



## Comment reconnaître les signes d'épuisement professionnel et préserver votre énergie

Avez-vous déjà vécu une fatigue émotionnelle pendant plusieurs jours au travail et senti que vous deviez tout de même garder le cap? Croyez-vous que vos collègues de travail vous sous-estimeraient si vous n'excelliez pas? Travaillez-vous pendant de longues heures pour produire un travail de qualité inférieure? Il s'agit là de quelques-uns des signes d'épuisement professionnel. **Contrairement à d'autres maladies mentales, vous pouvez éviter un tel épuisement en posant les gestes appropriés.**

Dans le cadre d'une recherche, Maslach et Leiter ont établi que l'épuisement professionnel était « la réponse à une exposition chronique à des stressors émotionnels et interpersonnels au travail ». Les gens ne tombent pas d'épuisement professionnel du jour au lendemain, mais ils sont nombreux à ne pas reconnaître les signes précurseurs avant qu'il ne soit trop tard. ([Source](#) – en anglais seulement)

### Utilisez-vous les énoncés suivants lorsque vous manquez cruellement d'énergie au travail?

- Mais j'aime mon travail.
- C'est seulement de la fatigue.
- Ça ira mieux quand ce – projet/rapport/trimestre/mandat – sera terminé.

« Ce sont-là les mensonges que nous nous répétons avant de tomber d'épuisement », explique Mary Ann Baynton, directrice des programmes.

« Notre désir d'exceller peut parfois nous mener à l'épuisement professionnel. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut le prévenir. »

Si quelqu'un dans votre entourage présente des signes d'épuisement professionnel, visionnez ce [webinaire](#) (en anglais seulement). Vous pourrez en savoir plus sur les signaux d'alarme et sur les mesures qui permettent de prévenir l'épuisement professionnel ou d'aider les personnes à se rétablir.

Consultez la page [Gestion de l'épuisement professionnel](#) pour connaître les mesures de prévention de l'épuisement professionnel, notamment les six stratégies suivantes :

- Demander à son patron de clarifier ses attentes et ses priorités actuelles à l'égard du poste
- Demander l'accès aux ressources nécessaires pour bien effectuer le travail
- Rafraîchir ses connaissances régulièrement grâce à la formation continue et au perfectionnement professionnel
- Veiller à ce que les efforts et les résultats soient reconnus
- Reconnaître qu'un nombre d'heures de travail raisonnable peut accroître la productivité, mais qu'un trop grand nombre d'heures supplémentaires produit l'effet contraire
- Tisser des liens sociaux à l'extérieur du travail pour trouver un équilibre et libérer la tension

# How to Recognize Burnout and Protect Your Spark

Cont'd

---

Les gestionnaires doivent aussi prendre conscience du rôle qu'ils jouent dans la mise en place de ces stratégies. Ceux-ci peuvent notamment ajouter des activités de 30 minutes aux rencontres d'équipe. Voici quelques idées d'activités intéressantes :

**Amélioration de la culture d'équipe :**

[strategiesdesantementale.com/pdf/exercises/amelioration\\_de\\_la\\_culture\\_dequipe.pdf](https://strategiesdesantementale.com/pdf/exercises/amelioration_de_la_culture_dequipe.pdf)

**Résultat satisfaisant ou résultat parfait :**

[strategiesdesantementale.com/pdf/exercises/resultat\\_satisfaisant\\_ou\\_resultat\\_parfait.pdf](https://strategiesdesantementale.com/pdf/exercises/resultat_satisfaisant_ou_resultat_parfait.pdf)

**Recenser vos forces :**

[strategiesdesantementale.com/pdf/exercises/Recenser\\_vos\\_forces.pdf](https://strategiesdesantementale.com/pdf/exercises/Recenser_vos_forces.pdf)