

## Séminaires-synthèse de 3e cycle 2022

**Q1: Nom:** CAROL GIRARD

**Q2: Titre professionnel (psychologue, psychiatre, etc.) :**PSYCHOLOGUE

**Q3: Titre de votre séminaire de synthèse:** La posture du psychothérapeute en PGRO et la santé du thérapeute

**Q4: Adresse de courriel:** carol.girard@live.ca

### **Q5: Une brève description du parcours de l'auteur**

Diplômé en Counseling et Orientation depuis 1997 et admis à l'Ordre des psychologues en 1999, il exerce en pratique privé auprès d'adultes depuis ce temps. Les problématiques qu'il rencontre en clinique sont : Trouble de l'adaptation, Trouble de stress post-traumatique, Trouble anxieux, Trouble de l'humeur, Gestion de la douleur, difficultés relationnelles ou conjugales et victime de harcèlement psychologique. En 2001, il est formé pendant trois ans en Analyse Éidétique avec le psychologue Oscar Hamel et supervisé pendant 10 ans après cette formation. En 2015, il débute un premier-deuxième cycle en PGRO avec Line Girard. Au terme de ces trois d'enseignement pratique et théorique, il s'inscrit au 3<sup>ème</sup> cycle avec Line Girard et Gilles Delisle, qu'il termine par cet écrit.

### **Q6: Un résumé du séminaire**

Dans ce séminaire nous abordons différentes définitions de la santé mentale. En partant de l'Organisation mondiale de la santé, nous terminons cette partie par une description de ce qui définit la santé mentale en neurosciences. Ce parcours met en lumière l'importance de la gestion du soi pour le maintien d'une bonne santé mentale. Nous soulignons par la suite les risques du métier de psychothérapeute, en particulier la fatigue de compassion. Troisièmement, nous soulevons la pertinence d'adopter une bonne posture en guise de prévention de la fatigue et nous décrivons les principales postures privilégiées en PGRO. En quatrième étape, nous explorons un concept de l'énergie en relation. Finalement, nous terminons ce séminaire en abordant la place de l'humour en thérapie dont l'utilisation nécessite une pratique réfléchie. Dans ce parcours, nous tentons de démontrer que la pratique d'une bonne posture pgriste, permet de prévenir la fatigue de compassion au sein de la relation thérapeutique.

