



Café citoyen UPS #3

Formulaire participant 1

1^{ère} ronde – Un brin de jasette

« Il faut donner sans compter et sans espoir de retour »

Question 1

« Combien de fois vous a-t-on fait un compliment cette semaine ? »

Dans votre milieu, les gens se font-ils entre eux des remarques positives, des appréciations ?

Question 2

« Quel est le plus beau geste qu'un ou une collègue a fait pour vous ? »

À quelle occasion ? Dans quel contexte ?

Quelle a été votre réaction ?

Qu'avez-vous ressenti, intérieurement ? Que vous êtes-vous dit ?



Café citoyen UPS #3

Formulaire participant 2

3^{ème} ronde – Prendre le pouls de sa fatigue

Un questionnaire d'auto-évaluation pour évaluer vos risques de souffrir d'épuisement ou d'usure de compassion le « TUC »

Après avoir rempli le Test d'Usure de Compassion

Question 3

Quels constats/prise de conscience faites-vous ?

Quels liens faites-vous avec les motifs de votre engagement : vos attentes et le retour espéré ?

Les conditions et les limites à votre engagement sont-elles claires pour vous ? Pour les autres ?

Pour finir, chaque participant, pour illustrer les constats faits et les échanges, nous vous proposons de faire ce résumé de façon imagée et créative. Vos histoires d'engagement sont un livre.

Question 4

Quel type de livre êtes-vous (un roman, un essai, un recueil de poèmes, une histoire pour enfants, une bande dessinée, ...) et quel est le titre du livre ?

Mise en commun

Chaque participant présente son genre et son titre de livre (en une minute !)