

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, UN TROUBLE DE PLUS EN PLUS FRÉQUENT!



QUELQUES FAITS

Les troubles de santé mentale occupent une place grandissante dans les milieux de travail canadiens. Ainsi, une enquête réalisée en 2001 par Santé Canada a révélé que **50%** des personnes interrogées estiment que leur milieu de travail est une source de stress majeure. Selon l'Association canadienne de santé mentale, un quart des employés subiraient un stress exagéré au travail. Actuellement, près de **50%** des absences de longue durée au travail indemnisées par les assureurs privés sont dues à un problème de santé mentale, contre **18% en 1990**. Au Québec, six millions de journées de travail seraient également perdues en raison de problèmes de santé mentale, ce qui engendre des coûts directs et indirects de **six milliards** de dollars par an.

L'épuisement professionnel (que l'on nomme aussi *burn out*) semble frapper de plus en plus de gens. Selon de récentes études, **1 travailleur québécois sur 5** souffrirait de détresse psychologique, et la dépression sous toutes ses formes serait le problème numéro un des entreprises canadiennes.

Dans cet article, vous retrouverez les causes et symptômes de l'épuisement professionnel ainsi que les stratégies pour s'en sortir ou encore mieux, pour le prévenir!

LES CAUSES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

Si vous croyez être atteint d'épuisement professionnel ou si vous avez plusieurs de ses symptômes (mentionnés plus bas), voici les principaux éléments à vérifier :

1) LES CAUSES INTERNES

- ✚ Être trop exigeant envers soi-même.
- ✚ Ne jamais dire non ou vouloir plaire à tout le monde.
- ✚ Être incapable de déléguer (se croire le(a) seul(e) à pouvoir faire la tâche correctement.
- ✚ Être altruiste à l'extrême et toujours faire passer les autres avant soi.
- ✚ Être anxieux de façon perpétuelle par rapport à sa valeur professionnelle.

2) LES CAUSES EXTERNES

- ✚ Déséquilibre entre les tâches à accomplir et les moyens et/ou capacités de l'individu à les réaliser.
- ✚ Climat de travail désagréable ou malsain.
- ✚ Relations employeur-employés tendues.
- ✚ Aucun pouvoir de décision. (doit toujours subir les décisions des autres)
- ✚ Travail routinier, sans aucun défi.

LES SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

L'épuisement professionnel se traduit par un ensemble de symptômes variant d'un individu à un autre. Il est similaire à la dépression, à la différence qu'il est directement et uniquement lié au travail. Toutefois, si l'épuisement professionnel n'est pas traité, il peut aussi déborder sur la vie personnelle.

Voici les symptômes les plus courants :

- ✚ Fatigue excessive
- ✚ Perte de confiance en soi
- ✚ Sentiment d'incompétence
- ✚ Diminution du rendement
- ✚ Aversion pour le travail
- ✚ Difficultés de concentration
- ✚ Anxiété
- ✚ Irritabilité accrue
- ✚ Attitude négative
- ✚ Troubles digestifs
- ✚ Maux de dos accrus
- ✚ Problèmes de sommeil
- ✚ Etc...

COMMENT VAINCRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

Il ne faut pas interpréter l'épuisement professionnel comme un échec, mais comme une faiblesse passagère qu'on doit s'avouer pour ensuite essayer de faire le point. Il est important de marquer un temps d'arrêt et de faire l'examen, seul ou avec l'aide d'un professionnel, de ses conditions et de ses habitudes de vie professionnelles et personnelles. Cela permet de cerner les causes nous affectant et de modifier ces éléments. Pour cela, les PAE (Programme d'Aide aux Employés) ont souvent un grand rôle à jouer.

Voici quelques trucs concrets :

- ✚ Si vos préoccupations de travail restent votre principale pensée même durant vos vacances, il est important de **consulter un professionnel**. Un traitement adapté (avec ou sans médicaments) sera alors enclenché au besoin.
- ✚ **Utilisez les ressources disponibles dans votre milieu de travail** (PAE, médecin, infirmier(ère), direction, etc.)
- ✚ **Admettre que le repos est nécessaire...** même pour vous!
- ✚ **Soyez détachés du travail.** Lorsque les tâches sont nombreuses, faites ce que vous pouvez durant votre quart de travail et quittez les lieux sans remords. À l'impossible nul n'est tenu!
- ✚ **Discutez avec vos supérieurs.** Si la tâche est irréaliste ou sans défi, parlez-en aux bonnes personnes! C'est la meilleure manière de changer les choses.
- ✚ **Soyez ouvert aux changements.** La résistance aux changements consomme beaucoup d'énergie et les changements sont inévitables de toute façon!
- ✚ **Soyez attentif aux symptômes.** Dès leur apparition, tentez de diminuer ou d'éliminer une ou plusieurs causes d'épuisement professionnel.

CONCLUSION

L'épuisement professionnel prend de plus en plus de place dans les milieux de travail actuels. Il est donc essentiel de se remettre en question, tant comme employeur que comme employé, afin de sensibiliser les gens à cette problématique. De plus, il faut être proactif afin de prévenir l'épuisement professionnel en éliminant les causes le plus efficacement possible.

* Adapté à partir de l'information fournie par Santé Canada.

CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :



PROMOTION JUILLET 2004

NOUVEAU SERVICE!

JOURNAL SANTÉ-SÉCURITÉ PERSONNALISÉ!

ISO-SANTÉ PUBLIE MAINTENANT DES
JOURNAUX AUX COULEURS DE VOTRE
ENTREPRISE!

- JOURNAL AUX COULEURS DE VOTRE ENTREPRISE
 - SELON VOS PRIORITÉS ET OBJECTIFS
 - CHOISISSEZ VOS SUJETS
- S'ADRESSE DIRECTEMENT AUX EMPLOYÉS
 - SECTION : QUESTIONS DES EMPLOYÉS
 - RÉDIGÉS PAR DES PROFESSIONNELS EN
KINÉSIOLOGIE, MÉDECINE, PHYSIOTHÉRAPIE,
MASSOTHÉRAPIE, GESTION DU STRESS, NUTRITION,
ERGONOMIE, BIOMÉCANIQUE, ETC.

* Contactez-nous en juillet pour débiter les parutions en septembre!

CONTACTEZ-NOUS POUR DE PLUS AMPLES
RENSEIGNEMENTS!



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca