



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 7: Prendre Soin De Soi-Même

Les matins où vous sautiez du lit plein* d'enthousiasme, prêt à surmonter les défis de la vie ne vous semblent plus qu'un lointain souvenir? Vous jongliez alors aisément avec famille, carrière et responsabilités sociales. Vous pouviez tout faire à la fois. Maintenant la moindre tâche exige un effort surhumain. Vous souffrez sans doute d'épuisement professionnel (burn-out).

L'épuisement professionnel est la conséquence d'un haut niveau de stress, de la poursuite d'objectifs ambitieux et d'une charge de travail trop lourde pendant trop longtemps. Des années de longues journées extrêmement actives, en plus des exigences émotionnelles constantes du travail et de la pression d'exceller, peuvent ébranler sérieusement la santé physique, émotionnelle et mentale d'une personne. Tôt ou tard, le surperformant se retrouve désillusionné, exténué, indifférent à tout. Il est épuisé.

Les symptômes de l'épuisement professionnel

Signes et symptômes physiques :

- sensation presque constante de fatigue et de manque d'énergie;
- affaiblissement du système immunitaire et tendance à tomber malade;
- douleurs musculaires, maux de tête ou de dos fréquents;
- changements survenus dans l'appétit ou les habitudes de sommeil.

Signes et symptômes émotionnels :

- manque de confiance en soi, impression d'échec;
- sentiments d'impuissance, de défaite, d'être pris au piège;
- détachement, impression de solitude;
- démotivation;
- cynisme et négativisme croissants;
- baisse de la satisfaction et de la fierté procurées par le travail.

Signes et symptômes comportementaux :

- fuite de ses responsabilités;
- repli sur soi;
- procrastination, lenteur dans le travail;
- recours à la nourriture, aux drogues ou à l'alcool pour faire face à ses problèmes;
- tentatives de soulager sa frustration en la reportant sur ses proches;
- absentéisme, baisse de l'assiduité.



Êtes-vous concerné par l'épuisement professionnel?

Vous courez plus de risques de souffrir d'épuisement professionnel si :

- vous vous identifiez à tel point à votre travail qu'il vous manque un équilibre raisonnable entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle;
- vous essayez de répondre à toutes les demandes de votre entourage;
- vous exercez une profession dans un domaine social, comme la santé, le counseling ou l'enseignement
- vous sentez que vous manquez de contrôle sur votre travail;
- vous sentez que certains aspects de votre travail sont devenus monotones.

Prévenir l'épuisement professionnel

Lorsque vient le moment où ce que vous faites ne nourrit plus votre passion ou votre engagement à l'égard de votre carrière, il est temps d'évaluer sérieusement votre situation. Déterminez comment vous pourriez la changer de façon à retrouver votre enthousiasme. Pour ce faire :

- **Discutez de vos options avec votre superviseur ou un représentant du service des ressources humaines.** Quelles formations offre-t-on dans votre organisation? Pourriez-vous explorer des possibilités de carrière dans d'autres services? Votre superviseur pourrait-il vous lancer de nouveaux défis ou modifier ses attentes?
- **Qu'est-ce qui vous apporte de la joie hors du travail?** Si vous aimez chanter ou jouer d'un instrument de musique, joignez-vous à une chorale ou un orchestre. Vous avez toujours rêvé d'être comédien? Devenez membre d'une troupe de théâtre locale. Adonnez-vous à des activités que

vous affectionnez en suivant des cours, en vous impliquant dans votre communauté ou en rencontrant des gens partageant des intérêts semblables.

- **Faites du bénévolat.** Aider les autres constitue une excellente façon de vous faire apprécier la vie. Qu'il s'agisse d'œuvrer dans une résidence pour personnes âgées ou de vous impliquer dans un refuge pour animaux, il existe plusieurs façons de mettre votre expérience, vos talents et vos compétences au service des autres.
- **Dressez votre « liste de rêves à réaliser avant de mourir ».** Le fait de poursuivre des objectifs personnels, si humbles soient-ils, peut réveiller votre enthousiasme, propageant celui-ci dans tous les aspects de votre vie. Commencez à planifier la réalisation des rêves de votre vie.
- **Prenez du temps pour vous.** À quand remontent vos dernières vacances? Parfois, passer une semaine à se prélasser au soleil ou à explorer un nouveau pays et expérimenter une culture différente fait plus que « recharger les batteries », cela ouvre de nouvelles perspectives.
- **Recherchez du soutien.** Si vous pensez souffrir d'épuisement professionnel, n'ignorez pas vos symptômes. Consultez votre médecin afin d'exclure la présence de troubles physiques sous-jacents. Sollicitez vos amis, parents ou collègues.

Leur appui et leur collaboration pourraient vous aider à faire face au stress ou à l'épuisement professionnels. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce sujet, veuillez communiquer avec un représentant de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille.

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

