

# Les solutions individuelles à l'épuisement professionnel

## 1. Augmenter son degré d'autodétermination

### 2. Éviter la surcharge :

- Définir ses priorités et faire un tri dans les situations d'urgence
- Bien gérer le temps dont on dispose
- Réduire le temps passé dans les situations stressantes
- Alternier et diversifier ses tâches
- Se fixer des objectifs réalistes
- Définir ses dossiers au fur et à mesure
- Se familiariser avec les tâches et les structures de l'organisation
- Adopter une sollicitude bienveillante envers les clients ou usagers au lieu de trop investir dans ces relations

### 3. Voir l'aboutissement de ses efforts :

- Rechercher les expériences de succès
- Mettre l'accent sur ses succès
- Mettre l'accent sur le processus plutôt que sur les résultats
- Obtenir une évaluation de son travail de la part de ses supérieurs, de ses collègues, etc.

### 4. Bien se connaître :

- Connaître ses habiletés, ses aptitudes, ses intérêts, ses limites
- Choisir un travail qui correspond à ses habiletés
- Développer des habiletés qui conviennent à nos aptitudes et choisir des activités qui développent ses habiletés
- Faire un bon choix de carrière, se réorienter
- Développer ses compétences professionnelles
- Accepter la réalité
- Ne pas confondre relation professionnelle et relation amicale

### 5. Augmenter sa résistance au stress :

- Développer sa résistance physique (exercice physique, sommeil, repos, détente, alimentation, saines habitudes de vie, etc.)
- Prendre soin de ses problèmes physiques
- Répondre à ses besoins physiques et psychologiques
- Se détendre
- Se faire plaisir
- Compartimenter sa vie professionnelle et sa vie personnelle
- Avoir une vie personnelle en dehors de son travail

### 6. Développer ses réseaux de soutien :

- Développer des relations avec des personnes significatives dans sa vie personnelle et dans son travail
- Résoudre ses conflits interpersonnels
- Développer ses réseaux de soutien sur le plan professionnel
- Développer de bonnes relations avec ses supérieurs, ses collègues ou ses employés
- S'engager dans des activités de groupe au travail
- Faire partie de groupe d'entraide

*Inspiré d'un document par Francine Boucher, psychologue*



Association canadienne pour la santé mentale, Filiale Rive-Sud

150, rue Grant, bureau 300, Longueuil (Qc) J4H 3H6

Tél. (450) 616-1569 • Courriel : [info@acsmrs.qc.ca](mailto:info@acsmrs.qc.ca) • Site Internet : [acsmrs.qc.ca](http://acsmrs.qc.ca)

## Les symptômes associés à l'épuisement

### Psychologiques :

- Sentiment d'impuissance
- Sentiment d'incompétence
- Insatisfaction, frustration, perte d'enthousiasme
- Sentiment de désillusion
- Sentiment d'être vide sur le plan émotif
- Irritabilité
- Sentiment de surcharge émotive
- Rigidité et résistance face aux changements
- Cynisme et pessimisme, ennui
- Sentiment d'isolement
- Négativisme dans les relations
- Dépression
- Anxiété
- Problèmes conjugaux
- Culpabilité
- Incapacité à reconnaître sa fatigue
- Détachement émotif : intellectualisation, perte de compassion, rationalisation, humour noir, etc.
- Paranoïa

### Cognitifs :

- Difficulté à prendre des décisions
- Troubles de mémoire
- Manque de clarté
- Manque de créativité
- Détachement mental (rêveries, indifférence)
- Idées négatives quant à soi-même, au travail, aux clients ou usagers, au changement, au système

### Physique :

- Fatigue, épuisement
- Tension musculaire
- Accès de larmes
- Insomnie
- Moins grande résistance aux maladies

### Comportementaux :

- Désir de quitter le poste et l'emploi
- Démission
- Apathie
- Abus de drogues légales ou illégales, abus d'alcool
- Changement d'attitudes face aux clients ou aux usagers
- Retrait ou trop grande socialisation aux dépens de la tâche

### Organisationnels :

- Roulement de personnel
- Baisse de rendement
- Diminution de la qualité du travail
- Absentéisme, retards
- Plaintes, griefs
- Accidents de travail
- Augmentation des plaintes des clients ou des usagers
- Augmentation des maladies
- Climat négatif

*Inspiré d'un document préparé par Francine Boucher, psychologue*



Association canadienne pour la santé mentale, Filiale Rive-Sud

150, rue Grant, bureau 300, Longueuil (Qc) J4H 3H6

Tél. (450) 616-1569 • Courriel : [info@acsmrs.qc.ca](mailto:info@acsmrs.qc.ca) • Site Internet : [acsmrs.qc.ca](http://acsmrs.qc.ca)

# Les solutions individuelles à l'épuisement professionnel

## 1. Augmenter son degré d'autodétermination

### 2. Éviter la surcharge :

- Définir ses priorités et faire un tri dans les situations d'urgence
- Bien gérer le temps dont on dispose
- Réduire le temps passé dans les situations stressantes
- Alternner et diversifier ses tâches
- Se fixer des objectifs réalistes
- Définir ses dossiers au fur et à mesure
- Se familiariser avec les tâches et les structures de l'organisation
- Adopter une sollicitude bienveillante envers les clients ou usagers au lieu de trop investir dans ces relations

### 3. Voir l'aboutissement de ses efforts :

- Rechercher les expériences de succès
- Mettre l'accent sur ses succès
- Mettre l'accent sur le processus plutôt que sur les résultats
- Obtenir une évaluation de son travail de la part de ses supérieurs, de ses collègues, etc.

### 4. Bien se connaître :

- Connaître ses habiletés, ses aptitudes, ses intérêts, ses limites
- Choisir un travail qui correspond à ses habiletés
- Développer des habiletés qui conviennent à nos aptitudes et choisir des activités qui développent ses habiletés
- Faire un bon choix de carrière, se réorienter
- Développer ses compétences professionnelles
- Accepter la réalité
- Ne pas confondre relation professionnelle et relation amicale

### 5. Augmenter sa résistance au stress :

- Développer sa résistance physique (exercice physique, sommeil, repos, détente, alimentation, saines habitudes de vie, etc.)
- Prendre soin de ses problèmes physiques
- Répondre à ses besoins physiques et psychologiques
- Se détendre
- Se faire plaisir
- Compartimenter sa vie professionnelle et sa vie personnelle
- Avoir une vie personnelle en dehors de son travail

### 6. Développer ses réseaux de soutien :

- Développer des relations avec des personnes significatives dans sa vie personnelle et dans son travail
- Résoudre ses conflits interpersonnels
- Développer ses réseaux de soutien sur le plan professionnel
- Développer de bonnes relations avec ses supérieurs, ses collègues ou ses employés
- S'engager dans des activités de groupe au travail
- Faire partie de groupe d'entraide

*Inspiré d'un document par Francine Boucher, psychologue*



Association canadienne pour la santé mentale, Filiale Rive-Sud

150, rue Grant, bureau 300, Longueuil (Qc) J4H 3H6

Tél. (450) 616-1569 • Courriel : [info@acsmrs.qc.ca](mailto:info@acsmrs.qc.ca) • Site Internet : [acsmrs.qc.ca](http://acsmrs.qc.ca)