



Depuis les années 80 l'épuisement professionnel est un sujet qui a fait couler beaucoup d'encre. Actuellement, avec le manque de ressources, il est primordial d'être à l'écoute de soi et de ne pas négliger les signes précurseurs d'une telle affliction. Un enjeu important de cette dépression liée au travail réside dans l'incapacité de *lâcher prise*. Êtes-vous capable de lâcher prise? Et qu'est-ce que ça signifie concrètement? Contrairement à certaines croyances, il ne s'agit pas d'abandon ou de fuite. Une réalité africaine relate bien le phénomène et met en lumière ce concept abstrait du *lâcher prise*.

En Afrique, il existe une tribu qui chasse les singes afin de se nourrir. Pour les attraper, ils coupent la première partie d'une noix de coco et la remplissent de riz. Ils accrochent leur piège aux arbres. Les singes, attirés par le riz, plongent la main à l'intérieur pour l'attraper. Gourmands, ils saisissent les petits grains à pleine main. Malheureusement, leur poing rempli de riz ne peut plus s'extirper de la noix de coco. Leur main est piégée, leur poing trop gros. Ils n'auraient qu'à ouvrir la main pour se libérer, mais ils n'y arrivent pas. Ils sont incapables de se résoudre à lâcher le riz. Il est trop précieux pour eux et ils en meurent au bout de quelques jours.

La morale de cette histoire c'est qu'il faut parfois lâcher le riz, lâcher prise pour survivre! La reconnaissance de nos capacités est une force et non une faiblesse.

Nous avons conçu un autotest de style magasin en 4 petites sections permettant de vous questionner sur votre relation avec votre travail. Il a été conçu dans le but de démystifier, repérer des symptômes et de prévenir l'épuisement professionnel. S'arrêter pour se questionner sur sa santé mentale ce n'est pas une perte de temps, mais un investissement dans votre bien-être.





1. Tous les matins avant d'aller travailler...

- A)** Je suis fatigué, mais je suis capable de sortir du lit pour me rendre au travail.
- B)** Je me demande ce que je fais encore là, je devrais peut-être changer de travail.
- C)** Hop! Un petit café et je suis prêt.
- D)** Au réveil, j'angoisse en songeant aux reproches de mon supérieur.

2. Dès mon arrivée au travail...

- A)** J'allume mon ordinateur et prépare mes outils
- B)** Je vérifie constamment l'heure, il est temps que la journée se termine
- C)** Je jase un peu avec mes collègues avant de m'atteler à mes tâches
- D)** J'ignore le téléphone qui sonne, je suis arrivée à l'avance et il me reste encore 5 minutes avant de débiter.

3. Au travail, je me sens...

- A)** Privilégié.
- B)** Dépassé par la charge de travail accumulée, j'ai besoin de vacances!
- C)** Satisfait du travail accompli.
- D)** Un peu démotivé, je manque d'ouvrage.

4. Le soir à la maison...

- A)** Je soupe en famille et je me prépare à sortir entre amis.
- B)** Je repense à ce que j'aurais dû faire au travail et j'appréhende le lendemain.
- C)** Je profite de ma soirée pour me couler un bain chaud et je vais écouter en rafale la nouvelle télé-série.
- D)** Je pratique un sport.

Réponses : Si vous avez répondu une majorité de B, vous devriez porter attention à la deuxième partie pour vous renseigner davantage sur l'épuisement professionnel. N'hésitez pas à en parler ou à consulter si vous vous reconnaissez ou êtes à risque de vivre de l'épuisement professionnel, car vous n'êtes pas seul, ni vulnérable c'est une maladie au même titre que le diabète.





1. Vrai ou faux? L'épuisement professionnel est une maladie professionnelle reconnue.

2. Laquelle de ces équations correspond le mieux à l'épuisement professionnel?

- A) Travailleur + Vie personnel = Épuisement professionnel
- B) Travailleur + Entourage = Épuisement professionnel
- C) Travailleur + Travail = épuisement professionnel

3. Quel est le point de départ de l'épuisement?

- A) Les exigences versus les ressources à la disposition
- B) La charge de travail excessive
- C) Détérioration du climat de travail et de l'environnement

4. Laquelle de ces statistiques est exacte? (Compilation entre 87 à 98 pas de données récentes) :

- A) Les absences reliées au stress sont 4 fois plus élevées que les absences reliées aux accidents de travail.
- B) Les absences reliées au stress ont la même proportion que les accidents de travail.
- C) Les absences reliées au stress sont 4 fois moins élevées que les absences reliées aux accidents de travail.

5. Vrai ou faux? L'épuisement professionnel est un problème collectif.





1. Selon vous quelles sont les quatre étapes classiques de l'épuisement professionnel?

- A) Angoisse, démoralisation, écœurantite aiguë, dépression
- B) Surcharge émotive et physique, désillusion, fatigue extrême, dépression
- C) Attentes, plafonnement, phase de désillusion, phase de démoralisation
- D) Exploration de solutions, persévérance, démotivation, stagnation

2. Relier les symptômes avec les phases.

- | | |
|----------------------------|---|
| 1) Phase des attentes | A) Irritabilité, colère, impatience, déni |
| 2) Phase de plafonnement | B) Situation de tension, inquiétude |
| 3) Phase de désillusion | C) Abandon, je ne sais plus qui je suis, négation, vide et fatigue |
| 4) Phase de démoralisation | D) Mauvaise estime de soi, insatisfaction, rabaissement, remise en question, sentiment de réduction de la qualité du travail. |





1. Lors d'une pause, un collègue vous confie qu'il est épuisé et que le patron vient de lui imposer une tâche supplémentaire sans même qu'il ait terminé ses autres priorités. Ça l'angoisse terriblement parce que les échéanciers ne sont pas réalistes. Que lui répondez-vous?

A) Vous vous rendez disponible : *je te sens tanné, si tu veux je suis disponible pour en parler.*

B) Vous lui rappelez l'importance de se ressourcer pour être plus disposé à travailler : *prends tes pauses, prends de l'air et ça va passer! C'est une grosse période de l'année ne te décourage pas tu le sais c'est toujours comme ça en décembre.*

C) Vous l'encouragez : *Tu es le meilleur, j'ai confiance en toi tu vas y arriver comme toujours.*

D) Vous lui conseillez de changer sa perception : *l'important c'est de faire une chose à la fois. Tu vois ton travail comme une montagne, mais le mieux c'est d'avancer un pas à la fois et tu vas voir tu vas te rendre au sommet sans t'en rendre compte.*

2. Quelles actions sont à privilégier pour prévenir l'épuisement professionnel

A) Développer la solidarité : Le soutien, la mobilisation

B) S'occuper aussi des personnes absentes : un petit mot peut briser l'isolement et faire sentir aux gens qu'ils sont importants et appréciés

C) Les encouragements : la petite tape dans le dos, sourire.

D) Se respecter et apprendre à dire non quand on ne peut pas en prendre plus. Cessez d'avoir peur de déplaire quand nos capacités exigent de mettre un frein aux demandes.





Réponses section 2

1. Faux, bien que la problématique et le terme *Burn out* aient été soulevés dans les années 1980, encore aujourd'hui ce n'est pas une maladie professionnelle reconnue, elle est encore qualifiée de dépression et non comme étant une maladie du travail, et donc non reconnu par la CNEST.
2. C. même s'il peut y avoir d'autres facteurs qui s'ajoutent, l'un ne va pas sans l'autre, le travailleur et le travail sont interreliés quand on parle d'épuisement professionnel. Il est important de comprendre que la cause de l'épuisement trouve sa source dans la vision que l'employé a de son travail. C'est ce qui mène à l'épuisement.
3. A. Le point de départ, c'est-à-dire le déclencheur de cette maladie, c'est le déséquilibre entre les ressources à la disposition de l'employée et les exigences d'une part. La perception de ne pas être à la hauteur et de ne pas pouvoir réussir de façon adéquate son travail remet le *nous* en cause.
4. A. Les absences liées au stress sont 4 fois plus élevées que les absences liées aux accidents de travail.
5. Vrai. Même si cette maladie se vit de façon personnelle, beaucoup d'individus vivent la même problématique. Les gens qui sont incapables de fonctionner ne sont que la pointe de l'iceberg. Oui, les gens se sentent isolés, et se remettent en cause. Toutefois, quand on constate que des personnes d'un même département d'un même milieu doivent compenser et pallier la détérioration des conditions de travail par l'augmentation de leurs tâches au péril de leur propre santé : C'EST UN PROBLÈME DE COLLECTIVITÉ. *Une organisation malade rend les personnes qui y travaillent malades à leur tour.*



Réponse section 3

1. C. Phase des attentes, phase de plafonnement, phase de désillusion, phase de démoralisation.

Les attentes représentent ce qui vous est demandé (parfois les demandes sont irréalistes dans le modèle actuel de performance patronal). La phase de **plafonnement** c'est la stagnation, malgré les efforts redoublés nous ne sommes pas en mesure d'atteindre les objectifs. **La désillusion**, se rendre compte que nous n'y arriverons pas. La **démoralisation**, c'est la perte de motivation et le découragement.

2. **1B, 2D, 3A, 4C** L'épuisement professionnel est un cercle vicieux qu'il faut briser. La fatigue en est le premier signe. Quand on se demande tous les matins si on ne devrait pas changer de métier, c'est un signe sérieux qu'il faut prendre en considération. Le cercle : La charge de travail est lourde, donc je redouble d'efforts. Résultat, je m'épuise. C'est trop et les efforts ne suffisent plus. Résultat, je suis fatigué et la dépression est proche. Arrive la phase de l'apathie, l'indifférence, la léthargie, car peu importe les efforts fournis je n'y arrive plus. Résultat, moins d'effort fourni et désinvestissement. Le sentiment de ne plus être à la hauteur, le mal de vivre et la détresse intérieure s'installe. Parfois, la démission devient une façon de s'en sortir pour ne pas laisser sa peau. Tout au long, des symptômes physiques peuvent apparaître : Problème cardiaque, dérèglement hormonal, migraines.

Réponses section 4

1. A. Dans ce cas-ci l'important c'est de ne jamais banaliser. Ne pas accorder d'importance à la problématique accroît le sentiment que le problème vient de soi. Le sentiment d'isolement en est décuplé. Il faut opter pour une approche d'écoute, ouvrir la porte aux confidences et se rendre disponible.

2. Toutes ces actions sont à privilégier. Petit point important, il ne faut pas avoir peur de réajuster. Les vacances ne devraient pas servir à panser un problème. La phrase j'ai besoin de vacances je n'en peux plus du travail ne devrait pas exister. Les vacances devraient être un moment plaisant qui nous permet, oui de se ressourcer et de profiter de la vie, et non pour se reposer d'un trop plein vécu au travail. La vie est composée de plusieurs sphères qui requièrent notre attention et le travail ne devrait pas devenir le seul moteur de notre existence. Le problème réside dans le fait que nous nous définissons beaucoup par notre travail et le modèle organisationnel de performance a changé et lorsque nous sentons que nous n'y arrivons plus, nous nous sentons en position d'échec.

En conclusion, il ne faut pas confondre le BURN OUT avec surcharge de travail, puisque ce n'est pas le seul facteur à considérer. Six facteurs peuvent contribuer à l'épuisement professionnel : la surcharge de travail ; le manque de contrôle sur le travail ; les récompenses insuffisantes ; les problèmes dans la communauté de travail, tels que l'incivilité et le manque de soutien entre collègues ; le manque d'équité, tel que les inégalités de salaires, de promotions ou de charge de travail ; le conflit entre ses valeurs personnelles et les exigences d'un emploi.

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous vous croyez dans cette situation.

