

Les relations interpersonnelles en milieu de travail

Comment éviter l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est un état de stress provoqué par l'exposition prolongée à une situation intense, sans repos ni loisirs adéquats. Habituellement associé au travail, il peut se produire dans d'autres situations, comme chez les personnes qui prennent soin d'un jeune enfant ou d'une personne âgée malade. L'épuisement professionnel menace quand on est surmené ou qu'on a l'impression de ne pas être apprécié à sa juste valeur.

En connaissant ses limites, en faisant attention à sa santé et en tirant des leçons des expériences d'autres personnes ayant vécu des situations similaires, on peut éviter l'épuisement professionnel.

Conseils pratiques

Comprendre l'épuisement professionnel peut vous aider à l'éviter. Apprenez à connaître vos propres limites et développez des stratégies pour affronter les périodes où un surcroît de stress est inévitable. Voici quelques conseils pour mieux vous en sortir :

Connaissez vos limites

- Apprenez à maîtriser les situations potentiellement épuisantes en sachant les reconnaître d'emblée.
- Il est reconnu que certains emplois, comme contrôleur aérien, présentent des risques élevés d'épuisement professionnel.
- Les emplois qui impliquent de prendre soin de personnes très malades ou qui occasionnent de nombreuses heures supplémentaires sont également reconnus pour présenter des taux d'épuisement professionnel élevés.
- Certaines personnes excellent dans les situations stressantes, alors que d'autres négligent leurs propres besoins quand ils se dévouent.
- Apprenez à vous connaître suffisamment pour éviter les situations potentiellement épuisantes.
- [Vivre avec le stress](#)
- [Composer avec le stress au travail](#)
- [Rechercher l'équilibre](#)

Prenez soin de vous

- Vous risquez l'épuisement professionnel chaque fois que vous négligez de prendre en compte vos besoins physiques et émotionnels durant une période de stress élevé ou constant.
- Prenez des repas nourrissants et bien équilibrés, à des heures régulières.
- Il est important de faire régulièrement de l'exercice. Faites une promenade ou un peu de course à pied durant votre heure de lunch.
- Essayez de dormir suffisamment.
- Le repos et les loisirs sont essentiels pour prévenir l'épuisement professionnel. Acceptez le fait que vous ne rendrez service à personne en vous privant de ce côté-là.
- Si vous vivez une situation stressante et que vous négligez l'une ou l'autre de vos bonnes habitudes, le moment est peut-être venu d'examiner les causes du stress et de corriger le tir.
- [Concilier travail, vie familiale et loisirs](#)
- [Mode de vie sain](#)

Parlez-en

- Partagez ce que vous ressentez avec d'autres personnes qui éprouvent les mêmes problèmes.
- Tirez des leçons des stratégies qu'elles emploient pour affronter leurs difficultés.
- Songez à joindre un groupe de soutien pour les personnes dans votre situation, par exemple, un groupe de soutien pour les soignants ou pour les nouvelles mamans.
- Parlez de vos difficultés avec une personne qui n'est pas concernée par la situation. Elle sera plus objective et vous proposera des idées neuves.
- Parfois, discuter avec d'autres personnes de notre situation est une étape positive pour faire échec au stress et à l'épuisement professionnel et pour recouvrer la santé.
- Si votre épuisement professionnel s'aggrave et vous empêche de fonctionner normalement, parlez-en en toute confidentialité avec votre médecin ou avec un conseiller du PAE.
- [Anxiété et stress](#)

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.