

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les répercussions de l’épuisement professionnel sur la productivité

Qu’il s’agisse d’échéanciers, de normes de rendement, de réductions budgétaires ou de restructuration, le milieu de travail est un environnement chargé de stress. À son plus haut degré, le stress n’est pas nécessairement une mauvaise chose, car il peut motiver votre équipe et la stimuler, l’inciter à faire preuve de créativité et améliorer sa productivité.

Cependant, lorsque la pression exercée sur un employé afin de l’inciter à réussir, à satisfaire aux attentes ou à accepter l’incertitude devient trop forte, les conséquences – physiques, émotionnelles et organisationnelles – peuvent entraîner des difficultés et nuire à la réussite. Les résultats d’un trop grand stress durant une trop longue période de temps peuvent avoir pour nom l’épuisement professionnel, un état d'épuisement physique, émotionnel et intellectuel qui entraîne chez l’employé :

- le désintéressement
- le cynisme
- l’absence de motivation
- la rancune
- la détresse
- le désespoir
- l’impression de ne pas être apprécié
- la frustration
- l’insatisfaction.

Les employés qui souffrent d’un stress excessif ou d’épuisement professionnel pourraient avoir l’impression d’avoir perdu tout lien avec le monde qui les entoure, se sentir épuisés et ressentir la pression tant sur le plan personnel que professionnel. Un stress malsain et l’épuisement professionnel qui en découle peuvent avoir de sérieuses répercussions sur tous les aspects du rendement de votre équipe. Les coûts directs et indirects que devront assumer votre équipe et l’organisation dans son ensemble comprennent, entre autres :

Une baisse de productivité. La grande anxiété causée par un stress excessif ainsi que l’épuisement et l’apathie associés à l’épuisement professionnel peuvent interrompre le déroulement du travail, rendre les employés incapables de respecter un échéancier ou des quotas ou les obliger à accomplir une tâche à un rythme d’une lenteur inacceptable.

Une baisse de la qualité du travail. Lorsque les gens souffrent d’un stress excessif, il n’est pas surprenant de constater qu’ils ont de la difficulté à se concentrer sur leur tâche, qu’ils font plus d’erreurs ou qu’ils sont moins fiers de leur travail.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Une désorganisation. Les employés dont le degré de stress est malsain sont beaucoup plus désorganisés et ils éprouvent de la difficulté à gérer leur temps. Lorsque les membres d'une équipe sont interdépendants, le stress d'un employé se répercute sur les autres et peut nuire à l'efficacité de l'équipe.
Des pertes de temps. Les employés qui souffrent d'épuisement professionnel ont souvent de la difficulté à se concentrer sur leur travail. Ils pourraient consacrer de plus en plus de temps à des activités personnelles telles que le magasinage en ligne ou des conversations téléphoniques avec des amis n'ayant aucun lien avec leur travail.

Un problème d'attitude. Les personnes qui souffrent d'épuisement professionnel sont souvent plus négatives, cyniques, impatientes, désagréables et, en général, elles sont moins sociables. Elles pourraient se plaindre énormément ou dire à tous qu'elles n'aiment pas leur travail. Évidemment, cette façon d'agir pourrait avoir de sérieuses répercussions sur l'environnement de travail en général et sur l'équipe. Et si cette personne traite directement avec les clients, les répercussions seront plus graves et l'image de l'organisation sera touchée.

Des problèmes de santé. Un stress malsain est associé à de nombreux problèmes de santé mentale et physique, entre autres :

- l'insomnie et d'autres troubles du sommeil
- la migraine et les maux de tête
- les problèmes digestifs
- la dépression
- les maladies auto-immunes
- l'eczéma et d'autres maladies de la peau
- les troubles de l'alimentation
- la consommation excessive de substances.

Le stress peut aussi aggraver plusieurs problèmes de santé antérieurs, entre autres, la douleur chronique et les maladies du cœur.

L'absentéisme. Les gens qui souffrent d'épuisement professionnel prennent plus souvent des congés de maladie et des congés personnels.

Le présentéisme. Apparenté à l'absentéisme, le *présentéisme* décrit un employé physiquement présent au travail, mais pas nécessairement mentalement présent. Souvent, l'employé se présentera au travail en retard, partira avant la fin de sa journée de travail, prendra un grand nombre de pauses durant la journée et, en général, ne fournira pas son plein potentiel.

Le roulement de personnel. Lorsque le stress au travail devient écrasant, nombreux sont ceux qui croient que le meilleur moyen d'y échapper consiste à quitter l'entreprise. L'équipe est alors directement touchée par la perte d'un employé compétent, le coût élevé de son remplacement et les répercussions négatives sur le moral des autres employés.

Un stress excessif au travail peut avoir des répercussions néfastes sur tous les aspects de la cohésion et du rendement de l'équipe. Assurez-vous d'être en mesure de déceler au sein de votre équipe l'apparition des problèmes mentionnés précédemment et consultez notre article intitulé ***Êtes-vous stressé? Reconnaître et atténuer le stress au travail***, où vous trouverez des suggestions et des techniques qui vous permettront de prévenir l'apparition de problèmes de stress et d'en réduire les répercussions avant qu'elles s'attaquent au cœur et à l'esprit de votre équipe. Bien qu'il s'agisse d'un défi de taille à relever, une intervention rapide et efficace vous permettra de réduire les effets négatifs du stress et peut-être

même de mobiliser l’énergie de votre équipe afin de la motiver, de la renforcer et de la rendre plus efficace.

Si vous souhaitez obtenir une aide spécialisée dans la résolution de situations délicates concernant un employé, communiquez avec Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi pour vous renseigner sur notre service de consultation en gestion ou les séances de formation offertes par votre programme d’aide aux employés.