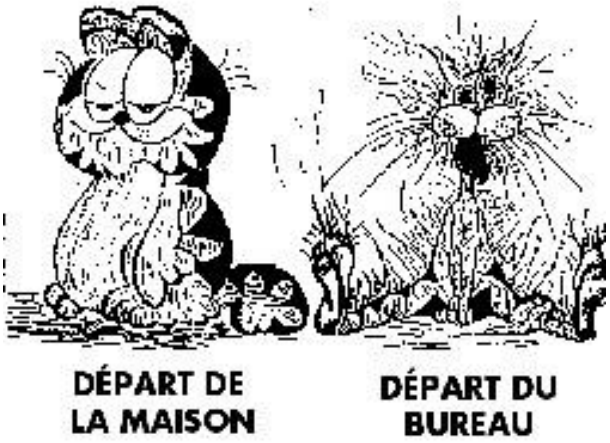
ISO-info
Janvier 2012

L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL : UN PROBLEME D'IMPORTANCE

Les exigences professionnelles étant de plus en plus élevées, il devient fréquent d'entendre qu'un collègue s'absente en raison d'un *burn out*. On devrait plutôt parler d'épuisement professionnel, qui se caractérise par une fatigue démesurée souvent générée lorsque les demandes, au travail, dépassent la capacité d'un individu à les recevoir. Apprenez-en davantage à ce sujet à travers votre numéro de janvier.



LE TERME *BURN OUT* FUT INVENTÉ POUR DÉCRIRE « UN ÉTAT DE FATIGUE OU UNE INCAPACITÉ À FONCTIONNER NORMALEMENT DANS LE MILIEU DE TRAVAIL QUAND LES DEMANDES DÉPASSENT LES CAPACITÉS DE L'INDIVIDU À LES RECEVOIR » [2]

« Tous les travailleurs qui traversent une période d'épuisement sont en situation de stress chronique. » [3]

L'épuisement professionnel en chiffres

- De nos jours, 40% des prestations d'invalidité sont attribuables à un problème de santé psychologique.
- En 2004, Statistique Canada rapportait que **800 000 Québécois** étaient atteints d'épuisement professionnel.
- Les problèmes psychologiques constituent la première cause d'absence prolongée au travail, au Canada.
- Dans les années 1970, le terme *burn out* était réservé aux employés travaillant en relation d'aide (médecins, travailleurs sociaux, etc.). On sait maintenant que ce sont **tous les travailleurs** qui **sont exposés au risque d'épuisement professionnel**.

CE MOIS-CI…

Des chiffres p.1

Causes, traitement prévention p.2

Promotion « Janvier 2013 » p.3

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU DÉPRESSION?

La ligne est mince entre ces deux problématiques puisque les deux amènent un sentiment d'épuisement, d'abattement. Toutefois, il est possible de dire que le *burn out* est généralement perçu comme un problème relié au stress en milieu de travail, alors que la dépression est une maladie beaucoup plus complexe dont l'élément déclencheur peut provenir de différentes sphères de notre vie. Il n'en demeure pas moins qu'une dépression peut également être subséquente à une situation problématique découlant du boulot.



CAUSES DU *BURN OUT*

Elles sont multiples, en voici quelques-unes :

#1 : Attentes élevées envers soi
Se fixer des objectifs trop élevés et voir une obligation de les atteindre, en d'autres termes, ne pas se donner le droit à l'erreur.

#2 : Attentes élevées de la part d'autrui
La demande de productivité de l'employeur étant croissante, les employés tentent d'y répondre, non sans subir le stress qui y est associé.

#3 : Mauvaise perception de la définition d'un travail bien fait
Le perfectionnisme est parfois dangereux. Certains individus ont du mal à reconnaître qu'il existe plus d'une façon de bien faire les choses. Ainsi, ceux qui passent leur temps à tenter de trouver LA bonne façon s'exposent davantage à l'épuisement professionnel.

#4 : Manque d'estime personnelle
Un manque de confiance en soi peut rapidement engendrer un fort sentiment d'échec si un objectif fixé n'est pas atteint.

#5 : Environnement inadéquat
Le manque de reconnaissance de la part de l'employeur ou une ambiance de travail malsaine avec les collègues et/ou avec les employeurs sont souvent des sources de stress. Aussi, certaines personnes n'ont tout simplement pas un emploi qui répond à leurs besoins et à leurs aptitudes, les empêchant ainsi de s'épanouir.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT

Lorsque le diagnostic tombe, deux (2) principaux types de traitement s'offrent : psychologique et



pharmacologique. Bien entendu, parfois l'arrêt de travail et le repos sont des pré-requis à l'amélioration de la santé des individus en épuisement professionnel.

En termes de prévention, quelques actions peuvent être posées. Entre autres, prendre du temps pour soi (loisirs, passe-temps, etc.), diminuer ses exigences, changer de travail s'il ne répond pas à nos besoins et aptitudes, reconnaître les causes de notre stress pour mieux gérer celui-ci, etc.

CONCLUSION

En somme, il existe autant de facteurs menant à l'épuisement professionnel que de moyens pour le prévenir. N'hésitez pas à en parler si vous vous sentez dépassé par le travail, plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider.

Références :
1. Chevrier, N., Renon-Chevrier, S. (2004). *L'épuisement professionnel : vers des interventions organisationnelles.* Repéré à http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/PsyQc_Dossier_Epuisement_Nov04.pdf
2. Institut universitaire en santé mentale Douglas. (2012). *Dépression ou burn-out ?* Repéré à http://www.douglas.qc.ca/info/depression-ou-burn-out
3. PasseportSanté.net. (2010). *Épuisement professionnel (burnout)*. Repéré à http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm

PROMOTION JANVIER 2013*

ATELIERS SUR LA GESTION DU STRESS

Offrez aux travailleurs des ateliers de gestion du stress. Réservez pour 2 groupes et plus et obtenez 10% de rabais.

ANIMÉS PAR PSYCHOLOGUES (SPÉCIALISÉS EN SANTÉ ORGANISATIONNELLE)



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. Taxes applicables en sus. La promotion est valable pour les soumissions demandées avant le 31 janvier 2013.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL, QUÉBEC ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com