

**Prendre soin de soi pour mieux accompagner :
La présence attentive et l'autocompassion au service de la carrière**

Description de l'atelier

« Prendre soin de soi » est une recommandation que nous entendons souvent en intervention pour aider les professionnel·elles en relation d'aide à préserver leur bien-être. Mais comment pouvons-nous le faire de manière authentique et significative, sans que cela devienne une tâche supplémentaire dans notre quotidien souvent chargé ? Cet atelier abordera le potentiel de la présence attentive et de l'autocompassion dans nos propres vies, comme un moyen durable de prendre soin de nous-mêmes.

De nombreuses recherches mettent en lumière le rôle crucial de la présence attentive et de l'autocompassion dans la prévention de l'épuisement professionnel. Durant cet atelier, nous y aborderons les façons concrètes d'intégrer ces approches dans notre vie personnelle et professionnelle, ainsi que dans nos interventions en orientation. Nous pratiquerons des techniques ayant pour but de favoriser notre résilience émotionnelle et d'améliorer l'alliance avec nos personnes clientes.

Plus précisément, l'atelier présentera un survol théorique permettant de définir les concepts de présence attentive et d'autocompassion, de même que leur pertinence pour le domaine de l'orientation. Nous y aborderons leur rôle dans la gestion des émotions ainsi que dans la prise de décision et la poursuite d'objectifs de carrière. À l'aide d'exercices concrets, nous pratiquerons des techniques de présence attentive et d'autocompassion pour soi en tant que personne professionnelle. Enfin, nous présenterons différentes façons d'intégrer ces interventions dans sa pratique en orientation. Les principales considérations et limites des interventions basées sur la présence attentive et l'autocompassion seront également discutées.

Objectifs visés

1. Définir les concepts de la présence attentive et de l'autocompassion;
2. Découvrir la pertinence de la présence attentive et de l'autocompassion pour l'orientation ;
3. Pratiquer des techniques de présence attentive et d'autocompassion pour soi en tant que personne professionnelle ;
4. Intégrer des stratégies concrètes basées sur la présence attentive et l'autocompassion dans sa pratique en orientation.

Biographies

Gabrielle Beaupré est conseillère d'orientation et doctorante en éducation à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Ses travaux de recherche ont pour but d'explorer les facteurs psychologiques qui favorisent les comportements de carrière authentiques et satisfaisants. Elle pratique à titre de conseillère d'orientation depuis 2019 et cumule plusieurs expériences auprès d'une clientèle variée (étudiant·es, personnes issues de l'immigration, adultes, professionnel·les en supervision clinique). Elle est également chargée de cours à l'UQAM depuis 2022.

Geneviève Taylor, Ph. D., est professeure en counseling de carrière à l'Université du Québec à Montréal et également psychologue. Ses travaux de recherche portent sur l'autocompassion, la présence attentive et la poursuite d'objectifs de carrière. Elle est également formatrice en gestion du stress auprès de professionnel·les de la relation d'aide depuis 2012. Sa clientèle inclut entre autres des personnes enseignantes et des psychologues. Elle cumule aussi plusieurs expériences en tant que conseillère en gestion et en recherche et sélection de cadres.