



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



L'épuisement professionnel : Définition et solutions

Nous vivons dans un monde au rythme effréné, qui nous incite à répondre instantanément à chaque « ding » de nos appareils. Cela, combiné à l'augmentation du télétravail, risque de brouiller les frontières entre notre vie professionnelle et notre vie personnelle.

À la longue, ce besoin de répondre à des attentes croissantes peut nous faire un tort considérable. Beaucoup de gens se sentent épuisés, mais continuent au même rythme, ignorant les symptômes physiques et psychologiques du stress. Ce sont pourtant les premiers signes d'épuisement professionnels, un état potentiellement débilitant qui risque d'avoir des effets de grande portée.

Il existe un lien étroit entre l'épuisement et le stress. Dans cet article, nous aborderons le syndrome de l'épuisement dans les relations personnelle et professionnelles. Nous examinerons la relation entre les deux, certaines des causes les plus courantes et des moyens de s'en rétablir. Développer des capacités d'adaptation saines peut vous aider à reconnaître et à atténuer l'épuisement. L'objectif ici est d'éviter d'entrer dans le cycle de l'épuisement et d'adopter une approche plus équilibrée de votre travail et de votre vie personnelle.

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

C'est éprouver un stress intense et prolongé au travail, se sentir frustré-e, être fatigué-e d'aller travailler, avoir de la difficulté à composer avec les autres au travail.

L'épuisement professionnel est ressenti comme une perte de nos moyens

Avez-vous déjà eu l'impression d'avoir perdu de vue votre objectif? Avez-vous le sentiment de ne rien accomplir et de disposer de peu de ressources pour contredire cette impression? Lorsque ces pensées commencent à vous assaillir et que vous vous sentez perdre votre pouvoir d'action, il se peut que vous souffriez d'épuisement professionnel. Cela arrive quand on se met beaucoup de pression. Par exemple, lorsqu'on a des difficultés financières ou qu'on a l'impression de ne pas progresser dans notre carrière. Parfois, notre épuisement professionnel provient de notre fixation sur la réussite (réelle ou imaginaire) des autres.

Continuer, coûte que coûte

L'épuisement professionnel se manifeste parfois lorsque nous éprouvons des difficultés dans les aspects importants de notre vie. Il est parfois difficile, voire épuisant, de concilier notre rôle de parent, de conjoint ou d'aidant. Nous essayons toujours de répondre aux besoins et aux attentes des autres. Si on évite de tenir compte des « signes avant-coureurs », les résultats risquent d'être catastrophiques.

Quel est le lien entre l'épuisement professionnel et le stress? Est-ce la même chose?

Le stress et l'épuisement professionnel se ressemblent, mais il ne s'agit pas de la même chose. Une personne stressée a tendance à compenser en s'activant davantage, mais cette activité est temporaire. L'épuisement professionnel « est presque imperceptible au départ, particulièrement pendant une période d'activité intense ». Cependant, il continue d'agir, alimentant « un sentiment d'impuissance, de découragement et de démotivation¹. La D^{re} Lotte Dyrbye, médecin-chercheuse à la clinique Mayo, étudie l'épuisement professionnel; elle a déterminé qu'il n'est pas une maladie, mais plutôt « une manifestation de stress chronique non soigné »². Et bien que ce stress soit utile pour « passer à travers des situations difficiles », une pression prolongée s'avère nocive³.

Un stress non géré débouche souvent sur une altération de la santé psychosociale et physique. Par exemple, un manque de sommeil peut déclencher de l'anxiété et du stress, ce qui peut entraîner un cycle sans fin de privation de sommeil. Cette liste fournit plus de détails sur les changements psychosociaux et physiques qui découlent du stress non géré :

Changements psychosociaux⁴

- Anxiété
- Dépression
- Idées suicidaires
- Manque de concentration
- Trous de mémoire
- Évitement des activités sociales
- Manque de confiance en soi, sentiment d'échec
- Recours à des mécanismes d'adaptation malsains, comme
 - l'abus d'alcool
 - manger trop ou trop peu
- Abandon des pauses (souvent de son plein gré), comme :
 - sauter le repas du midi
 - travailler tard
 - ne pas prendre toutes les vacances auxquelles on a droit.

Changements physiques

- Production élevée d'hormones de stress, comme :
 - le cortisol
 - l'adrénaline

- l'épinéphrine
- la noradrénaline
- Problèmes digestifs et gastrointestinaux, comme :
 - l'indigestion
 - la nausée
- les maux de tête
- les douleurs
- l'essoufflement
- l'accélération du rythme cardiaque
- l'hypertension
- la baisse des défenses immunitaires et l'augmentation de la fréquence des maladies
- les perturbations du sommeil

Quelles sont les causes de l'épuisement professionnel?

Beaucoup de gens acceptent le stress comme inhérent à la vie moderne et endurent leur épuisement plutôt que de prendre des pauses de temps à autre. Si cela s'applique à vous, c'est que vous avez peut-être normalisé certaines des causes de votre épuisement professionnel. Bien qu'il existe plusieurs modèles qui s'attaquent aux causes de l'épuisement professionnel, ils ont tous tendance à cibler :

- le lien qui existe entre le charge de travail et les responsabilités;
- la pression qu'exercent ces demandes sur l'individu;
- les changements d'attitudes et de comportements qui résultent de déséquilibres et qui sont utilisés comme mécanismes d'adaptation⁵.

Aux premiers stades de l'épuisement professionnel, nous ne tenons pas compte de notre malaise. Lorsque le travail s'intensifie, nous exigeons encore davantage de notre corps et de notre esprit déjà épuisés. Nous espérons en quelque sorte que nos efforts et nos heures supplémentaires nous permettront de remédier à la situation et que les choses reprendront bientôt leur cours « normal ».

Une fois ces habitudes prises, nous devenons stressés et commençons inconsciemment à faire subir notre stress aux autres. Ces changements comportementaux inhabituels passent souvent pour le simple effet de la fatigue. Ainsi, de nombreuses personnes tentent de continuer malgré tout, mais leur corps finit parfois par présenter des affections graves et chroniques qui les obligent à prendre un congé de maladie pour cause d'épuisement professionnel⁶.

Ces changements peuvent causer, de façon graduelle ou soudaine, une maladie mentale ou un trouble lié à la consommation d'alcool et d'autres drogues.

Souffrez-vous d'épuisement professionnel?

Voici les questions à vous poser pour déterminer si vous souffrez d'épuisement professionnel⁷:

- Êtes-vous devenu cynique ou critique?
- Vous levez-vous à contrecœur le matin?
- Êtes-vous devenu irritable ou impatient-e?
- Votre manque d'énergie affecte-t-il votre productivité?
- Avez-vous du mal à vous concentrer?
- Avez-vous perdu le sentiment de satisfaction que vous aviez d'habitude après avoir effectué une tâche?
- Êtes-vous désillusionné-e de la vie?
- Avez-vous recours à la nourriture, aux médicaments, aux drogues ou à l'alcool pour vous sentir mieux ou pour vous engourdir?
- Vos habitudes de sommeil ont-elles changé?
- Souffrez-vous de maux de tête, de troubles digestifs ou d'autres malaises physiques?

Comment faire face à l'épuisement professionnel et s'en rétablir

Chacun vit l'expérience de l'épuisement professionnel à sa façon. C'est pourquoi les solutions de rétablissement seront fonction des besoins uniques de chaque personne. Quelle que soit sa situation, l'individu doit apporter des changements conscients pour se remettre de l'épuisement professionnel. Pour cela, il doit se ressourcer, faire une pause et participer à des activités qui :

- lui sont bénéfiques;
- promeuvent la santé et les bonnes habitudes;
- favorisent les bonnes relations⁸.

Pratiquez ces activités un peu chaque jour.

Il est important de s'engager consciemment à se rétablir. Cet effort régulier vous permet une meilleure écoute de votre corps et de votre cerveau et vous rend plus sensible aux signes de stress propres à l'épuisement professionnel. Vous pouvez ainsi changer vos priorités. Des études montrent qu'il est plus bénéfique de s'accorder des petites pauses chaque jour plutôt que d'attendre la fin de semaine ou les vacances⁹. Le rétablissement se fait plus rapidement parce que les changements apportés sont plus fréquents.

Essayez ceci :

- **Notez exactement votre emploi du temps.**
Notez ce que vous faites, notez le nom de la ou des personne(s) avec qui vous le faites et ce que vous en retirez, et évaluez la valeur de l'activité. Vous pourriez également noter ce que vous préféreriez faire à la place et ce qui vous apporterait joie et satisfaction¹⁰.
- **Apprenez à distinguer les choses que vous aimez et celles que vous n'aimez pas.**
Vous saurez ainsi quelles sont les personnes ou les activités qui vous dynamisent ou sapent votre énergie.
- **Que diriez-vous à un-e ami-e dans une situation semblable?**
Cela pourrait vous inspirer à faire preuve d'autocompassion et à vous traiter avec plus de bienveillance.
- **Débarassez-vous de la pression.**
Laissez vos soucis professionnels au bureau. Ne vous sentez pas obligé-e de consulter vos courriels ou de répondre aux messages textes en dehors des heures de travail, car cela risquerait de nuire à votre rétablissement.
- **Prenez un moment de détente sans vous sentir coupable.**
 - Fréquentez vos ami-e-s et votre famille et participez à des activités sociales. Cela est particulièrement important pour les personnes qui passent leurs journées à la maison.
 - Rappelez-vous que ne rien faire est tout à fait acceptable. Faites une sieste, regardez la télévision ou allongez-vous sur le canapé. Votre cerveau et votre corps ont besoin de repos.
- **Consacrez du temps à la créativité et aux loisirs.**
Écouter de la musique, tricoter, vous adonner à l'art, à la lecture ou à l'écriture sont toutes des activités recommandées. (Au Centre de santé Homewood et au Centre Ravensview, nos thérapies artistiques produisent d'excellents résultats!).
- **Faites de l'exercice tous les jours.**
Trouvez 20 minutes par jour pour marcher, danser, faire des exercices d'étirement ou du yoga. Doublez les bienfaits de votre pause en écoutant de la musique ou un livre audio pendant votre séance d'exercice.
- **Essayez-vous à la méditation de pleine conscience.**
Concentrez-vous sur ce que vous ressentez en respirant profondément pendant quelques minutes.
- **Mangez bien tous les jours.**
Une alimentation saine et équilibrée réduit le stress et la fatigue.

Lorsque vous aurez repris vos forces grâce à ces activités quotidiennes, vous pourrez chercher les autres causes profondes de votre épuisement et mettre en place des limites protectrices. Voici une citation tirée d'un article portant sur les stratégies de rétablissement : « parler de sa détresse demande un certain courage, surtout lorsqu'on craint d'être considéré-e comme incapable ou amorphe »¹¹. Cela exige également beaucoup d'efforts et de patience envers soi-même.

Au travail, vous pourriez devoir parler à votre gestionnaire au sujet de votre charge de travail et des délais exigés, de la toxicité du milieu de travail ou d'occasions de reconnaissance et de récompense. Posez-vous ces trois questions :

1. Quelle est la tâche la plus importante maintenant?
2. Quelle tâche pourrais-je déléguer?
3. Puis-je éviter les personnes ou situations qui me stressent?

À la maison, demandez à votre famille et vos ami-e-s le type d'aide dont vous avez besoin afin d'éviter une rechute de votre épuisement professionnel.

Au fil de votre rétablissement, déterminez ce que vous pouvez changer et ce qui est immuable; vous saurez mieux ainsi ce que vous pouvez faire pour voir les choses autrement. Vous pourrez également trouver d'autres façons de mener à bien des tâches que vous n'avez pas besoin de faire vous-même.

Vous pourriez également en arriver à un point où vous considérez qu'obtenir une aide professionnelle serait la bonne chose à faire. Le coaching et la thérapie peuvent réduire votre stress, vous aider à améliorer votre santé mentale et vous soutenir pendant votre rétablissement d'un épuisement professionnel.

Références :

1. camh (s.d.). Career Burnout. Centre for Addiction and Mental Health. Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/career-burnout>
2. Dyrbye, Lotte, Ph.D. (article cité dans Moyer, Melinda W.) (15 février 2022). Your Body Knows You're Burned Out. The New York Times. Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.nytimes.com/2022/02/15/well/live/burnout-work-stress.html>
3. Ibid.
4. Scott, Elizabeth, Ph.D. (Article mis à jour le 16 octobre 2022). How to Recognize Burnout Symptoms: What to Do When Your Job Is Stressing You Out. [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516). Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>
5. Maslach, C. et Leiter, M.P., (5 juin 2015). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry Journal*. Article consulté le 30 novembre 2022 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911781/>
6. Maté, G. (janvier 2019). When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress || U.S. Title: When the Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection. Article consulté le 30 novembre 2022 sur le site <https://drgabormate.com/book/when-the-body-says-no/>
7. Personnel de la clinique Mayo. (5 juin 2021), Job burnout: How to spot it and take action. Mayo Clinic. Article consulté le 30 novembre 2022 sur le site <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
8. Nortje, A. Ph.D., (17 avril 2021). How to Recover From Burnout With 14 Exercises & Treatments. *Positive Psychology.com*. Article consulté le 30 novembre 2022 sur le site <https://positivepsychology.com/how-to-recover-burnout/>
9. Valcour, Monique. (novembre 2016). Beating Burnout. *Harvard Business Review*. Article consulté le 30 novembre 2022 sur le site <https://hbr.org/2016/11/beating-burnout>
10. Ibid.
11. Raypole, C. (article révisé par le médecin Weatherspoon, D., Ph.D., MSN). Burnout Recovery: 11 Strategies to Help You Reset. *healthline*. Article consulté le 30 novembre 2022 sur le site <https://www.healthline.com/health/mental-health/burnout-recovery>






Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2023 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health