

---

# Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel

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

L'épuisement professionnel est un état d'épuisement émotionnel, physique et mental causé par un **stress excessif et prolongé**. Il existe de nombreux facteurs de stress liés au travail et à la pandémie actuelle qui peuvent augmenter la probabilité de vivre un épuisement professionnel.

Les symptômes et manifestations peuvent être :

- **physiques** (Ex. : fatigue, perte d'appétit, etc.)
- **psychologiques** (Ex. : irritation, agitation, indécision, apathie, etc.)
- **comportementaux** (Ex. : isolement, impulsivité, erreurs fréquentes, etc.)

L'épuisement professionnel se développe **insidieusement**. Si les symptômes persistent, s'aggravent ou nuisent à votre capacité de fonctionner au quotidien, il est important d'**aller chercher de l'aide professionnelle**.

## Quelques stratégies pour prévenir les symptômes

- Cercle de préoccupation vs cercle de contrôle
  - Déterminer ce que nous pouvons contrôler et concentrer nos énergies là-dessus
  - Accepter ce que nous ne pouvons pas contrôler
  - Opter pour la proactivité plutôt que la réactivité
- Identifier et fixer des limites personnelles
  - Créer un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle
  - Prendre des moments pour soi
- Être indulgent envers soi-même
  - Droit à l'erreur
  - Ne pas viser la performance partout
- Communiquer
  - Ventiler ses émotions (parler, écrire, chanter, etc.)
- Éviter de s'isoler
  - Rester en contact avec ses proches
- Utiliser une technique de respiration ou de gestion du stress
  - Respirations abdominales profondes
  - Méditation et/ou pleine conscience
- Planifier à l'avance
  - Garder une routine structurée
  - Planifier sa journée
  - Mettre en œuvre des techniques de gestion du temps

## Quelques stratégies pour gérer les symptômes

- S'écouter soi-même et agir dès les premiers signes
- Se donner la permission d'exprimer ses sentiments, émotions ou réactions
- Respecter ses limites
  - Dire "non", déléguer, demander de l'aide
- Bouger !
  - Sortir marcher
  - S'entraîner à l'aide d'outils en ligne
- Garder de saines habitudes de vie
  - Manger sainement
  - Bien dormir
  - Limiter la consommation de drogue, alcool et caféine
- Se rappeler de ses stratégies gagnantes et miser sur ses forces
  - Etc.

## Quelques ressources disponibles

- Services d'urgence : 911 (\*4141 cellulaire)
- Centre de prévention du suicide : **1 866 APPELLE** (277-3553)
- Info-Santé: **811**
- **Programme d'aide aux employés** (PAE) de votre organisation
- Tel-Aide: **514 935-1101** (d'autres numéros sont disponibles selon les régions : [telaide.org](http://telaide.org))
- Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISS et CIUSS)
- Écoute entraide (liste de ressources sur [www.ecoute-entraide.org](http://www.ecoute-entraide.org))
- Association des centres d'écoute du Québec (trouver un centre d'écoute) : [www.lignedecoute.ca](http://www.lignedecoute.ca)
- Aller mieux... à ma façon : <https://allermieux.criusmm.net>
- Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19) - inclut une liste de ressources : <https://www.quebec.ca/allermieux>
- LigneParents : **1 800 361-5085** ou [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)
- Info-aidant : **1 855 852-7784**
- SOS violence conjugale **1 800 363-9010**
- Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale 1 800 323-0474
- Revivre – Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires **1 866 REVIVRE**
- Liste des ressources spécifiques proposées par le Ministère de la famille : [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/besoin-aide/Pages/index.aspx](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/besoin-aide/Pages/index.aspx)