



**LA GESTION DE NOS
PROPRES EMOTIONS**

VIGNETTES

- “Comment réussir à gérer mes émotions, mon implication, mais également l’impact que certaines situations ont sur moi”
- “Comment, en tant que personne sensible, faire la part des choses et ne pas être trop impactée par certaines situations et thématiques lourdes (partage lors de groupes d’expériences personnelles d’enfants vivant du harcèlement scolaire)”

RETOUR SUITE AUX TABLES RONDES

- **Ressentis** : thématique qu'on rencontre les 3 dans nos milieux
- **Questionnements** : comment préserver sa sensibilité sans être submergé par ses émotions (personnalité sensible-empathie/attitude professionnelle) ? est-ce qu'agir en miroir est utile pour l'autre ?

Synthèse de la discussion :

- Important de garder le contrôle mais rester humain : posture thérapeutique
- Les structures externes ou supervision pour en parler

RESSOURCES



“L’Authenticité, la Congruence et la Transparence”

Germain Lietaer (selon Carl Rogers)

- Importance d’être soi-même en tant que thérapeute : ne pas se présenter derrière une façade, un masque de professionnalisme
- Le client, en nous observant, voit si l’on est authentique par nos attitudes verbales et non-verbales
- Importance d’être congruent = conscientiser et accepter ce qu’on ressent, éprouve en séance
- Ne veut pas dire être transparent = communiquer toutes nos impressions et expériences personnelle
- Assumer qu’on n’est pas parfait, être vulnérable
- Empathie et acception ne sont efficaces seulement si on est authentique
- Savoir qui on est pour pouvoir se différencier de l’autre, et pouvoir ainsi l’accepter car on n’a pas peur de se perdre soi-même
- Prendre conscience si le discours du client nous confronte : s’il vient mettre en lumière des choses non résolues chez nous



RESSOURCES

Centres d'écoute

- Ecoute
- Accompagnement individualisé
- Relation d'aide
- Débriefing
- Hotline



Nouveau

Hotline pour soignants et proches aidants

077 500 74 79

COMMENT AVONS-NOUS TROUVER NOS SOURCES ?

En effectuant des **recherches sur google scholar** avec des équations de recherche et en mobilisant nos **connaissances personnelles**.

L'équation de recherche qui nous a permis de trouver l'article expliqué précédemment est :

“montrer ses émotions en tant que thérapeute” sur Google Scholar

COMBIEN DE TEMPS CELA NOUS A PRIS ?

Les recherches nous ont pris environ **une heure et demi**.

QUESTIONS

- Comment le vivez-vous ?
- Avez-vous tendance à être congruent ou à cacher ce que vous ressentez derrière un “masque” de professionnel ?
- Quels impacts cela a-t-il sur vous et sur vos clients ?
- Quelles ressources avez vous trouvé pour faire face à cette problématique ?

LISTE DES RÉFÉRENCES

Chrétiens au service de la santé. (s.d). <https://centresdecoute.org/ressources/>

Lietaer, G. (1993). Authenticity, congruence and transparency. D. Brazier (Ed.) *Beyond Carl Rogers (17-46)*. Gendarme <https://www.afpacp.fr/textes/doc086.pdf>