



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Prévenir l'épuisement professionnel – L'importance de prendre des vacances

Nous assistons depuis un certain temps à un phénomène intéressant au sein des entreprises, et qui semble s'être intensifié au cours des dernières années : un nombre croissant de travailleuses et de travailleurs souffrent d'épuisement professionnel, et ce, alors qu'ils hésitent de plus en plus à prendre les congés auxquels ils ont droit. Bien qu'il faille admettre que ce changement puisse être attribué à la pandémie, et s'il est vrai que celle-ci a probablement intensifié la situation, nous pensons toutefois que ce phénomène mérite un examen plus approfondi.

Le présent article aborde la définition de l'épuisement professionnel et à quel moment il survient. Nous examinerons également comment l'éviter en prenant davantage conscience de soi-même et en changeant quelques habitudes. Enfin, nous analyserons l'importance de sortir de la situation qui cause l'épuisement professionnel. Il est possible de retrouver sa santé et son bien-être en prenant des pauses, les vacances faisant partie intégrante de cette stratégie.

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

Une personne souffre d'épuisement professionnel lorsqu'elle vit depuis un certain temps un état de stress prolongé et constant et ne trouve pas le moyen de résoudre ce problème¹. L'épuisement professionnel, c'est essentiellement une fatigue intense, une attitude cynique et le sentiment de

ne plus être capable de faire les choses que l'on avait l'habitude de faire bien². Autrement dit, « si vous êtes épuisé-e, si vous commencez à détester votre travail et à être moins capable qu'avant d'accomplir vos tâches, vous montrez des signes d'épuisement professionnel »³. Et bien que l'on associe habituellement l'épuisement professionnel au travail, en partie parce que nous y passons beaucoup de temps, cet épuisement peut également se manifester dans « d'autres aspects de notre vie, comme dans notre rôle de parent ou de proche aidant ou encore dans notre vie amoureuse »⁴.

Quels sont les signes d'épuisement professionnel?

L'épuisement professionnel se manifeste de plusieurs façons, notamment :

- Une fatigue intense, tant mentale que physique. Certaines personnes souffrent d'insomnie ou ont des cauchemars.
- Le ressentiment, exprimé sous forme de cynisme, de frustration, de colère et d'irritabilité.
- Le manque de compassion : on appelle cet état l'usure de compassion; il survient lorsqu'une personne « devient insensible à la souffrance d'autrui, est moins capable de faire preuve d'empathie pour les autres ou perd la capacité de les aider »⁵.

- Un sentiment d'incompétence – elles ne se sentent plus capables de bien faire les choses qu'elles savaient bien faire auparavant. On appelle parfois ce sentiment le syndrome de l'imposteur : la personne se met à « douter de ses capacités et réalisations... [et] craint d'être présentée comme un escroc »⁶.
- Par exemple, elle devient incapable d'accomplir efficacement son travail; il peut s'agir d'une échéance manquée et d'un sentiment d'apathie vis-à-vis d'activités quotidiennes comme les tâches ménagères⁷.

Comment prévenir l'épuisement professionnel

Lorsque vous détectez des symptômes, « ne les ignorez pas et ne présumez pas qu'ils sont sans importance »⁸. Nous avons tendance à ne pas tenir compte de notre ressenti et à accepter sans nous poser de questions ce mantra socialement acceptable : travailler dur est le seul moyen de réussir⁹. Demandez plutôt l'aide de votre médecin ou d'un·e thérapeute en santé mentale. Ces professionnel·le·s peuvent vous aider à parer au stress chronique qui, s'il n'est pas traité, entrainera l'épuisement professionnel. Vous pouvez également travailler à mieux équilibrer les différents aspects de votre vie.

Au travail

Si vous ressentez des symptômes d'épuisement professionnel, commencez par discuter avec votre gestionnaire des façons dont vous pourriez obtenir du soutien. Vous devrez peut-être lui demander de clarifier votre rôle et vos domaines de responsabilité, étant donné que le flou à ce sujet peut être déroutant et épuisant. Vous devriez également lui parler de votre charge de travail et corriger toute iniquité éventuelle. La franchise et la transparence vous permettront de vous sentir entendu·e et d'amoinrir ou d'éliminer votre découragement. Votre objectif consiste à vous créer un milieu de travail gratifiant et collaboratif. Bien que cela puisse être difficile, pensez à lui faire part des situations de favoritisme, de pratiques de rémunération injustes ou de mauvais traitements que vous avez observés. La plupart des employeurs savent qu'ils doivent créer un environnement de travail positif pour retenir leur personnel et ne sont pas toujours pleinement conscients de ces problèmes au sein de leur organisation.

Voici quelques façons d'aborder et de prévenir l'épuisement professionnel au travail :

- Si votre organisation connaît une période de travail particulièrement intense, renseignez-vous sur la durée prévue de cette période; elle ne devrait pas durer

éternellement. Des études ont révélé que « les employé·e·s qui disent avoir suffisamment de temps pour faire leur travail sont 70 % moins susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel »¹⁰.

- Au lieu de dîner à votre bureau, rejoignez vos collègues au salon du personnel et profitez d'un peu de conversation. L'isolement peut contribuer à la déprime¹¹.
- Bougez davantage au travail. Faites une marche, ou mieux : organisez une réunion en marchant pour changer de décor et profiter d'une nouvelle perspective. L'exercice améliore l'humeur.
- Veillez à ce que votre alimentation favorise votre santé mentale et physique. Préparez et apportez votre dîner et vos collations : cela vous permet de faire des choix alimentaires sains vous aident à vous sentir bien et mieux rassasié·e et d'économiser.

Vie personnelle

Cessez de tout faire à la maison et demandez l'aide des autres membres de la famille. Répartissez les tâches en fonction de l'âge et des capacités. Ce n'est pas à vous de tout faire. L'épuisement professionnel affectera votre vie personnelle, car vous verrez tout à travers un prisme assombri par des pensées négatives, de la frustration et des difficultés. Souvent, nous pensons qu'il n'y a qu'une bonne façon d'accomplir une tâche. Nous grinçons des dents en observant quelqu'un d'autre adopter une méthode différente. Si vous avez délégué une responsabilité à quelqu'un, résistez à la tentation de corriger son travail. Offrez des conseils si on vous le demande, mais laissez-les déterminer leur méthode de travail. Vous pourrez ainsi vous défaire de la responsabilité que vous ressentez vis-à-vis de cette tâche. Avec le temps que vous aurez gagné, vous pourrez donner libre cours à votre côté créatif ou vous adonner à d'autres passe-temps que vous remettiez toujours à plus tard. Abonnez-vous à des séances d'exercice, riez, dansez ou faites toute autre activité agréable en compagnie de personnes que vous aimez.

L'importance de prendre du temps pour soi

Prendre conscience de ce que vous devez cesser de faire pour réduire votre stress et éviter les situations prolongées pouvant mener à l'épuisement professionnel nécessite un engagement et une bonne connaissance de soi. Reprenez-vous lorsque vous retombez dans vos vieilles habitudes, car elles peuvent saboter vos efforts et anéantir tous les progrès que vous avez réalisés pour lutter contre l'épuisement professionnel.

• **Planifiez votre emploi du temps et fixez des limites pour le protéger.**

□ Prenez des pauses pendant la journée sans vous sentir coupable ou craindre de ne pas réussir à tout faire à temps. N'oubliez pas que sacrifier vos pauses, longues ou courtes, est souvent un comportement appris ou observé qui est devenu une habitude. Le fait de montrer aux autres que vous avez pris un engagement solide envers vous-même et que vous avez établi des limites, ne serait-ce qu'en insistant pour faire votre promenade quotidienne, peut inspirer de saines habitudes chez d'autres personnes et changer les comportements acceptés.

- Si vous avez tendance à ramener du travail à la maison et à y consacrer des soirées et des fins de semaines, il est temps de repenser ces habitudes et de déterminer pourquoi vous vous pensez obligé-e de le faire. Reconnaissez que vous avez le choix et soyez ouvert-e à explorer d'autres façons de faire.
- Prenez un jour ou plusieurs jours de congé. Vous séparer du travail peut vous effrayer au début, mais lorsque vous aurez adopté ce mode de vie, vous en réaliserez tous les avantages.

• **Examinez vos habitudes quotidiennes à la maison et au travail.**

□ Commencez-vous votre journée en prenant du temps pour vous ou êtes-vous en mode pilote automatique dès le réveil? Prendre un temps de réflexion et de conscience de soi est une forme d'autogestion de sa santé qui dénote de la bienveillance.

□ Profitez du temps passé loin de vos obligations et responsabilités. Ce n'est jamais une mauvaise chose de commencer petit, mais n'hésitez pas à élargir votre réflexion et à y apporter des ajustements.

- Interrompez le temps que vous passez devant la télévision et sortez marcher, ne serait-ce que pour faire le tour du pâté de maisons.
- Écoutez votre musique préférée pendant que vous faites le ménage afin de pouvoir danser et chanter sur la musique. Pensez à porter des écouteurs afin de profiter d'une expérience plus immersive.
- Vous souhaitez explorer un nouvel endroit? Vous voulez vous inscrire à un cours pour apprendre à faire quelque chose que vous avez toujours souhaité faire? Inscrivez-le à votre agenda. Vous pourriez demander à un membre de votre famille ou à une amie intéressée de vous accompagner, ou y aller seul-e. Développer votre

conscience de soi peut changer votre vie, vous ouvrir au monde et augmenter votre confiance en vous-même. Nous avons tendance à adapter nos comportements aux situations et aux personnes qui nous entourent. Saisissez les occasions de passer du temps seul-e pour redécouvrir qui vous êtes, sans vous préoccuper de devoir répondre à ce que vous croyez être les attentes des autres à votre égard. Voyez ce film que vous vouliez voir. Fréquentez ce restaurant que vous aimez. Appréciez à quel point ces expériences peuvent être différentes lorsque vous les faites seul-e. Vous pourriez y avoir des conversations et des interactions que vous n'auriez jamais faites en couple ou en groupe. Vous retrouverez la personne que VOUS êtes.

- Mettez de côté la technologie en faveur d'un sommeil prolongé et de meilleure qualité. Prenez l'habitude d'arrêter de faire défiler vos écrans une heure ou deux avant le coucher. Cela permet à votre cerveau de se détendre et de cesser d'être surstimulé avant le coucher.



Accordez beaucoup d'importance aux vacances

Si vous avez la chance d'avoir des vacances payées parmi vos avantages sociaux, prenez-les. Les politiques de nombreux employeurs ne permettent pas au personnel d'être rémunéré au lieu de prendre ses jours de vacances ou de reporter celles-ci à l'année suivante. En général, si vous ne prenez pas vos jours de vacances, vous les perdez. S'il vous arrive souvent de perdre vos jours de vacances parce que vous n'avez pas cru bon de les prendre, vous savez que vous vous privez d'un aspect important de vos avantages sociaux. Il s'agit là d'une véritable préoccupation. Des études ont montré que « la majorité de travailleurs et travailleuses aux États-Unis ont écourté, reporté ou annulé leurs vacances » et que le quart n'ont « jamais pris deux semaines de vacances d'affilée »¹².


Avec le télétravail, nombreux sont ceux et celles qui risquent de voir augmenter leur charge de travail, leur stress et leur épuisement. Cependant, les travailleurs et travailleuses qui prennent des vacances constatent des améliorations dans les domaines suivants :

- la réduction de leur stress
- leur humeur
- leurs capacités cognitives
- un sommeil réparateur
- leur degré de relaxation
- leur santé en général

Il s'avère que ces bienfaits augmentent la productivité d'une personne qui a pris des vacances. Celles-ci sont l'un des meilleurs moyens de voir les choses sous un autre angle, de recadrer votre perspective et d'éviter l'épuisement professionnel.

Références :

1. Article commenté par le personnel de la revue Psychology Today (s.d.) Burnout. Psychology Today, Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/burnout>
2. 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). Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>
3. Maslach, C. Leiter M.P. (cité dans 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). article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>
4. Article commenté par le personnel de la revue Psychology Today (s.d.) Burnout. Psychology Today, Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/burnout>
5. Article commenté par le personnel de la revue Psychology Today (s.d.) Burnout. Psychology Today, Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/burnout>
6. Merriam-Webster (tel que cité dans Cuncic, Arlin. (27 juillet 2022). What is Imposter Syndrome? [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com/imposter-syndrome-and-social-anxiety-disorder-4156469). Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/imposter-syndrome-and-social-anxiety-disorder-4156469>
7. Article commenté par le personnel de la revue Psychology Today (s.d.) Burnout. Psychology Today, Article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/burnout>
8. 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>
9. Gold, Jessie, 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>
10. Wigart, B, Agrawal, S., (article cité dans 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). article consulté le 14 octobre 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>
11. 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>
12. Ibid.

 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.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2022 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health