

CanWaCH
Canadian Partnership for
Women and Children's Health



CanSFE
Partenariat canadien pour la
santé des femmes et des enfants

Building Resilience in Global Health: Navigating Compassion Fatigue, Moral Injury, and Policy Shifts



**Renforcer la résilience en santé mondiale : faire face à l'usure de
compassion, aux blessures morales et aux changements de politiques**

Heather Hoffman, LCSW / TSCA
Psychological Consultant / Conseillère psychologique
Headington Institute

Simultaneous Translation via Zoom

1. On the Zoom toolbar at the bottom of your screen click the Interpretation button



2. Click the language you would like to hear.
3. To hear the translated audio only, click **Mute Original Audio**.

Traduction simultanée avec Zoom

1. Dans la barre d'outils Zoom en bas de votre écran, cliquez sur le bouton Interprétation



2. Cliquez sur la langue que vous souhaitez entendre
3. Pour entendre l'audio traduit, cliquez **Mute Original Audio**

Welcome and Objectives

This session will focus on:

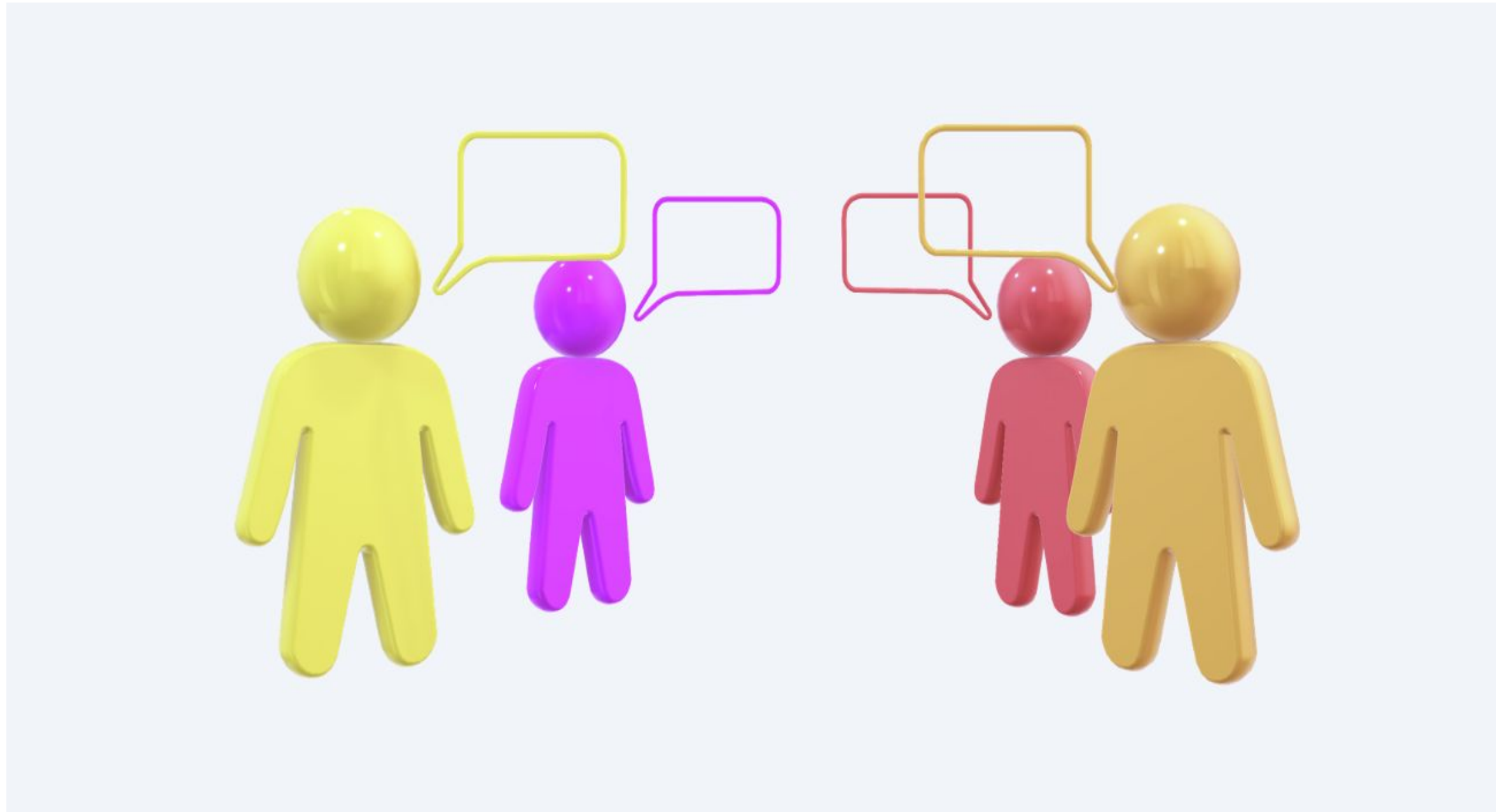
- Understanding the signs of compassion fatigue and moral injury and their unique impacts on Canadian global health.
- Strengthening individual and organizational resilience using evidence-based strategies
- Developing actionable steps to promote a culture of care that supports sustainable leadership and staff well-being amid policy shifts and sector changes.

Mot de bienvenue et objectifs

Contenu de la séance :

- Comprendre les signes de l'usure de compassion et des blessures morales, et leurs répercussions au sein de la communauté canadienne de la santé mondiale.
- Développer la résilience personnelle et organisationnelle à l'aide de stratégies fondées sur des données probantes.
- Mettre en place des mesures concrètes pour encourager une culture de bienveillance qui favorise le leadership durable et le bien-être du personnel, dans un contexte de transformations politiques et sectorielles.

For Reflection // Matière à réflexion



- What are some of the personal challenges you've experienced working in the global health sector in this current climate?
- Dans le contexte actuel de la santé mondiale, quels défis personnels avez-vous rencontrés dans votre travail?

Understanding the Context: Uncertainty & Stressors

The aid sector is typically impacted by a variety of factors

- Political Instability and Government Policies
- Funding Cuts and Donor Dependence
- Security Risks and Access Constraints
- Misinformation and Public Perception
- Burnout and Mental Health Challenges
- Bureaucracy and Inefficient Aid Distribution
- Climate Change and Environmental Disasters

Comprendre le contexte : incertitude et facteurs de stress

Le secteur de l'aide humanitaire est généralement influencé par divers facteurs

- Instabilité politique et politiques gouvernementales
- Coupes budgétaires et dépendance envers les donateurs
- Risques pour la sécurité et obstacles à l'accès
- Désinformation et perception du public
- Épuisement professionnel et problèmes de santé mentale
- Bureaucratie et distribution inefficace de l'aide
- Changement climatique et catastrophes environnementales

Current Factors Impacting the Sector

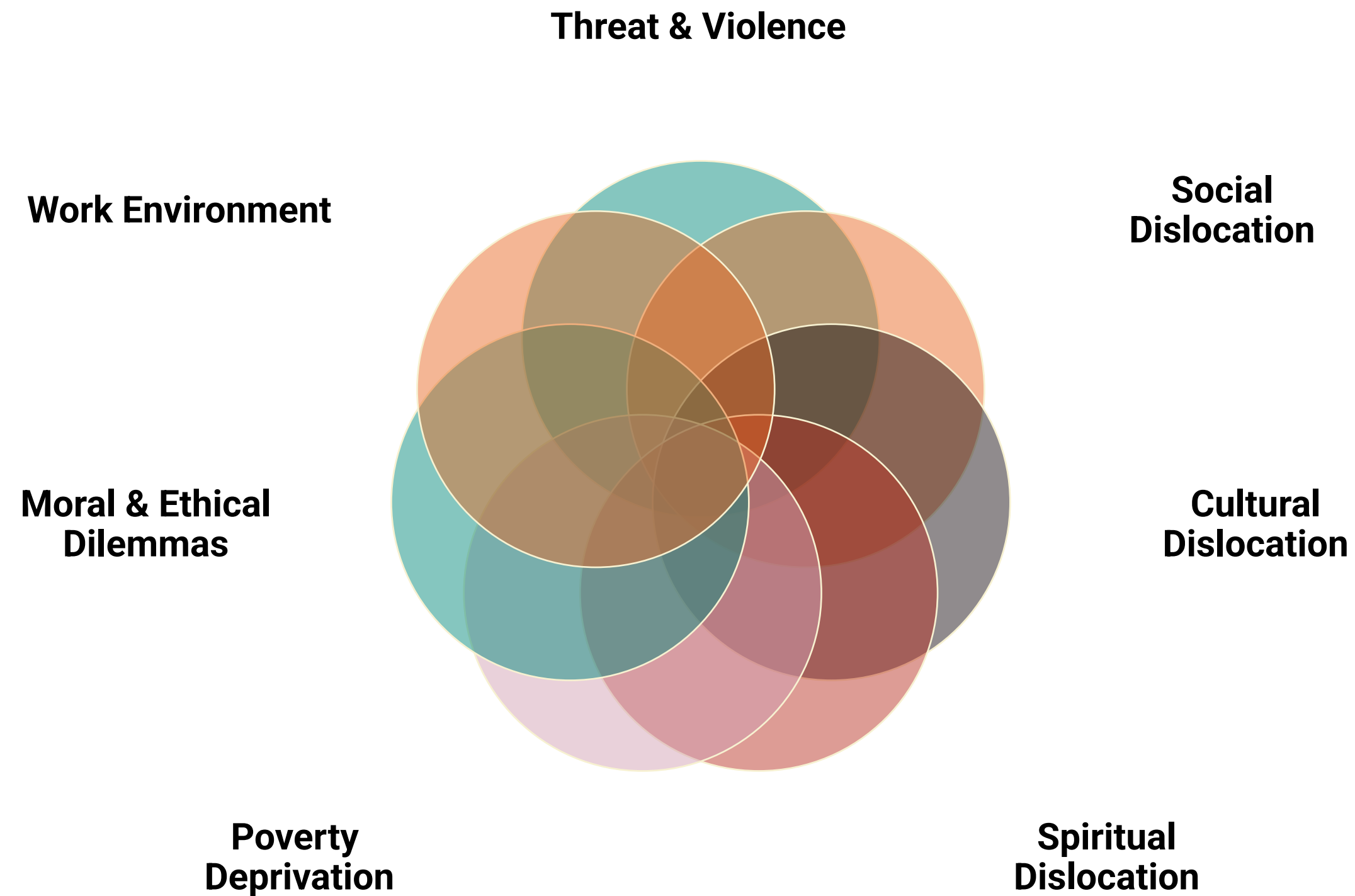
- USAID Funding Suspension
- Political Instability in Canada
- Trade Relations and Economic Challenges
- Global Health Risks Due to Aid Reductions
- Disruption of Food and Medical Aid
- Intense Scrutiny on Gender-Focused Roles



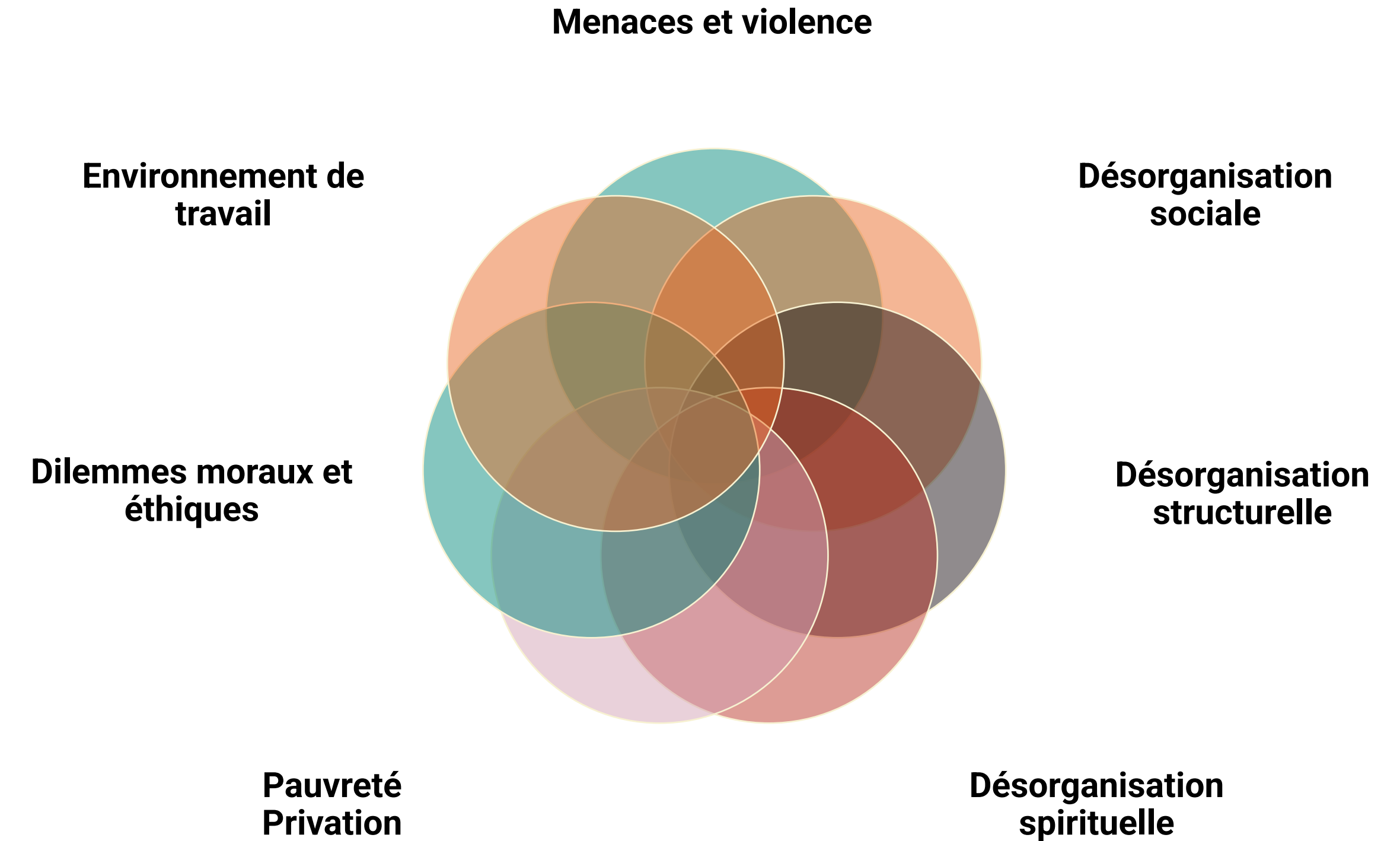
Facteurs clés ayant un impact sur le secteur à l'heure actuelle

- Suspension du financement de l'USAID
- Instabilité politique au Canada
- Relations commerciales et défis économiques
- Risques pour la santé à l'échelle mondiale en raison de la réduction de l'aide
- Perturbation de l'aide alimentaire et médicale
- Pression croissante sur les postes liés à l'égalité des genres

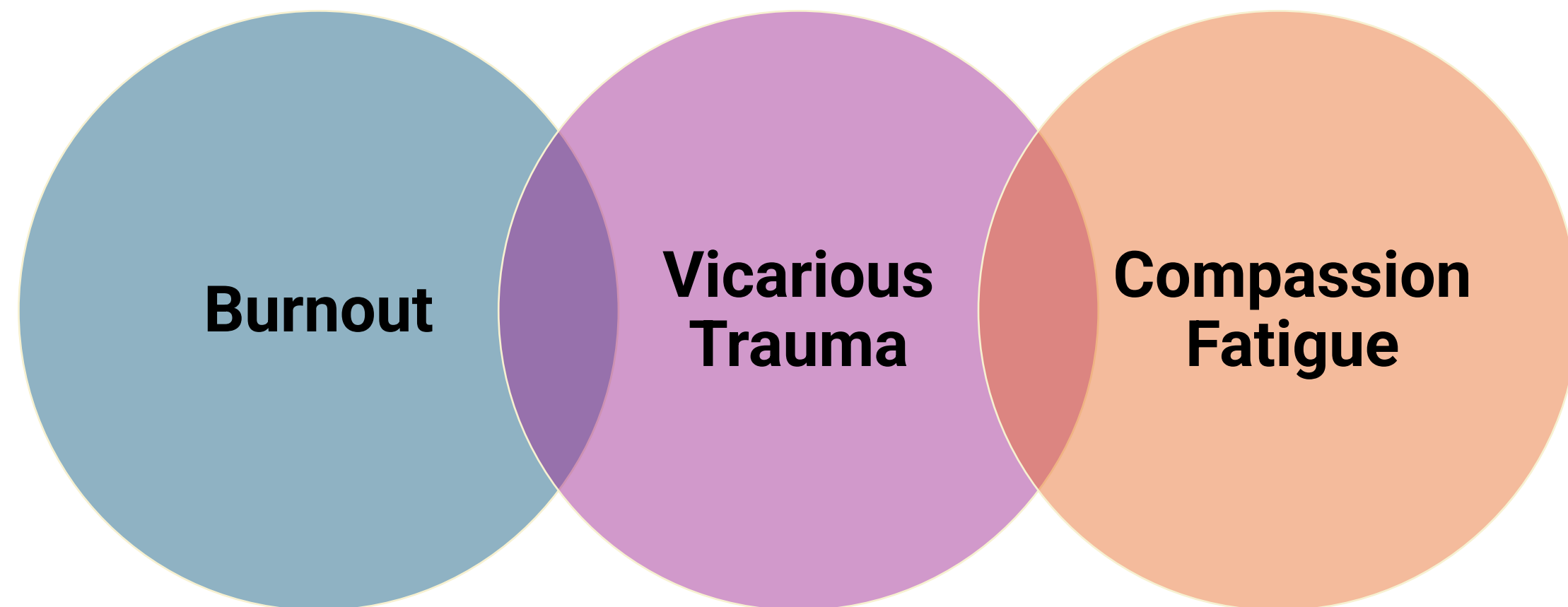
INGO Workers Encounter



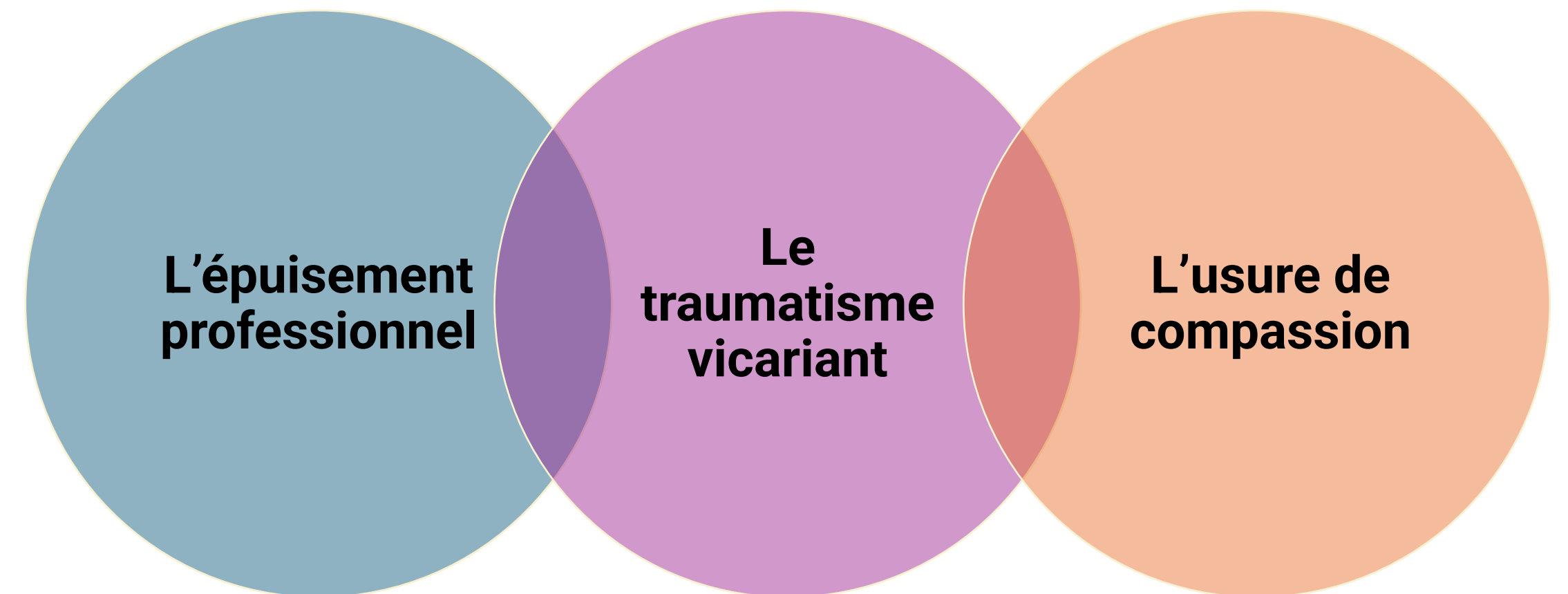
Rencontre avec le personnel d'ONGI



Increased Vulnerability for...



Vulnérabilité accrue à...



Recognizing the Warning Signs of Compassion Fatigue

Potential Indicators of CF:

- Loss of compassionate energy (for ourselves & others)
- A decreased desire to help. A numbing effect.
- Can lead to emotional and physical exhaustion, frustration, and depression
- Can lead to hypervigilance, avoidance, fear and intrusions



Reconnaître les premiers signes de l'usure de compassion

Signes possibles de l'usure de compassion :

- Perte de la capacité à faire preuve de compassion (envers soi-même et envers les autres)
- Diminution du désir d'aider, accompagnée d'un engourdissement émotionnel
- Peut entraîner un épuisement émotionnel et physique, de la frustration et des symptômes dépressifs
- Peut également mener à une hypervigilance, de l'évitement, des peurs et des pensées intrusives

Moral Injury

A psychological, emotional, and spiritual impact resulting from a perceived betrayal, violation, or conflict of one's actions or experiences that conflict with one's deeply held moral beliefs and values.

Can cause:

Emotional Distress: Feelings of shame, guilt, or anger

Psychological Impact: Anxiety, Depression, PTSD

Spiritual Crisis: Loss or questioning of faith

Blessure morale

Les conséquences psychologiques, émotionnelles et spirituelles résultant du sentiment de trahison, de non-respect ou de conflit, lorsqu'une personne a l'impression que ce qu'elle fait ou vit va à l'encontre de ses convictions et de ses valeurs morales profondes.

Elle peut entraîner :

Une détresse émotionnelle : sentiments de honte, de culpabilité ou de colère

Un impact psychologique : anxiété, dépression, TSPT

Une crise spirituelle : perte ou remise en question de la foi

Moral Injury: Implications for Global Health Professionals

- Ethical Conflict
- Sense of Betrayal
- Emotional Distress
- Survivor's Guilt

Blessure morale : effets sur les professionnel·les de la santé mondiale

- Conflit éthique
- Sentiment de trahison
- Détresse émotionnelle
- Culpabilité de la survivante ou du survivant



Grief and Loss // Perte et deuil

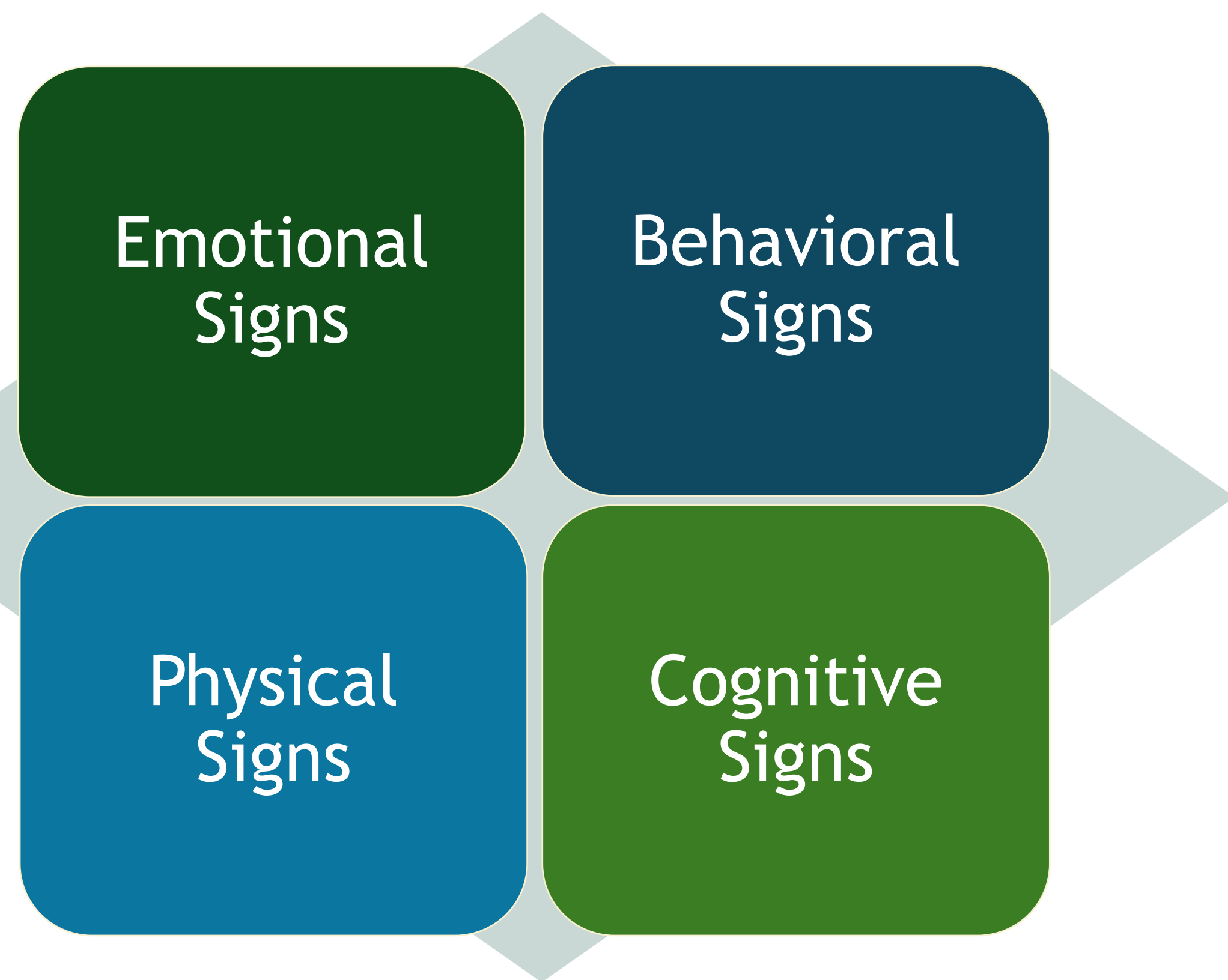
Grief in the workplace isn't just about personal loss—it also includes **mourning changes in your work, your team, or the programs you care about**. For many global health workers this may include:

- **Losing valued colleagues** to layoffs or furloughs.
 - **Seeing programs or initiatives cut** due to funding changes.
 - **The loss of stability and certainty** about the future of your work.
-

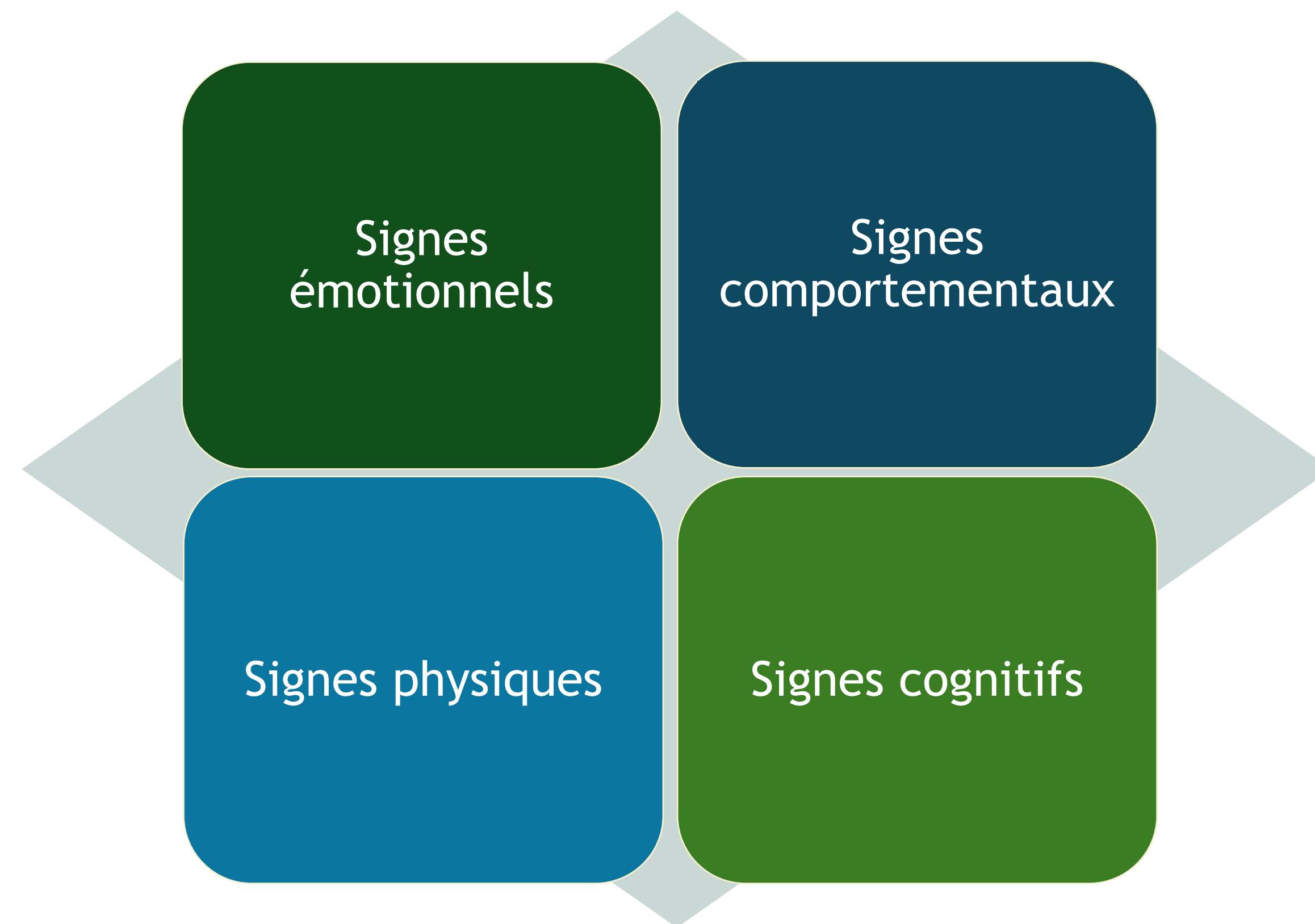
Le deuil au travail ne concerne pas seulement les pertes personnelles. Il peut aussi inclure **la peine ressentie face à des changements importants dans votre rôle, votre équipe ou des programmes qui vous tiennent à cœur**. Pour les professionnel·les de la santé mondiale, cela peut inclure :

- **La perte de collègues estimé·es**, à la suite de mises à pied ou de congés forcés.
- **L'abandon d'initiatives ou de programmes** importants après des coupes budgétaires.
- **L'incertitude croissante et la perte de stabilité** quant à l'avenir de son travail.

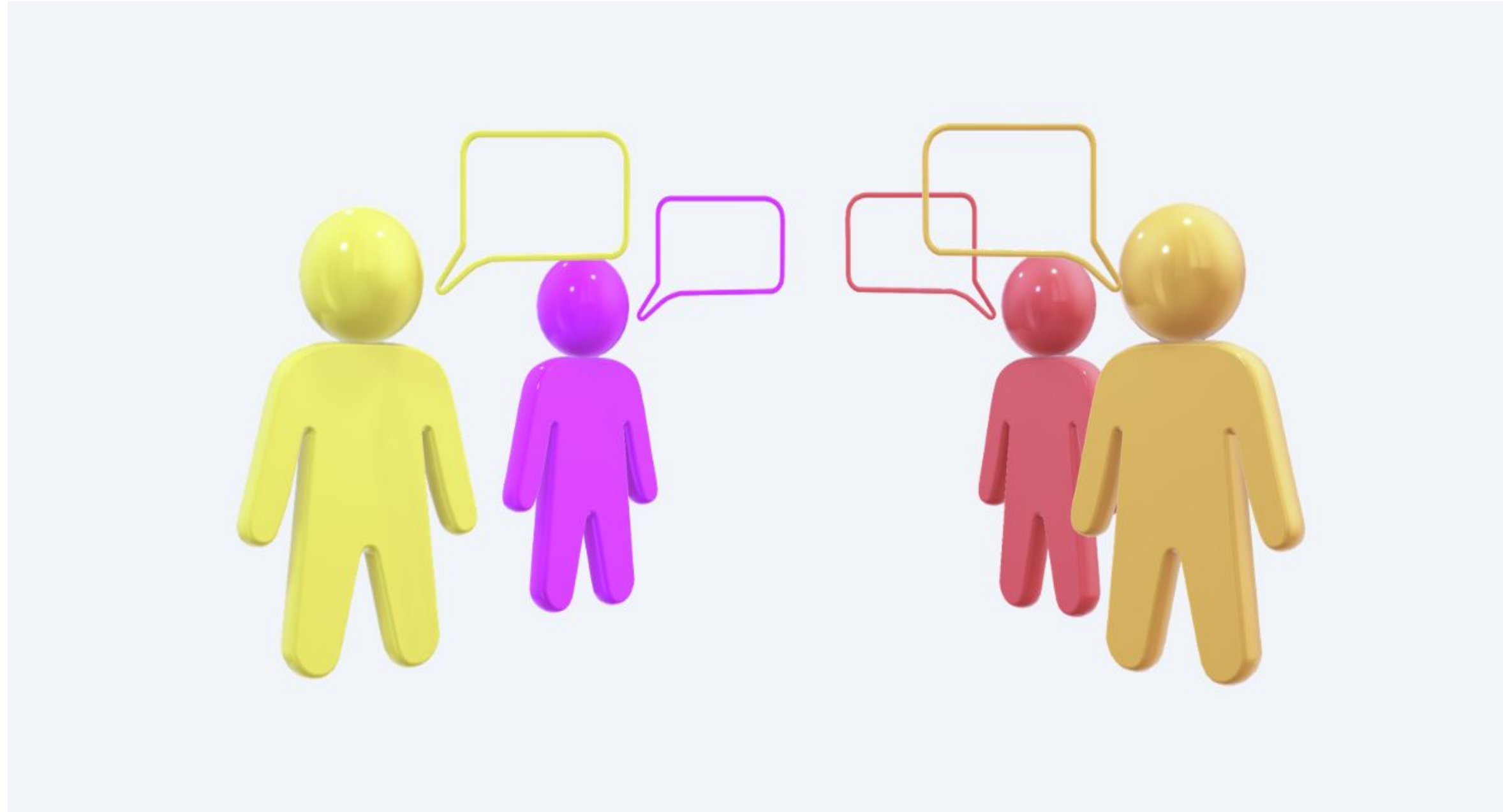
Signs of Impacted Psychosocial Health



Signes d'une atteinte à la santé psychosociale



For Reflection // Matière à réflexion



Brief Interactive Poll:

- What, if any, warning signs of psychosocial distress have you noticed in yourself or your colleagues? Emotional, Behavioral, Physical, Cognitive (may choose more than one)
-

Petit sondage interactif :

- Quels signes précurseurs de détresse psychosociale avez-vous observés chez vous ou chez vos collègues, le cas échéant? Il peut s'agir de signes émotionnels, comportementaux, physiques ou cognitifs (vous pouvez en nommer plusieurs).

Building Individual Resilience:

Caring for Yourself as you Care for Others

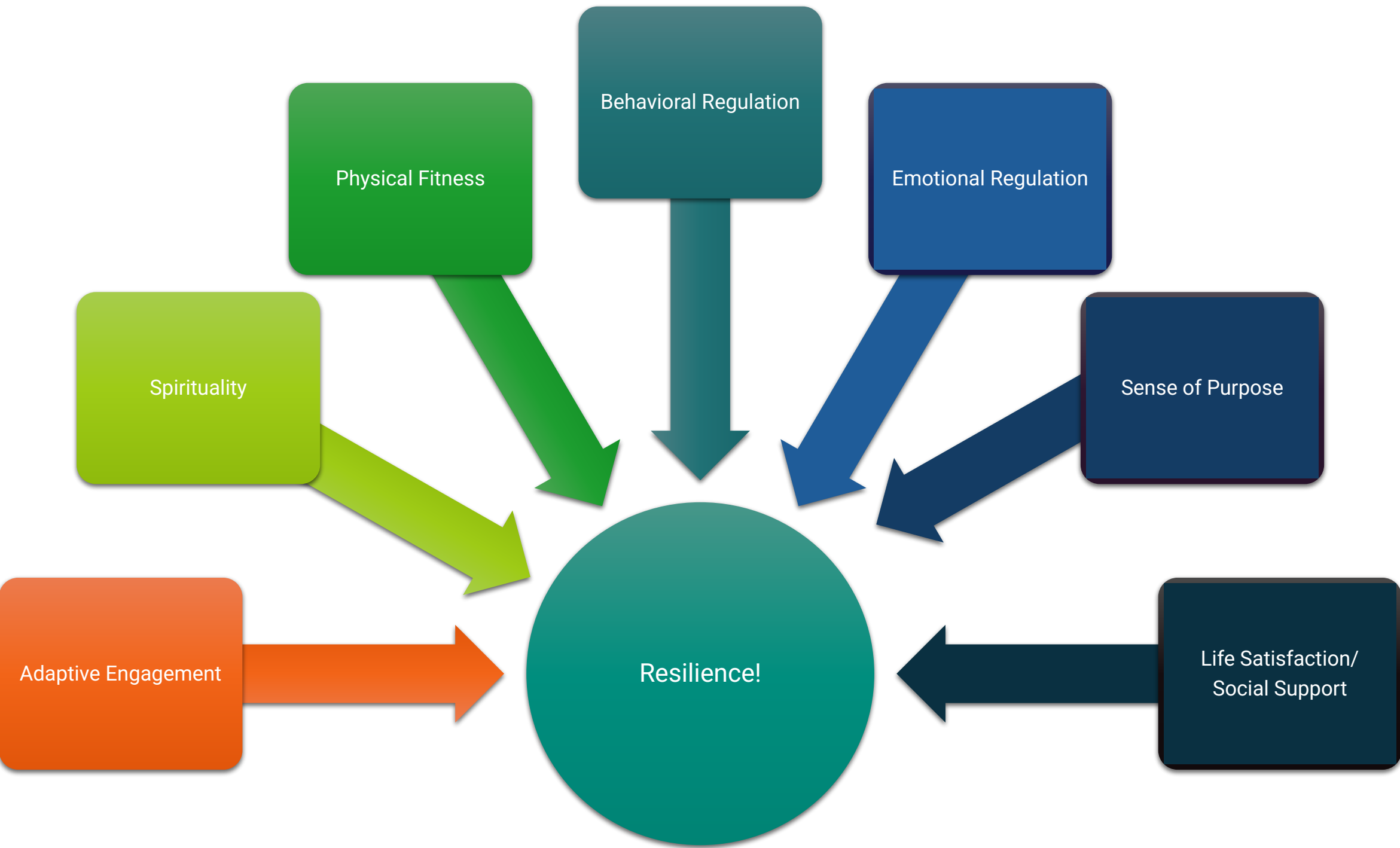
- Resilience is the ability to learn, adapt and grow in meaningful ways in response to the challenges we experience in our lives.
- Building resilience is an active practice.

Développer sa résilience personnelle :

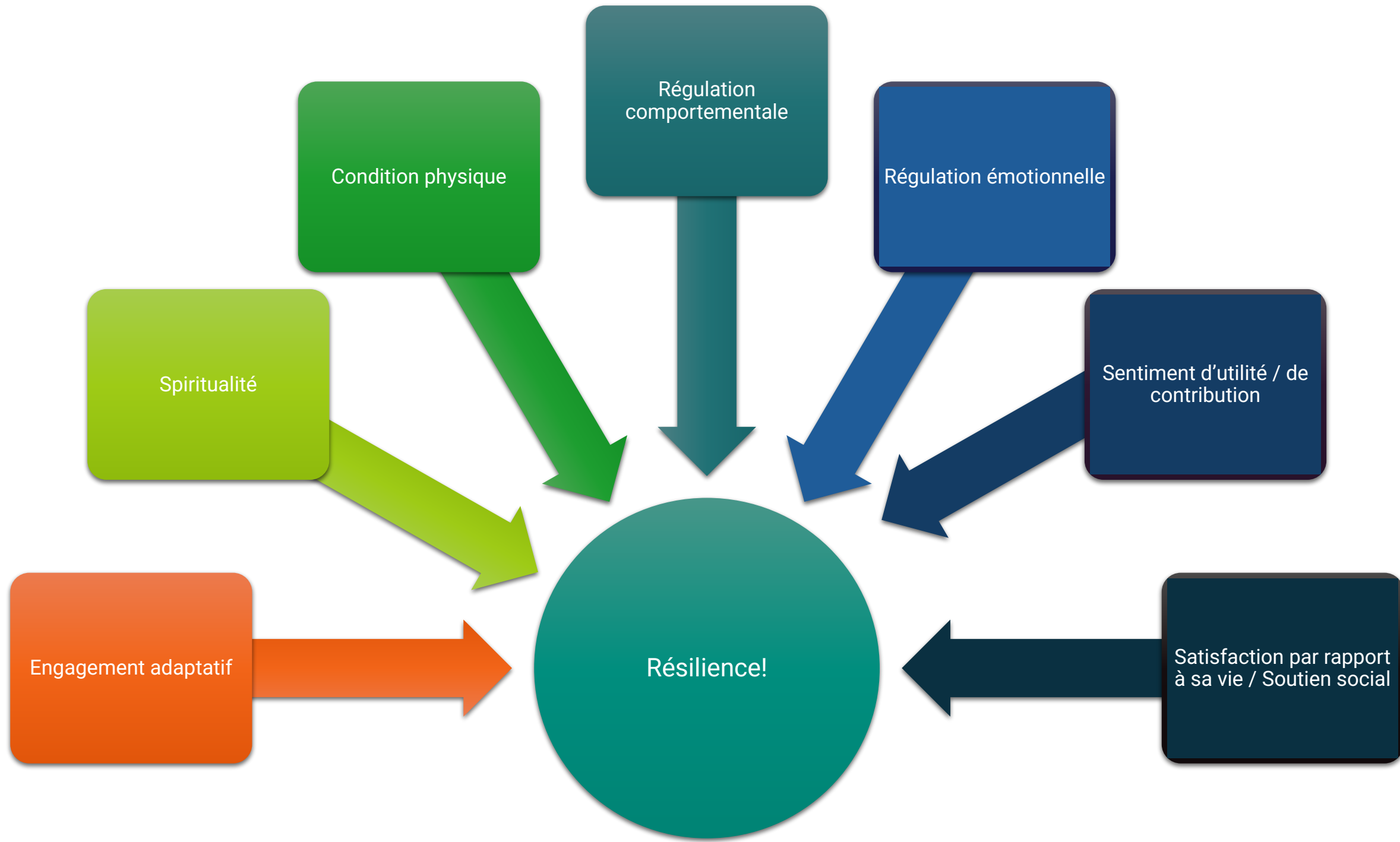
Prendre soin de soi comme on prend soin des autres

- La résilience, c'est la capacité d'apprendre, de s'adapter et d'évoluer de manière constructive face aux défis de la vie.
- La résilience ne vient pas seule : elle se cultive activement.

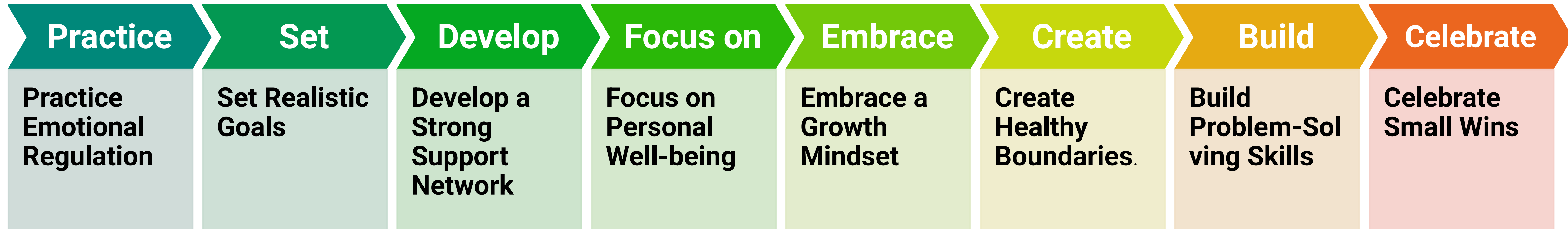
Building Resilience



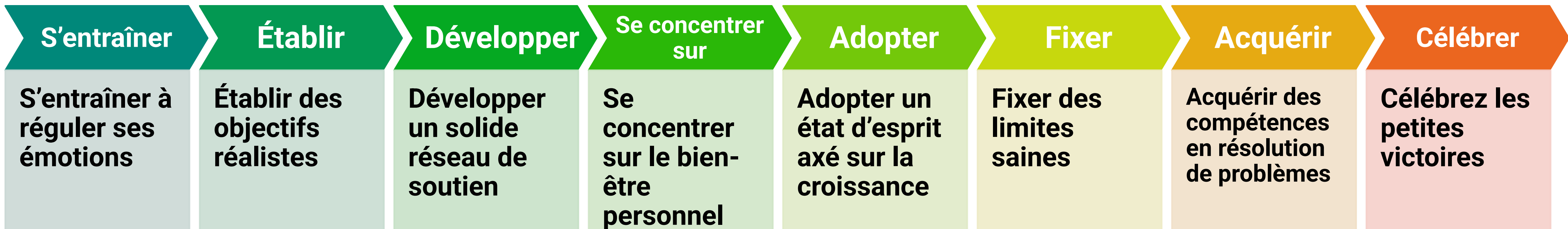
Développer sa résilience



8 Tips for Building Individual Resilience



8 conseils pour développer sa résilience personnelle



Building Collective Resilience in the Workplace

Fostering Psychological Safety

- **Normalize Uncertainty** – Acknowledge challenges rather than avoiding tough conversations.
 - **Encourage Open Dialogue** – Leaders and team members should create space for **honest discussions about stress, workload, and well-being**.
 - **Reframe Mistakes as Learning** – Instead of blaming, focus on **problem-solving and collective growth**.
 - **Lead with Vulnerability** – Managers and colleagues should model openness by sharing their own challenges.
-

Développer une résilience collective au travail

Favoriser la sécurité psychologique

- **Normaliser l'incertitude** – Reconnaître les défis plutôt que d'éviter les conversations difficiles.
- **Encourager le dialogue ouvert** – Les gestionnaires et les équipes doivent créer un espace propice aux **discussions franches sur le stress, la charge de travail et le bien-être**.
- **Considérer les erreurs comme des occasions d'apprentissage** – Au lieu de blâmer, se concentrer sur **la résolution des problèmes et la croissance collective**.
- **Diriger avec vulnérabilité** – Les gestionnaires et les collègues devraient donner l'exemple en matière d'ouverture en parlant de leurs propres défis.

Encouraging Peer Support and Collective Care

- **Check in with Each Other** – Simple “How are you really doing?” conversations matter.
 - **Create Peer Support Networks** – Having informal spaces for sharing experiences can be grounding.
 - **Normalize Asking for Help** – Reinforce that seeking support is **a strength, not a weakness**.
 - **Celebrate Small Wins** – Recognizing efforts, even in challenging times, boosts morale and keeps teams engaged.
-

Encourager l'entraide et la bienveillance au sein de l'équipe

- **Prendre des nouvelles les un·es des autres** – Un simple « Comment vas-tu réellement? » peut faire toute la différence.
- **Créer des réseaux de soutien entre collègues** – Des espaces informels où parler de son vécu peuvent nous donner de la force.
- **Normaliser le fait de demander de l'aide** – Rappeler que chercher du soutien est **une force, pas une faiblesse**.
- **Célébrer les petites victoires** – Reconnaître les efforts, même en période difficile, renforce le moral et soutient l'engagement des équipes.

Compassion Fatigue

Strategies for Prevention and Management

- **Set Healthy Emotional Boundaries**
- **Engage in Restorative Activities**
- **Recognize What You Can & Can't Control**
- **Lean on Peer Support**
- **Refocus on Purpose**

L'usure de compassion

Stratégies de prévention et de gestion

- **Fixez de saines limites émotionnelles**
- **Faites des activités** qui vous font du bien
- **Sachez ce qui est en votre pouvoir et ce qui ne l'est pas**
- **Appuyez-vous sur le soutien de vos pairs**
- **Recentrez-vous sur votre objectif**

Moral Injury

Strategies for Coping and Healing

- **Seek Supportive Networks**
- **Engage in Advocacy**
- **Reflect and Reaffirm Your Values**
- **Professional Counseling**

Blessure morale

Stratégies d'adaptation et de guérison

- **Recherchez des réseaux de soutien**
- **Participez aux activités de plaidoyer**
- **Réfléchissez à vos valeurs et réaffirmez-les**
- **Consultez un·e professionnel·le**

Grief and Change

Strategies to Process Grief & Navigate Workplace Loss

- **Acknowledge and Validate Your Feelings**
- **Create Space for Reflection**
- **Honor What Was Lost**
- **Stay Connected**
- **Reframe & Adapt**

Deuil et changement

Stratégies pour gérer le deuil et faire face à une perte au travail

- **Reconnaissez et accueillez vos émotions**
- **Offrez-vous un moment de réflexion**
- **Honorez ce que vous avez perdu**
- **Cultivez vos liens avec les autres**
- **Changez de perspective et adaptez-vous**

Practical Strategies for Creating a Mentally Healthy Workplace



Create informal check-ins for emotional support.



Normalize “buddy systems” for peer mentorship.



Encourage gratitude practices and team acknowledgment.



Facilitate peer learning spaces to share resilience techniques.

Stratégie pour instaurer un environnement de travail qui favorise la santé mentale



Prévoir des échanges informels pour prendre des nouvelles et offrir du soutien.



Normaliser les systèmes de jumelage pour favoriser le mentorat entre pairs.

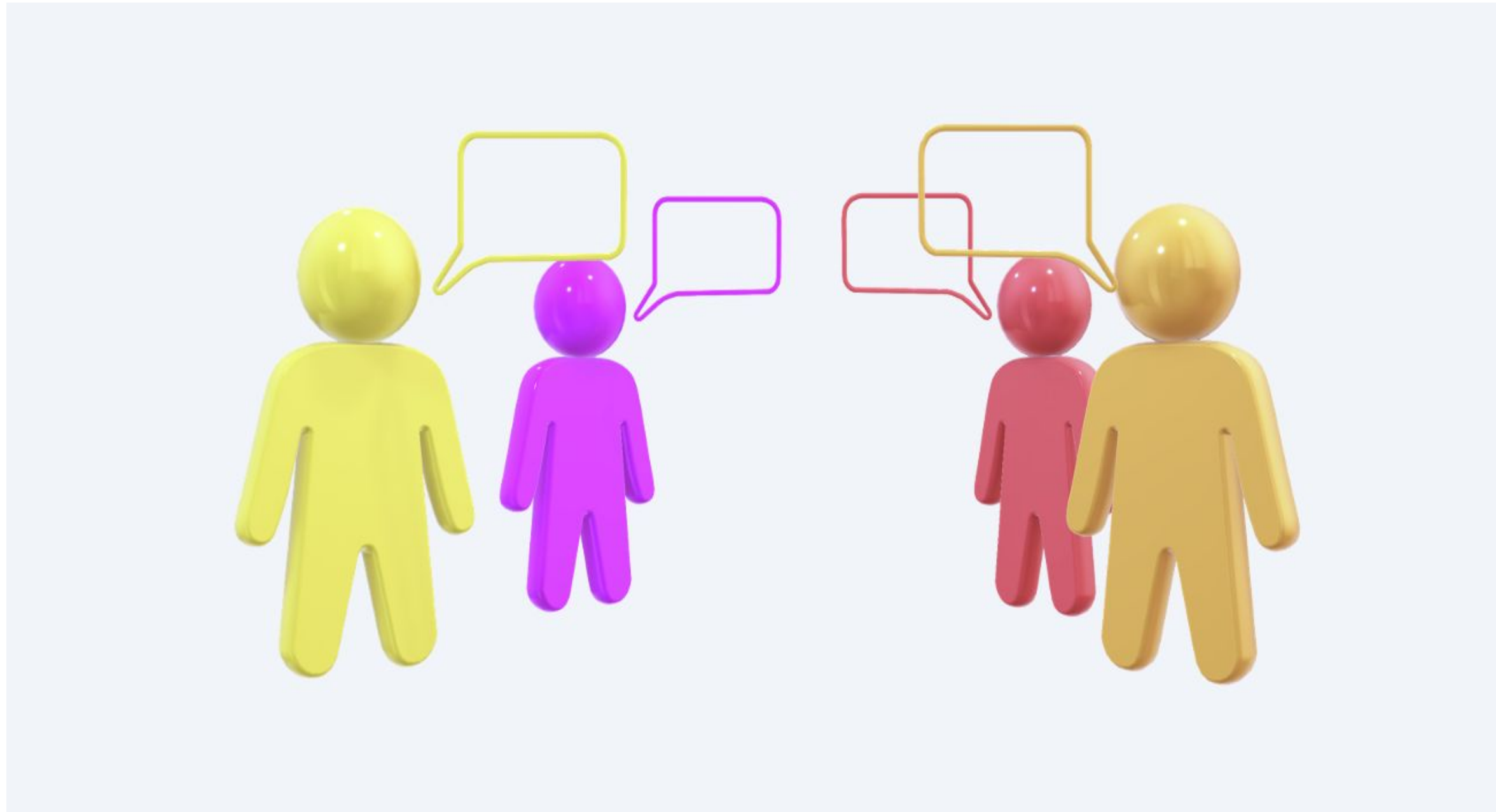


Encourager les pratiques de gratitude et la reconnaissance au sein de l'équipe.



Créer des moments d'échange entre collègues pour discuter de stratégies de résilience.

For Reflection // Matière à réflexion



- . Does your team currently feel like a safe space to share challenges? What could make it safer?*
 - . What's one way your team currently supports each other? What's one new practice that could help?*
-
- . Avez-vous l'impression de pouvoir parler ouvertement de vos défis avec votre équipe? Qu'est-ce qui pourrait favoriser un climat encore plus sécuritaire et bienveillant?*
 - . Nommez une façon dont vous et vos collègues vous soutenez mutuellement. Quel geste ou quelle habitude pourrait favoriser ce soutien dans votre équipe?*

In closing // Conclusion

Resilient workplaces don't happen by accident—they are built through **intentional communication, peer support, and a culture of safety.**

By prioritizing psychological safety and collective care, we can strengthen not only ourselves but also the teams and communities we serve.



La résilience en milieu de travail ne s'improvise pas — elle repose sur **une communication réfléchie, l'entraide entre pairs et un environnement où la sécurité est une priorité.**

En mettant l'accent sur la sécurité psychologique et la bienveillance collective, nous renforçons non seulement notre propre résilience, mais aussi celle des équipes et des communautés que nous accompagnons.

www.headington-institute.org

Resources

At the Headington Institute we offer a custom set of tools and trainings that integrate the mind, body, and spirit to strengthen the health and wellbeing for individuals across the globe.

Ressources

À l'Institut Headington, nous offrons un ensemble d'outils et de formations personnalisés qui tiennent compte de l'esprit, du corps et de l'âme, afin d'améliorer la santé et le bien-être des personnes aux quatre coins du monde.



Questions?



Thank you.

Merci.