



## Demi-journée de sensibilisation

### Trauma vicariant ou prendre soin de soi pour accompagner durablement

**Objectifs :** Il est souvent attendu de l'accompagnant une forme de solidité qui laisse peu de place à l'écoute de ses propres limites. Pourtant, le professionnel ou proche accompagnant des personnes aux histoires de vie traumatiques peut, à force d'exposition à ces récits, se trouver dépassé, épuisé, vide de sens. Lorsqu'un tel état s'installe, on parle alors de traumatisme vicariant. Comment savoir si je m'oublie dans mon métier ? A quel(s) moment(s) ? Puis-je m'écouter tout en écoutant l'autre ?

Cette sensibilisation a pour objectifs de savoir identifier en soi-même les signaux d'un traumatisme vicariant ou d'un état apparenté et d'avoir des pistes concrètes pour s'en prévenir. Les participants seront invités à s'interroger sur leurs postures et leurs influences, sur leurs vécus de l'accompagnement. A travers une approche expérientielle, nous irons à la rencontre de nos motivations, nos besoins, nos valeurs et nos ressources, tant individuels que collectifs.

**Cadre :** Cette demi-journée de sensibilisation se déroule en petit groupe (maximum 8) et en présentiel au sein du tiers-lieu de Force de Vivre à Saint-Rémy-lès-Chevreuse ou sur site à la demande.

**Tarif :** Sur devis en intra/inter-entreprise ; 60 euros par personne pour les particuliers. Le bénéfice de nos journées de formation et de sensibilisation est intégralement reversé à la SCIC pour financer ses projets.



Vous souhaitez en savoir plus ? Vous pouvez aller sur notre site [www.forcedevivre.com](http://www.forcedevivre.com) ou nous adresser vos questions par mail à [accompagnement@forcedevivre.com](mailto:accompagnement@forcedevivre.com)