

# Santé mentale au Québec



## Région de l'Outaouais

Guilhème Pérodeau

Jalons pour une politique en santé mentale

Volume 20, Number 1, printemps 1995

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/032343ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/032343ar>

[See table of contents](#)

### Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

### ISSN

0383-6320 (print)

1708-3923 (digital)

[Explore this journal](#)

### Cite this document

Pérodeau, G. (1995). Région de l'Outaouais. *Santé mentale au Québec*, 20 (1), 249–250. <https://doi.org/10.7202/032343ar>



---

## Événements régionaux

---

### Région de l'Outaouais

---

Responsable: Guilhème Pérodeau

« Comment prévenir l'épuisement professionnel ? » tel est le thème principal du colloque Richard-Laurendeau qui a eu lieu le 28 avril dernier à Aylmer, dans l'Outaouais. Le but de la journée était de présenter des conférences et des discussions susceptibles d'intéresser toutes personnes œuvrant en relation d'aide au plan professionnel ou bénévole. Les activités visaient à mieux comprendre la réalité de l'épuisement professionnel et de mieux connaître les moyens pour l'éviter.

Le conférencier principal était M. Lucien Auger reconnu pour ses nombreuses publications dont les plus connues sont *S'aider soi-même* et *Prendre soin de soi*. M. Auger est psychologue, directeur du Centre interdisciplinaire de Montréal, président et fondateur de l'Association émotivo-rationnelle. Son approche s'apparente à la perspective cognitive selon laquelle il faut éliminer au maximum toute pensée négative ou parasite. Ceci est particulièrement important dans un contexte d'épuisement professionnel souvent accompagné d'émotions telles que l'anxiété ou la dépression. La seconde conférencière, Mme Chantal St-Jarre, psychanaliste et auteur du livre *Du Sida* (Denoël) pour lequel elle a obtenu le prix du Gouverneur Général en 1994 dans la catégorie Études et Essais, a présenté un outil pour éviter l'épuisement chez l'aidant. Les groupes de paroles permettent à l'intervenant d'exprimer sa propre anxiété et douleur face à la souffrance endurée par l'aidé. Les deux derniers conférenciers étaient respectivement M. Christian Gagné, criminologue et consultant en prévention, réadaptation et développement communautaire, ainsi que Mme Diane Bernier, professeur titulaire à l'École de service social de l'Université de Montréal et auteure du livre *La crise du burn-out* (Stanké, 1993). Le colloque s'est terminé par un forum où les membres de l'assistance étaient invités à témoigner de leur propre niveau d'épuisement.

Les actes du colloque seront disponibles en février 1996. Toute personne intéressée devra contacter Madame Suzanne Dorais, Régie Régionale de la santé et des services sociaux de l'Outaouais au (819) 770-7747.

Les actes du colloque de l'année dernière, intitulé «Quant les conditions de vie génèrent souffrance et détresse: réflexions et pistes d'intervention» sont disponibles au prix de 3,00\$. La conférencière principale était Mme Monique Simard.

Guilhème Pérodeau  
Université du Québec à Hull