

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.

Comprendre le stress et l'épuisement professionnel

QU'EST-CE QUE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

L'épuisement professionnel est le processus graduel par lequel une personne, en réaction à un stress prolongé – physique, mental ou émotionnel – se détache de son travail et de toute autre relation significative. L'épuisement professionnel entraîne normalement une baisse de productivité, du cynisme et de la confusion. La personne se sent alors vidée, épuisée et n'a plus rien à offrir. Le burn-out peut affecter divers domaines de la vie (les études, les relations interpersonnelles), mais il se produit le plus souvent au travail. Comment savoir si vous souffrez d'épuisement professionnel? En voici quelques symptômes :

- Vous avez cessé de rire et d'avoir du plaisir au travail
- Les collègues et les clients vous irritent davantage
- Vous considérez votre travail comme un fardeau
- Votre travail suscite de l'anxiété chronique
- Au travail, vous vous sentez léthargique et vide
- Vous souffrez d'une perte d'appétit, de fatigue prolongée ou de surmenage
- Vous avez toujours l'impression d'être dépassé : les tâches les plus routinières vous apparaissent comme un défi de taille à relever
- Vous éprouvez des difficultés de concentration, de mémoire

Quels sont les candidats à l'épuisement professionnel?
Malgré le fait que nous vivons dans une société fortement stressée, l'épuisement professionnel ne nous affecte pas tous. Le risque d'épuisement professionnel peut augmenter selon votre personnalité, votre lieu de travail et le genre de travail que vous effectuez.

- Caractéristiques personnelles : Une personne qui n'arrive pas à équilibrer travail et vie personnelle risque davantage de souffrir d'épuisement professionnel. Est aussi à risque le perfectionniste qui donne un rendement de 110 %, mais dont les normes et les attentes envers lui-même, son travail et les autres sont irréalistes.
- Caractéristiques organisationnelles : Les emplois très stressants, où il n'y a pas suffisamment d'heures dans une journée pour rencontrer les obligations du poste placent les employés dans une situation à risque de souffrir de burn-out. D'autres facteurs peuvent augmenter ce risque :
    1. l'absence de contrôle sur son travail, son horaire et ses échéanciers;
    2. l'absence de rétroaction, de sorte que l'employé ne peut voir ou apprécier les résultats de ses efforts;
    3. conflit entre les travailleurs ou entre les travailleurs et les gestionnaires; et
    4. anxiété en rapport avec la sécurité d'emploi ou les conséquences d'un éventuel échec au niveau de la tâche ou d'un projet.

La route qui mène à l'épuisement professionnel
Le burn-out ne se produit pas du jour au lendemain. Il se produit en plusieurs étapes qui s'amalgament tellement bien l'une avec l'autre qu'il est rarement possible de le voir arriver. En voici les étapes :

1. *Épuisement physique, mental et émotionnel* : Au début, vous aimiez votre travail. Vous étiez convaincu qu'il répondait à vos attentes, et vous débordiez d'enthousiasme et d'énergie.

Cependant, avec le temps, vous avez commencé à vous sentir drainé - non seulement physiquement, mais aussi mentalement et émotionnellement. Vous avez commencé à avoir l'impression que quelque chose clochait, sans toutefois pouvoir identifier le problème.

2. *Honte et doute* : Votre travail ne correspond pas à vos attentes et vous commencez à vous sentir déçu et désenchanté. Vous vous appliquez davantage à résoudre le problème, mais vos efforts vous laissent encore plus épuisé et frustré. Vous commencez à mettre en doute votre capacité et vos compétences et vous commencez à perdre confiance en vous. Il vous arrive même de remettre en question ou de faire peu de cas de vos réalisations antérieures.
3. *Cynisme et insensibilité* : En réaction à vos sentiments d'infériorité et d'insécurité, vous commencez à rejeter sur les autres la responsabilité de vos difficultés. Vous adoptez une attitude désinvolte, vous revêtez une carapace pour vous protéger et vous adoptez l'attitude « Cherchez quelqu'un de meilleur ». Votre négativité augmente et vous pouvez critiquer ouvertement l'organisation, les gestionnaires ou vos collègues. Vous pouvez adopter des comportements d'évasion (c'est-à-dire la boisson, la nourriture, le magasinage) pour vous aider à composer avec l'inquiétude, l'impuissance et la désillusion.
4. *Burn-out complet* : Vous atteignez le point où vous vous considérez comme un raté, vous êtes dépassé et vous ne pouvez plus faire face à la situation. L'impuissance survient et vous pouvez adopter l'attitude « peu importe ce que l'on fait, on est toujours critiqué ». Vous ressentez du désespoir. Vous avez atteint un point de crise.

Alors, que faites-vous quand vous atteignez ce point de crise? Mieux encore, comment pouvez-vous éviter d'en arriver à un épuisement complet? Voici plusieurs conseils qui pourraient prévenir l'épuisement professionnel ou vous aider à vous en remettre.

- Assurez-vous d'avoir du soutien autour de vous. Dites que vous éprouvez des difficultés et demandez de l'aide. Soyez précis dans vos demandes, que ce soit pour demander qu'on vous écoute et qu'on vous apporte un soutien émotionnel ou d'exécuter des tâches concrètes afin de vous faciliter la vie.
- Si vous croyez vous diriger vers un burn-out ou avoir atteint le point d'épuisement, demandez de l'aide professionnelle et du soutien.
- Réduisez vos responsabilités. Si vous pensez que le problème est principalement causé par une surcharge de travail, établissez des priorités et identifiez celles qui peuvent être éliminées ou déléguées.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Faites une distinction (et dressez une liste si vous voulez) entre ce que vous pouvez contrôler ou non dans votre vie personnelle ou dans votre travail.
- Surveillez votre santé. Ayez un régime équilibré, prenez suffisamment de repos et faites de l'exercice.
- Oubliez le travail. Ne l'apportez pas à la maison avec vous. Essayez de participer à des activités intéressantes à l'extérieur du travail et réservez-vous au moins un jour de la semaine pour vous concentrer sur n'importe quoi d'autre que le travail.
- Ralentissez votre rythme de travail. Essayez de prendre une mini-pause à chaque heure ou presque. Levez-vous, étirez-vous, marchez un peu et respirez profondément.
- Variez les tâches. La même routine, jour après jour, peut entraîner de l'ennui et de la frustration. Essayez d'effectuer un changement, si minime soit-il. Par exemple, décorez votre poste de travail modulaire, prenez un itinéraire différent pour aller travailler, demandez que l'on modifie l'heure à laquelle vous devez commencer à travailler.
- Changez votre perception d'un événement stressant. Plutôt que de dire « Je ne peux pas faire ça » ou « Je n'y arriverai jamais », dites « Je vais fractionner ce projet de façon à pouvoir y travailler plus facilement et je vais demander à mon patron qu'il m'accorde un peu plus de temps ». Voir une situation sous un angle différent peut contribuer à réduire notre stress et notre épuisement. Essayez de remarquer les expressions négatives que vous utilisez souvent, comme « je ne peux pas », « je déteste » et « il n'en est pas question » et remplacez-les par des mots ou des phrases neutres.

© 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.