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 et éviter l’épuisement professionnel

L’épuisement professionnel ou burnout est un état de stress provoqué par une situation intense et prolongée, sans repos ou détente. Bien qu’il soit habituellement associé au travail, les gens qui prodiguent des soins à de jeunes enfants ou à une personne souffrant d’une maladie grave ou chronique peuvent aussi être touchés par l’épuisement professionnel.



Les symptômes de l’épuisement professionnel comprennent, entre autres :

l’épuisement émotionnel et physique
un sentiment de cynisme et d’isolement
l’impatience

- une attitude négative
- un sentiment de détachement
- l’apathie

Le fait de comprendre l’épuisement professionnel vous aidera à l’éviter. Apprenez à connaître vos propres limites et adoptez des stratégies qui vous permettront d’affronter les périodes où un surcroît de stress est inévitable.

Voici quelques conseils pour mieux gérer et surmonter l’épuisement professionnel :

Si vous avez l’impression d’être épuisé, vous deviez d’abord vous poser quelques questions. Vos réponses vous aideront à établir des limites dans les aspects de votre vie où il existe peut-être un déséquilibre.

- Depuis quand vous sentez-vous aussi fatigué et incapable de vous détendre?
- Vous sentez-vous obligé de réussir? Qui est à l’origine de cette pression?
- Comment votre sens de l’humour se porte-t-il?
- Vous identifiez-vous à vos responsabilités au point d'avoir l’impression de vivre un échec personnel si le projet échoue?

Voici des suggestions pour surmonter l’épuisement professionnel :

- Notez vos principales valeurs, ainsi que des objectifs à court et à long terme.
- Prévoyez tous les jours des exercices de relaxation – et pratiquez-les.
- Examinez attentivement votre emploi du temps. Apprenez et mettez en pratique des techniques de gestion du temps.
- Adoptez des habitudes alimentaires plus saines et faites de l’exercice plus souvent.
- Renouez avec des amis.
- Parlez de vos émotions; ne laissez pas la colère et la frustration s’accumuler.
- S’il vous est impossible d’accomplir une tâche qui vous est confiée, apprenez à dire non.
- Sachez reconnaître les moments où vous vous surmenez et épuisez vos ressources intérieures. Arrêtez-vous.

Comment prendre soin de vous

Si vous ignorez vos besoins physiques et émotionnels durant une période de stress élevé ou constant, vous risquez de souffrir d'épuisement professionnel.

Voici de bons moyens de prendre soin de vous :

- Prenez des repas nourrissants et équilibrés, à des heures régulières.
- Pratiquez régulièrement des activités physiques. Par exemple, faites une promenade ou un peu de course à pied durant votre pause dîner.
- Efforcez-vous de dormir suffisamment; votre sommeil doit être reposant.

Si vous négligez de prendre soin de vous dans l'un ou l'autre de ces domaines, vous ne faites rien pour vous aider. Adoptez de bonnes habitudes dès aujourd'hui. Le repos et les loisirs sont essentiels à la prévention de l'épuisement professionnel.

Parlez-en

Pensez à joindre un groupe d'entraide pour les personnes dans votre situation, par exemple, un groupe d'entraide pour les aidants naturels, les nouvelles mamans ou les obsédés du travail. Écoutez les gens parler de leurs stratégies d'adaptation. Une personne étrangère à votre situation pourrait avoir de nouvelles idées.

En apprenant à connaître et en communiquant vos propres limites, en prenant soin de vous et en adoptant des idées et des stratégies qui fonctionnent pour d'autres personnes, vous pouvez apprendre à éviter ou à surmonter une période d'épuisement professionnel. De plus, en rétablissant un lien avec votre moi intérieur, vos valeurs et vos buts réels dans la vie, vous serez mieux en mesure de reconnaître et de surmonter les sentiments d'épuisement professionnel.

Il est primordial de reconnaître les signes précurseurs de l'épuisement professionnel et d'intervenir avant que les symptômes s'aggravent. En prenant les moyens de rétablir l'équilibre travail-vie personnelle, vous pouvez prévenir l'épuisement et recommencer à prendre soin de vous. Si les symptômes s'intensifient et nuisent à votre capacité fonctionnelle, consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé.

© 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.