

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL...ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES!



Permettez-moi de vous faire partager mon expérience, celles de collègues et vous donner des outils afin de prévenir l'épuisement professionnel (burnout). Ce fameux mot est un signe de souffrance ou de sentiments de désespoir lorsque vous recevez ce diagnostic. C'est un signal d'alarme, le jour où on vous l'apprend, c'est le chaos dans votre tête. Malheureusement, il est en progression dans un monde en constante évolution et où tout fonctionne et change si vite. Souvent, la personne qui le vit, le voit comme un échec dans un monde où la performance et la compétition prône à plusieurs niveaux dans nos milieux de travail.

Voici les quatre étapes de son développement selon la tolérance au stress de chacun :

1. **L'idéalisme** s'observe par un très haut niveau d'énergie, des ambitions et des objectifs à atteindre très élevés et irréalistes. La personne y investit tout son temps et toute son énergie.
2. **Le plafonnement ou le plateau** est le moment où la personne se rend compte que malgré tous ses efforts et son acharnement, ses résultats atteints ne correspondent pas à la hauteur de ses attentes. Elle vit de la colère et de l'incompréhension car ses résultats ne sont pas reconnus. Alors, pour essayer d'y arriver, elle travaillera le soir et/ou les fins de semaine pour essayer de répondre aux exigences de son travail.
3. **La désillusion** se présente lorsque la personne est fatiguée et déçue. Les attentes de l'organisation sont démesurées et la reconnaissance se fait attendre. Lors de cette période, certaines personnes commenceront à prendre des stimulants et d'autres prendront des somnifères pour dormir.
4. **La démoralisation** signifie que la personne perdra son intérêt pour son travail, ses amis, sa famille et ses centres d'intérêts d'auparavant. Cette phrase « Je suis au bout de mon rouleau » la résume bien. C'est à ce moment qu'elle ressent un fort sentiment de découragement et n'est plus capable de travailler, car elle a brûlée toute son énergie, n'a plus de concentration et se sent impuissante face à la situation vécue.

Il existe 3 types de symptômes, les voici :

Symptômes physiques : fatigue généralisée, troubles digestifs, nausées, maux de tête, insomnies, perte de poids, etc.

Symptômes intellectuels : perte de mémoire, distraction, incapacité d'exécuter des opérations simples comme le calcul mental, difficultés de jugement, sentiment de confusion, etc.

Symptômes émotifs : impatience, irritabilité, culpabilité, colère, négativisme, anxiété, cynisme, frustration, diminution de l'estime de soi et sentiment d'incompétence, etc.



Cependant, il faut voir l'épuisement comme un avertissement, car s'il est pris en charge, il pourrait peut-être vous éviter de faire une dépression. Des événements comme la perte d'un conjoint, d'une séparation accompagnée d'une surcharge de travail peuvent prédisposer au « burnout ». Il est important d'écouter vos émotions (le ressenti), car elles vous transmettent un message : « Il y a quelque chose qui cloche et vous devez régler le problème! » Eh bien, si vous avez un employé un jour qui arrive en pleurant au boulot, qui n'a plus d'intérêt, qui s'isole, il serait peut-être bien de lui demander de vous en parler, s'il en a envie... Si vous vous doutez qu'il vit des moments difficiles, prenez le temps de l'écouter, de l'encourager à aller chercher du soutien au programme d'aide aux employés (PAE) ou bien invitez-le à prendre un rendez-vous avec un psychologue à l'Ordre des psychologues du Québec www.ordrepsy.qc.ca. Ces personnes sont aptes à aider l'individu à trouver lui-même des solutions par des tests qui lui seront administrés et par des lectures suggérées qui lui feront prendre conscience du problème pour mieux s'en sortir. En milieu de travail, on peut prévenir l'épuisement professionnel en aidant un employé à agir sur les sources du stress afin de les réduire ou de les éliminer. Il serait bénéfique pour une entreprise de créer des réseaux d'entraide par les pairs. Pour mieux s'en sortir, il est nécessaire de prendre conscience de l'épuisement professionnel pour ensuite le traiter. Dans la majorité des cas, le médecin de famille recommandera à son patient un retrait du milieu de travail afin de

diminuer le niveau de stress et d'anxiété et par la suite, il préconisera un retour progressif au travail. « Rien ne sert de courir; il faut partir à point. » Jean de La Fontaine, Le lièvre et la tortue.

En guide de prévention, voici des facteurs pouvant aider à prévenir un épuisement professionnel : revoir votre hygiène de vie, réapprendre à respirer, favoriser un sommeil réparateur en évitant de faire des activités stressantes comme travailler sur son ordinateur avant de se coucher. Aussi, il est primordial d'apprendre à mieux gérer son stress en ayant de belles activités de détente : le massage thérapeutique, la relaxation, la randonnée à vélo, le yoga ou la marche lors de laquelle on prend le temps de mettre de côté tous les soucis de la vie quotidienne. Autre petit exercice, quoi de mieux que de se fermer les yeux en inspirant puis en expirant tout en visualisant un beau souvenir pour favoriser l'état d'abandon. « **Mieux vaut prévenir que guérir!** ». Il est important de bien manger quotidiennement, de vous coucher à des heures raisonnables, de faire de l'exercice et de réduire votre consommation de stimulants (café ou autres breuvages avec caféine, chocolat, etc.) ou de limiter le tabagisme et l'alcool. Je vous ai ajouté des lectures qui pourront vous aider à prévenir l'épuisement professionnel et vous donner des pistes de solutions. Finalement, essayez de vivre au présent, comme le dit si bien le titre du livre d'Eckhart Tolle « Le pouvoir du moment présent »

Pour conclure, je vous suggère de garder en mémoire cette citation de Voltaire : « **J'ai décidé d'être heureux, car c'est bon pour la santé** ». En espérant, que mon article vous rappellera l'importance de prendre du temps pour soi, d'apprendre à dire non en mettant vos limites en étant plus à l'écoute de votre corps et d'exécuter vos tâches par ordre de priorité. Alors, il me reste à vous souhaiter de profiter pleinement de vos vacances estivales!

Lucie Smith, t.dt., t.n.

Sources :

- *Lâcher prise*, Guy Finley, Les Éditions de l'Homme, 2003.
- *Vaincre le burnout. Pour en finir avec l'épuisement professionnel!*, Jacques Languirand, Les Éditions internationales Alain Stanké, 2002, 191 pages.
- *Je réinvente ma vie, Vous valez mieux que ce que vous ne pensez*, Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko, Les Éditions de l'Homme, 2003, 361 pages.
- *Les tremblements intérieurs*, Dr Daniel Dufour, Les Éditions de l'Homme, 2003, 135 pages.

Sites Internet à visiter :

- Québec - Santé et services sociaux
http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?sante_mentale_au_travail
- Chaire en santé et sécurité de l'Université Laval - Trousse La santé psychologique au travail
<http://www.cgsst.com/fra/publications-sante-psychologique-travail/trousse-la-sante-psychologique-au-travail.asp>
- Université de Sherbrooke <http://www.usherbrooke.ca/coopsante/psychologie/benefices/la-sante-psychologique-cest-quoi/>