

COUNSELING

STRATÉGIE GESTION DE CRISE

ACCUEILLIR

SOUTENIR

APAISER



1

LES POSTULATS DU COUNSELING DE GESTION DE CRISE

- > **Éviter** à la personne de s'effondrer
- > Le praticien du counseling* adopte une **attitude empathique, ouverte et chaleureuse**
- > **Les émotions de la personne sont accueillies et acceptées sans jugement**

LES ATTITUDES ET TECHNIQUES

- > **Valider** immédiatement le vécu et les émotions de la personne
- > **Reconnaître** la situation vécue par la personne comme difficile pour elle
- > **Adopter** une posture gestuelle de soutien et de réassurance
- > **Apporter** un soutien émotionnel
- > **Utiliser des mots porteurs** qui expriment l'espoir, la confiance dans le potentiel de développement de la personne
- > **Explorer** les ressources internes de la personne

QUI PERMETTENT À LA PERSONNE DE :

- > **Se sentir acceptée** et en partie comprise
- > **Oser formuler** sans honte ce qu'elle ressent
- > **Réduire** ses sentiments d'impuissance et de culpabilité
- > **Trouver** en elle et dans son environnement des ressources mobilisables

* La forme masculine utilisée dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes, et ce dans le but d'alléger le texte.

GESTION DE CRISE



CLARIFICATION DU CONTEXTE

1 - Quelle est la nature de la crise ?

2 - Quels sont les espaces de vie de la personne qui sont impactés par la crise ?

- Vie professionnelle Vie personnelle Vie sociale

Autre _____

3 - Quelles autres personnes sont concernées par la crise ?

- Conjoint(e) Famille Proches

Collègues Manager Autre _____

4 - Explorer les ressources disponibles dans l'entourage de la personne

Je vous propose qu'on liste TROIS personnes qui selon vous pourraient vous aider à faire face immédiatement à cette situation difficile :

	COMMENT CETTE PERSONNE PEUT-ELLE VOUS AIDER ?
Personne 1	
Personne 2	
Personne 3	

BESOINS COMPLÉMENTAIRES POUR FAIRE FACE À LA CRISE

- INFORMATION Oui Non
- SOUTIEN Oui Non
- ACCORD(S) À OBTENIR Oui Non
- EN PARLER AVEC D'AUTRES AYANT LA MÊME EXPÉRIENCE Oui Non