôle** | **Mes ressources** | **Ma bande passante** | **Mon PAEF** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Ma routine et mes rituels bienveillants**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mon alimentation** | **Ma pleine conscience** | **Mon activité physique** | **Clôturer ma journée** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Respiration abdominale à faire à tout moment :**

**A qr code with a dinosaur

Description automatically generated**



**Vos ressources à la portée de la main grâce aux CISSS des Laurentides : PAEF**

TELUS santé login.lifeworks.com

**Notes:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_