



## Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

L'épuisement professionnel est la réaction d'une personne à une longue période de stress continu et non traité. L'épuisement professionnel n'est pas un problème de santé, mais il se caractérise par un épuisement physique, émotionnel ou mental. La pandémie elle-même peut être une source de stress (p. ex. peur de contracter la COVID-19 ou qu'un proche contracte la COVID-19). Ressentir du stress au travail (p. ex. déséquilibre entre travail et vie personnelle, exigences déraisonnables liées au travail), apprendre une mauvaise nouvelle (p. ex. criminalité locale, événements météorologiques) ou prendre soin d'un membre malade de sa famille peut aussi constituer une source de stress.

Les personnes souffrant d'épuisement professionnel ont parfois de la difficulté à composer avec les responsabilités et les difficultés de tous les jours. Elles peuvent aussi souffrir d'un manque d'énergie même après avoir dormi suffisamment et avoir de la difficulté à donner du soutien aux autres. Au fil du temps, elles peuvent ressentir de la solitude, du détachement ou être dépressives.

Une personne souffrant d'épuisement professionnel ne prend pas du mieux par elle-même. Si le problème n'est pas réglé, il peut avoir de graves conséquences : cardiopathie, hypertension artérielle, diabète, dépression et autres maladies.

## Savoir repérer ses propres symptômes de l'épuisement professionnel et ceux des autres

Les personnes souffrant d'épuisement professionnel se sentent souvent dépassées, sans énergie, incapables de gérer les situations, épuisées sur le plan émotif, nerveuses, tristes, fatiguées ou indifférentes.

Autres signes d'épuisement professionnel :

- Difficulté de concentration.
- Mauvaises habitudes en matière de soins personnels (p. ex. absence d'hygiène personnelle).
- Consommation de nourriture ou de substances (notamment les drogues et l'alcool) pour se sentir mieux ou atténuer ses sentiments.
- Cynisme ou point de vue négatif constant.
- Difficulté à se rendre au travail ou à être productif au travail.
- Sentiment d'irritabilité ou d'impatience (p. ex. blâmer les autres).
- Absence de satisfaction découlant de ses réalisations ou absence d'appréciation des activités pratiquées hors du travail.
- Sentiments d'isolement, de détachement ou de déconnexion.
- Modifications des habitudes de sommeil (p. ex. difficulté à s'endormir ou à demeurer endormi).
- Changements de l'appétit (p. ex. suralimentation ou sous-alimentation).
- Maux de tête, maux de dos ou autres maux physiques inexplicables.
- Aggravation des maladies chroniques.

## Stress causé par la pandémie de COVID-19

- Adaptation de sa routine quotidienne en réaction aux mesures de santé publique changeantes.
- Inquiétudes persistantes. Exemples :
  - Ai-je oublié d'apporter un couvre-visage pour magasiner?
  - Quels sont les taux d'infection à la COVID-19 dans ma communauté?



- Mes enfants non vaccinés seront-ils en sécurité à l'école?
- Le vaccin me protégera-t-il de tous les variants de la COVID-19?
- Sentiment d'isolement par rapport aux amis et à la famille.
- Préoccupation liée à la possibilité de contracter la COVID-19 ou qu'une personne chère contracte la COVID-19.
- Surcharge d'information liée à la pandémie.
- Absence de stabilité en emploi (p. ex. perte d'emploi, perte de revenu, coupures dans les heures de travail).

## Moyens pour les employeurs de prévenir l'épuisement professionnel

Les employeurs peuvent créer un milieu de travail sécuritaire et sain du point de vue psychologique tenant compte de ce qui suit.

- **Attentes au travail**
  - Fournir des attentes claires. S'assurer que tous les employés les comprennent et les respectent.
- **Activités physiques**
  - Allouer aux employés du temps pour faire de l'activité physique pendant la journée de travail.
- **Attribution de charges de travail adéquates**
  - Répartir équitablement la charge de travail entre les employés et imposer des délais raisonnables.
- **Existence d'une bonne structure de soutien**
  - Fournir aux employés des ressources facilement accessibles, ce qui réduit l'effort qu'ils doivent déployer pour accomplir les tâches. Choisir ou former les gestionnaires qui seront accessibles aux employés ou qui les appuieront. Faire du bien-être une priorité au sein de l'organisation.
- **Formation des gestionnaires et des employés**
  - Offrir une formation propre à l'emploi qui accroît la confiance des employés tout en réduisant leur stress. Offrir une formation sur l'épuisement professionnel afin d'aider les employés à le reconnaître lorsqu'ils en souffrent et lorsque les autres en souffrent.
- **Soutien de l'équilibre entre la vie personnelle et le travail**
  - Encourager tout le monde, notamment les gestionnaires, à prendre leur pause et à manger leur repas du dîner hors de l'environnement de travail. Conserver des heures de travail raisonnables. Limiter le report des vacances afin que tous les employés fassent une pause. La prise de vacances peut réduire la probabilité de l'épuisement professionnel d'un employé, notamment après une période particulièrement stressante.
- **Reconnaissance de la réussite**
  - Les gens se sentent valorisés quand leur travail et leurs efforts sont soulignés. De petits gestes, comme les annonces publiques de réalisations, montrent aux employés la pertinence et l'importance de leur travail pour l'organisation.
- **Création d'un programme de premiers soins en santé mentale**
  - Les premiers intervenants en santé mentale en milieu de travail qui sont sur place peuvent aider les employés en situation de crise et leur offrir du soutien avant l'arrivée des professionnels.

## Conseils pour éviter l'épuisement professionnel

- Communiquez avec vos amis et vos êtres chers (p. ex. médias sociaux, appels téléphoniques, clavardage vidéo, textos, rassemblements extérieurs tout en demeurant physiquement éloignés).
- Apprenez-en plus sur la COVID-19 au moyen de sources réputées et [modifiez vos activités](#) pour réduire votre risque.
- Suivez les mesures de santé publique locales pour prévenir la propagation de la COVID-19.
- Faites-vous vacciner, si possible.



- Comprenez et sachez reconnaître les signes de stress (p. ex. tension musculaire, difficultés respiratoires, anxiété).
- Établissez une routine saine : réveil, travail, jeu et temps pour la famille à des moments constants.
- Discutez avec votre gestionnaire de votre niveau de stress, collaborez pour trouver des solutions, comme la réduction du temps de travail ou l'autorisation de suivre une thérapie pendant les heures de travail.
- Pratiquez la pleine conscience (p. ex. étirement, méditation, exercices respiratoires).
- Participez à des activités que vous aimez (p. ex. lecture, marche, yoga, jeux, passe-temps).
- Faites preuve de bienveillance et d'empathie envers vous-même et les autres.
- Allez chercher de l'aide (p. ex. discussion avec des membres de votre famille, des amis, des professionnels de la santé mentale, lignes d'aide pour la santé mentale, programme d'aide aux employés).
- Faites une autoévaluation sur l'épuisement professionnel, comme celles se trouvant sur les sites [Espace mieux-être Canada](#), [Mindtools](#) ou [Stratégie en milieu de travail sur la santé mentale](#).

## Se remettre de l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel n'est pas un simple problème mental et il faut du temps pour s'en remettre (des semaines à des années). Dans certains cas, il peut se transformer en un combat durant toute la vie. Diverses formes de thérapie (p. ex. thérapie par la parole, orientation de groupe), les médicaments (conformément à l'ordonnance d'un thérapeute) et d'importants changements du style de vie font partie des stratégies pour s'en remettre.

Comme les causes de l'épuisement professionnel sont variées, de nombreuses stratégies de rétablissement ont été élaborées :

- **Amélioration de sa propre santé**
  - Obtenez de l'aide d'un professionnel de la santé mentale. Ne souffrez pas en solitaire.
  - Adoptez de saines habitudes alimentaires.
  - Absentez-vous du travail pour vous concentrer sur le traitement et le rétablissement.
  - Réduisez ou éliminez la consommation d'alcool ou de caféine.
  - Faites de l'exercice.
  - Dormez le nombre d'heures recommandées.
  - Explorez votre côté créatif (p. ex. écrivez, faites du dessin, faites de la peinture).
  - Explorez votre côté créatif (p. ex. écrivez, faites du dessin, faites de la peinture).
- **Modifiez votre perception de la vie**
  - Évitez de vous critiquer.
  - Concentrez-vous sur vos réalisations quotidiennes, les aspects positifs de votre vie ainsi que les choses que vous pouvez contrôler.
  - Faites de votre domicile un lieu de sérénité et de calme. Veillez à ce que votre domicile demeure organisé et sans encombrement.
  - Tenez un journal de reconnaissance pour vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie.
- **Modifiez votre façon de travailler**
  - Classez en ordre de priorité vos tâches ou discutez de vos priorités avec votre gestionnaire.
  - Cessez d'effectuer plusieurs tâches à la fois. Commencez et terminez une tâche à la fois.
  - Ajustez votre rythme de travail de façon à ce qu'il soit raisonnable et constant.
  - Maintenez le travail de façon à ce qu'il soit gérable. Divisez-le en plus petites parties.
  - Évitez le temps supplémentaire, si possible.
  - Déconnectez-vous du travail pendant vos vacances et votre temps personnel.
- **Améliorez vos relations**

# Épuisement professionnel causé par la COVID-19



- Établissez des limites : apprenez à dire « non » lorsque vous vous sentez dépassé(e).
- Évaluez vos médias sociaux. Enlevez les personnes, les images et les messages que vous ne voulez plus conserver.
- Si cela vous est bénéfique, entrez en communication avec vos amis, votre famille et votre communauté.
- Évitez les situations et les personnes toxiques.

## Évitez l'épuisement professionnel à l'avenir

Après leur rétablissement, certaines personnes pourraient profiter de stratégies permettant d'éviter l'épuisement professionnel :

- Évaluez-vous chaque semaine. Recommencez à prendre soin de votre santé si vous vous sentez dépassé(e).
- Prévoyez les difficultés dans votre calendrier. Apportez des ajustements pour les minimiser.
- Déterminez vos priorités et concentrez-vous sur celles-ci.
- Apprenez à reconnaître vos signes liés à l'épuisement professionnel. Si vous les reconnaissez, prenez rapidement des mesures de prévention.
- Retournez consulter.

## Ressources utiles

- Stratégies pour la santé mentale en milieu de travail
  - [Suis-je à risque d'épuisement professionnel?](#)
  - [Gestion de l'épuisement professionnel – pour les leaders](#)
  - [Prévenir l'épuisement professionnel](#)
- [Espace Mieux-être Canada](#)
- [Association canadienne pour la santé mentale](#)
- [Société canadienne de psychologie](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la COVID-19, consultez l'[Agence de la santé publique du Canada](#)

**Si vous êtes en crise ou si vous connaissez quelqu'un en crise, communiquez avec votre centre hospitalier local, composez le 911 immédiatement ou communiquez avec un [centre d'appels d'urgence de votre région](#).**



Il est important de prévoir des ressources et des mesures de soutien en santé mentale pour tous les travailleurs, y compris l'accès à un programme d'aide aux employés, le cas échéant.

Pour en savoir plus sur la COVID-19, consultez le site de l'[Agence de la santé publique du Canada](#).

Il convient de noter que la présente fiche de conseils n'aborde que certains changements pouvant être faits par les organisations au cours d'une pandémie. Adaptez la présente liste en ajoutant vos propres pratiques et politiques exemplaires pour répondre aux besoins particuliers de votre organisation.

**Avis de non-responsabilité :** Comme les renseignements sur la santé et la sécurité au travail sont appelés à changer rapidement, il est recommandé de consulter les autorités locales de santé publique pour obtenir des directives régionales précises. Ces renseignements ne remplacent pas les avis médicaux ou les obligations prévues par la loi en matière de santé et de sécurité. Bien que tous les efforts soient faits pour assurer que les renseignements sont exacts, complets et à jour, le CCHST n'offre aucune garantie et ne s'engage aucunement à cet effet. Le CCHST ne saurait être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation de ces renseignements ou des conséquences de leur utilisation.