



SOUFFLE COURT

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Suggestions de thématiques pour une animation

- Prendre soin des personnes qui prennent soin : un enjeu sociétal
- Accompagner, aider et soigner les autres en se préservant soi-même et collectivement
- Le stress vicariant et comment prévenir les risques psycho-sociaux des personnes qui exercent un métier dans la relation d'aide à la personne ou dans le soin

Objectifs de la vidéo

- Libérer la parole et informer sur un sujet sociétal important : les risques psycho-sociaux auxquels font face les travailleur·es de la relation d'aide et du soin.
- Informer sur le stress vicariant et ses répercussions sur les travailleur·es de la relation d'aide et du soin.
- Expliquer la problématique au niveau structurel et collectif, en dépassant le paradigme de la responsabilité individuelle et du poids que l'on met sur l'individu.
- Donner des pistes de solutions pour se préserver et nommer quels sont les éléments importants pour se sentir soutenu·e et respecté·e dans son travail.

Les acteurs de la vidéo

- **L'asbl OXO** est une association qui vise à intégrer le « care » dans le secteur professionnel via des formations, des animations et des accompagnements dans une perspective genrée, intersectionnelle et décoloniale. L'association forme les équipes de terrain et les futur·es professionnel·es à la prévention du stress vicariant dans une dimension de soin collectif.
- La **salle de naissance (service gynécologie-obstétrique)** du CHU Saint-Pierre est un hôpital universitaire public, situé dans le quartier des Marolles, au cœur de Bruxelles.



BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

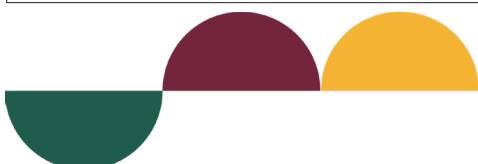
- Aviez-vous déjà entendu parler de la fatigue de compassion et/ou du stress vicariant ? Dans quel contexte ?
- Pensez-vous qu'en Belgique les personnes qui exercent des métiers dans le soin et la relation d'aide sont suffisamment accompagnées d'un point de vue psychique (interventions, supervisions, accompagnement thérapeutique, outils et ressources...) ?
- Avez-vous déjà entendu parler de structures où ces travailleur·euses se sentent soutenues par rapport aux risques psycho-sociaux qu'il est possible de rencontrer quand on exerce une telle profession ? Lesquelles et qu'est-ce qui était intéressant / important selon vous ?
- Avez-vous déjà été témoin ou entendu parler d'une situation où ces travailleur·euses étaient exposées à des risques psycho-sociaux et se retrouvaient laissé·es pour compte, voyant leur situation et/ou état se dégrader ?
- Pensez-vous qu'accompagner des personnes multi-vulnérabilisées et écouter des récits violents ou traumatiques au quotidien puissent vous impacter ?
 - Dans votre vie professionnelle ?
 - Dans votre vie privée ?
- Votre métier est lié à la relation d'aide à la personne ou au soin, comment votre organisation vous soutient-elle au quotidien afin d'améliorer la qualité de vos interventions ou de vos accompagnements ?
- Afin de prévenir les risques psycho-sociaux au sein de votre équipe ou pour vous-même, avez-vous déjà mis en place de manière individuelle et/ou collective des outils concrets ? Lesquels ? Qu'est-ce qui a pu fonctionner et pourquoi ?
- Quels sont les éléments à prendre en compte pour réellement prévenir les risques psycho-sociaux liés à la fatigue de compassion, au stress vicariant ?



MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- La [page « La Clinique de la Femme Enceinte »](#) du site du CHU Saint-Pierre à Bruxelles.
- Le [site](#) de l'asbl OXO.
- Le [guide pédagogique sur le stress vicariant « Le stress vicariant : quésako ? »](#) créé par OXO ASBL et FEMMESProd, publié en 2025.
- L'[épisode consacré à Lauraline Michel \(OXO asbl\)](#) de la série de podcasts « [Parcours engagés, chemins intérieurs](#) » publiée le 6 janvier 2026.
- Le [site du RIFI Réseau Interculturel Féministe et Intersectionnel](#), destiné aux professionnel·les accompagnant les femmes migrantes multivulnérabilisées.
- L'[épisode « Le traumatisme vicariant »](#) du podcast Esprit de justice réalisée par Jean-Christophe Francis pour France Culture (Radio France) diffusée le 23 octobre 2024.
- Le [site de Cohezio](#), service externe de prévention et de protection au travail en Belgique.
- La [fiche conseils sur le traumatisme vicariant et la fatigue de compassion](#), publiée par Cohezio.
- L'[essai « Te plains pas, c'est pas l'usine : l'exploitation en milieu associatif »](#) écrit par Lily Zalzett et Stella Fihn, paru aux niet!éditions en avril 2022.
- Le [dossier « Violences dans les institutions d'aide et de soins. Une réflexion systémique et des pistes d'intervention »](#) publié par le SMES et Transit le 25 mars 2020.
- L'[étude-action « Alors que la fumée s'élève, l'invisible brûle »](#) sur les violences dans les services accompagnant des personnes sans chez-soi, publiée par AMA, Fédération des maisons d'accueil et des services d'aide aux sans-abri, parue en décembre 2024.





- L'article « [La violence fait partie du quotidien des travailleurs](#) » (entretiens sur l'étude-action de l'AMA) par Pierre Jassogne, publié sur Alter Échos le 14 juillet 2025.
- Le dossier « [Face aux récits violents, la santé mentale en péril](#) » réalisé par Audrey Vanbrabant publié dans Journalistes n°262 (AJP) en juin 2024.
- Le dossier « [Réinventer le travail social](#) » paru dans La Revue Nouvelle le 4 mai 2026. Le [dossier complet payant](#).
- Le livre « [Violence genrées : enjeux interculturels et féministes](#) » par Audrey Heine, Catherine Bourassa-Dansereau et Estibaliz Jimenez paru aux éditions Académia, collection Transitions sociales et résistances, en août 2022.
- La [chronique sur le documentaire « Souffle court »](#) écrite par Audrey Vanbrabant, publiée dans la newsletter « L'Émoustille » du 19 juin 2026.
- L'émission radio « [Les promesses de l'aube](#) » de Radio Panik dont notre entretien au sujet des enjeux traités dans le documentaire « Souffle court », diffusée en live le 25 juin 2026.

Pistes d'actions et de mobilisations concrètes

- Vous exercez un métier en lien à la relation d'aide à la personne ou dans le soin et vous vous sentez débordé·e par les histoires entendues et les accompagnements quotidiens ? Vous ressentez un sentiment d'impuissance par rapport aux personnes que vous accompagnez, face aux situations auxquelles vous êtes confronté·e (injustice, violences systémiques, contexte sociopolitique) ? Vous sentez que vous n'êtes plus en phase avec les valeurs qui vous ont poussées à travailler dans le secteur psycho-médico-social auparavant ? Vous ressentez une fatigue émotionnelle, un épuisement physique ?
 - Vous pouvez prendre connaissance des pistes proposées ci-dessus et faire appel aux professionnel·les spécialisé·es (ressources et outils pédagogiques, formations, accompagnements psychologiques et/ou médicaux...) en fonction de votre besoin et de votre situation.
- Partager ou s'emparer des ressources créées et mises à disposition gratuitement par l'asbl OXO et FEMMESProd dans le [guide sur le stress vicariant](#). Pour développer leurs outils pédagogiques, ces associations ont choisi de s'inscrire dans une démarche de responsabilité collective et les stratégies qu'elles reprennent dans le guide sont structurelles et individuelles. Elles précisent par rapport à cela que « le stress vicariant est considéré comme un risque psychosocial par Cohezio, un service externe de prévention et de protection au travail belge, qu'« une responsabilité de la part de l'employeur·euse ou de l'institution est non négligeable (...) et que toute personne travaillant dans le secteur de l'aide et/ou exposée de manière régulière à des récits et images violentes peut un jour en souffrir ». Et que quand « une prise en charge structurelle n'est pas possible, ou peut prendre du temps à se mettre en place », il existe des pistes de solutions que l'on peut saisir individuellement.
- S'inscrire à des modules de formations, accompagnements spécialisés dans la prévention du stress vicariant, de la fatigue militante :
 - Les membres de l'[asbl OXO](#) proposent des formations adaptées sur la lutte contre les VSS - violences sexistes et sexuelles sur le lieu de travail, la prévention du stress vicariant, les enjeux liés aux discriminations, la posture d'allié·e, le genre et les stéréotypes, le consentement, etc.
 - La Ligue de l'enseignement dispense une [formation](#) de deux jours : « Accompagner sans s'épuiser : accueillir et remobiliser » qui donne des repères et des outils concrets pour travailler plus sereinement dans des contextes souvent éprouvants, et qui guide dans une réflexion sur votre manière d'accompagner ce public.
- Avoir de l'empathie, être à l'écoute et porter une attention particulière envers les personnes et nos proches qui ont un métier dans la relation d'aide ou dans le soin. Leur laisser la place pour exprimer leurs ressentis et comment elles vont. Prendre le pouls régulièrement pour savoir comment elles se sentent psychiquement et physiquement.

