

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

L'épuisement professionnel et l'importance d'établir des limites saines

La recherche d'un équilibre sain entre la vie personnelle et la vie professionnelle est très importante, cet état d'équilibre nous permet de maintenir in état de bien-être général. Avec la vie post-pandémie et l'arrivée du télétravail, le concept d'équilibre est d'autant plus au centre des discussions puisque les frontières entre le travail et la vie quotidienne peuvent devenir plus facilement floues. En effet, avec le télétravail, les gens ont accès plus facilement à leur travail à partir de la maison, ce qui rend plus facile le chevauchement de cette sphère de la vie sur les autres. Bref, en un clic les gens ont accès à tous leurs courriels relatifs au travail, et ce à tout moment de la journée, ce qui peut facilement devenir taxant, par exemple, sur le temps en famille. Bien que plusieurs avantages soient associés au télétravail, il est noté que le manque de déconnexion peut avoir des effets néfastes sur notre vie et devenir même une source de stress majeure.

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

De façon générale, l'épuisement professionnel se traduit par une fatigue intense tant sur les plans physique, émotionnelle qu'intellectuelle. L'état de fatigue est alimenté par un état de stress constant découlant des attentes ou demandes exigeantes

au travail qui dépassent les capacités d'une personne. La personne se retrouve dans une situation où elle est incapable de fonctionner normalement dans son milieu de son travail, ce qui engendre des défis importants.

La plupart des experts soutiennent que la responsabilité du stress au travail n'est pas qu'individuelle. Elle est partagée entre les travailleurs et les employeurs. De plus en plus d'études d'interventions en entreprise démontrent qu'en agissant sur l'organisation du travail, tous en tirent profit. Voici quelques facteurs pouvant expliquer pourquoi certaines personnes sont plus vulnérables à l'épuisement professionnel :

- ont une charge de travail élevé;
- participent peu aux décisions liées à leurs tâches;
- s'imposent des exigences démesurées;
- se sentent inadéquates ou incompetentes;
- ne se sentent pas reconnues, malgré les efforts fournis;
- font face à de grandes responsabilités à l'extérieur du travail;
- dispose d'un faible soutien social.

« L'épuisement professionnel se développe parce qu'on a de la difficulté à s'adapter ou à se débarrasser du stress chronique qui s'est installé dans notre quotidien. »

-Nicolas Chevrier (psychologue)



Quels sont les signes et symptômes de l'épuisement professionnel?

Pour nous aider à prévenir l'épuisement professionnel, il est essentiel de repérer les premiers signes et symptômes qui surgissent, en voici quelques-uns :

- trouble du sommeil;
- baisse d'énergie, d'intérêt et de motivation à l'égard du travail;
- sentiment de profonde fatigue;
- difficultés de concentration ou de mémoire;
- baisse du sentiment d'efficacité ou de compétence;
- altération des relations;
- perte d'estime de soi;
- sentiment de perte de contrôle;
- repli sur soi, etc.

Un épuisement professionnel profond peut conduire à diverses conséquences :

- automédication par l'alcool ou autres substances;
- sarcasme et négativité;
- doute de soi;
- mauvaise santé physique;
- dépression clinique;
- moins grande satisfaction au travail;
- baisse de productivité.

Il importe de préciser qu'à la longue, l'exposition au stress chronique, peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé physique et mentale. Entre autres, certaines études font un lien entre une exposition au stress chronique et le développement de maladies cardiovasculaires, d'une pression artérielle élevée, d'un taux de cholestérol élevé, du diabète de type II et de la dépression.

****Pour d'autres stratégies de prévention contre l'épuisement professionnel, consultez l'infographie : Comment prévenir l'épuisement professionnel.**

Centre Labelle

Saviez-vous que sur le site web du Centre Labelle, il y a plusieurs outils et stratégies de bien-être à votre disposition ?

En effet, sur le site web du Centre Labelle Centre il est possible de visionner quelques vidéos présentant des stratégies et outils pour vous aider à maintenir ou à retrouver un certain équilibre dans votre vie de tous les jours. Ces outils vous aideront à améliorer votre bien-être ainsi qu'à maintenir une bonne santé mentale. Il suffit de se rendre sur le site internet du Centre Labelle et d'aller sous Programme d'aide (PAEF) et ensuite sélectionner Ressources. Le mot de passe pour avoir accès aux ressources est le suivant : Labelle.

Pour de plus amples informations au sujet de l'épuisement professionnel, visionnez le webinaire suivant, qui se trouve aussi sur le site du CLC :

[youtube.com/watch?v=a1RaC8j8Pm0](https://www.youtube.com/watch?v=a1RaC8j8Pm0)



Pour les prochains mois, chacun des membres de l'équipe du Centre Labelle Centre partagera avec vous l'une de leurs recettes favorites afin que vous puissiez vous familiariser avec notre équipe!

Pour ce mois-ci, Kayla Savard, adjointe administrative au Centre Labelle Centre, partagera avec vous l'une de ses recettes préférées. Kayla est membre de l'équipe du Centre Labelle Centre officiellement depuis le mois d'août. Détentrice d'un certificat en administration de bureau et un diplôme en soins infirmiers, Kayla est notamment responsable de recevoir les appels et les demandes de service du CLC. Elle effectue également la facturation, prépare les formulaires relatifs aux évaluations psychosociales et achemine les bulletins aux employeurs membres.

Recette : Chili

Voici une recette de chili très facile à faire pour la famille et idéal pour les températures plus froides qui commencent!

Portions : 10 personnes

Préparation et cuisson : 1 h 30

Ingrédients :

- 2 livres de bœuf haché
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 3 boîtes (14 oz) de tomates en compote
- 1 boîte (10 oz) de tomates en dés avec assaisonnement chili
- 1 boîte (14 oz) de sauce aux tomates
- 1 tasse d'eau
- 2 enveloppes d'assaisonnement chili
- 1 boîte (14 oz) de haricots rouges
- 1 boîte (14 oz) de haricots pinto
- 1 c. à table de vinaigre



Préparation :

- 1) Hacher les légumes.
- 2) Faire cuire le bœuf haché dans une grande casserole.
- 3) Ajouter les légumes et faire cuire environ 5 minutes.
- 4) Ajouter tous les autres ingrédients sauf le vinaigre.
- 5) Mélanger et porter à ébullition.
- 6) Réduire le feu et mijoter pendant environ 1 heure.
- 7) Ajouter le vinaigre à la fin.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Canada Vie. (2021). Prévenir l'épuisement professionnel. [Site web]. Repéré à : <https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/prevenir-lepuisement-professionnel>

Centre de Leadership. (2023). L'importance du droit à la déconnexion du travail pour le bien-être. [Site web]. Repéré à : <https://emplois.ca.indeed.com/centredeleadership/importance-droit-deconnexion-travail?hl=fr>

Centre d'études sur le stress humain (CESH). (2019). Stress aigu VS stress chronique. [Site web]. Repéré à : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/#:~:text=des%20troubles%20cardiovasculaires.,Cholestérol,et%20réduire%20son%20activité%20physique>

Jean Coutu. (2023), L'épuisement professionnel : un phénomène bien réel. [Site web]. Repéré à : <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/epuisement-professionnel/>

Rémillard G (éd). Dépression et burnout. Décision Média, Canada, 2006