

Boîte d'outils pour la prévention de l'épuisement professionnel

Reconnaître le stress,
prévenir l'épuisement
professionnel et favoriser
le bien-être au travail.

« L'épuisement professionnel est le symptôme; le stress en est la cause. »
– Hamza Khan

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Un guide sur le bien-être au travail qui vise à sensibiliser à l'épuisement professionnel, à favoriser la gestion du stress et à proposer des stratégies quotidiennes pour renforcer la résilience et s'épanouir au travail.



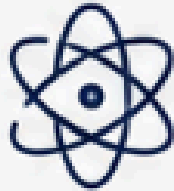
À PROPOS DE CETTE BOÎTE À OUTILS

Cette boîte d’outils a pour but de vous aider à mieux comprendre ce qu’est l’épuisement professionnel, comment le reconnaître et pourquoi vous devriez prendre des mesures pour protéger votre bien-être.

L’épuisement professionnel est le résultat d’un stress prolongé et non géré. Nous commençons cette boîte d’outils par une présentation des principes fondamentaux du stress avant d’aborder l’épuisement professionnel et les moyens de le prévenir.

Structure de la boîte d’outils

- 1



QU’EST-CE QUE LE STRESS ?
Découvrez ce qu’est le stress, comment il vous affecte et les signes courants à surveiller.
- 2



QU’EST-CE QUE L’ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ?
Comprenez ce qu’est l’épuisement professionnel, ses principaux signes et la façon dont il peut se manifester au travail.
- 3



RECONNAÎTRE LES SIGNES
Les signes physiques, émotionnels et comportementaux de l’épuisement professionnel.
- 4



STRATÉGIES DE PRÉVENTION
Des moyens pratiques de gérer le stress, de renforcer la résilience et de prévenir l’épuisement professionnel.
- 5



SOUTIEN ET RESSOURCES
Où obtenir de l’aide et trouver des ressources supplémentaires à votre disposition ?



Vous n’avez pas à attendre que l’épuisement professionnel survienne.
Prenez-en conscience dès aujourd’hui. Agissez chaque jour. Pour un milieu de travail plus sain et plus fort pour tous.

LE STRESS : L'ORIGINE DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Le stress est la réaction naturelle de l'organisme face aux exigences, aux pressions et aux défis. Bien qu'un stress gérable puisse nous aider à rester concentrés et motivés, un stress prolongé et non géré peut augmenter le risque d'épuisement professionnel.

SIGNES DE STRESS CHRONIQUE:

- Sensation d'être submergé
- Difficultés de concentration
- Troubles du sommeil
- Irritabilité ou anxiété
- Manque d'énergie ou fatigue
- Baisse de motivation

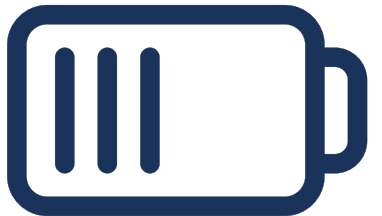


QU'EST-CE QUE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ?

L'épuisement professionnel est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental qui survient lorsque le stress chronique au travail n'est pas géré efficacement. Il se caractérise par un épuisement persistant, un sentiment de détachement au travail et une baisse de motivation.

Épuisement physique

Fatigue persistante et manque d'énergie. Sensation d'épuisement physique, même lors de l'exécution de tâches simples.



Épuisement émotionnel

Se sentir épuisé de manière émotionnelle, irritable ou détaché de son travail et de ses responsabilités quotidiennes.

Épuisement mental

Difficultés à se concentrer, à prendre des décisions, à rester motivé et à penser clairement.



L'épuisement professionnel ne survient pas du jour au lendemain. Le reconnaître rapidement et agir peut aider à prévenir ses effets sur votre santé, votre bien-être et votre rendement.

Signes et symptômes

L’épuisement professionnel peut toucher n’importe quel travailleur et s’installe souvent progressivement. Il peut avoir des répercussions sur votre corps, vos émotions, vos pensées et votre capacité à travailler.



Signes courants d’épuisement professionnel

Manque d’énergie

Manque d’énergie, sensation d’épuisement, incapacité à faire face aux tâches quotidiennes.

Épuisement

Se sentir constamment fatigué, tant sur le plan émotionnel que physique.

Cynisme

Développer des attitudes négatives envers son milieu de travail.

Distance mentale au travail

Ne pas se sentir intégré à son milieu de travail; au contraire, se sentir déconnecté et mentalement absent.

Efficacité réduite

Difficultés à se concentrer, à prendre des décisions et à mener à bien son travail de façon efficace.

Baisse de la productivité

En faire moins, mettre plus de temps à accomplir les tâches et se sentir « coincé ».



AUTO-ÉVALUATION

Parmi les signes suivants, lesquels avez-vous ressentis récemment ? Cochez toutes les réponses qui s’appliquent.

- ☐ Baisse d’énergie
- ☐ Épuisement
- ☐ Cynisme
- ☐ Détachement mental par rapport au travail
- ☐ Diminution de l’efficacité
- ☐ Baisse de la productivité

Stratégies de prévention

L’épuisement professionnel est un état qui peut être évité si l’on prend les mesures adéquates. Il est important d’adopter une approche proactive afin de préserver votre bien-être, de soutenir les autres et, de manière générale, de créer un milieu de travail plus sain.



POUR LES EMPLOYÉS



Développez votre résilience mentale
Renforcez votre capacité à gérer les défis et à vous adapter au changement.



Pratiquez des activités qui réduisent le stress
Réservez du temps pour des activités qui vous aident à vous détendre, à recharger vos batteries et à vous ressourcer.



Accordez la priorité à votre bien-être et à votre récupération
Prenez soin de votre bien-être physique, émotionnel et mental.



Demandez de l’aide au besoin
Faites appel à vos collègues du secteur de la santé, à vos dirigeants ou à des ressources professionnelles.

POUR LES GESTIONNAIRES



Favoriser un milieu de travail bienveillant
Instaurer une culture fondée sur le respect, la confiance et l’inclusion.



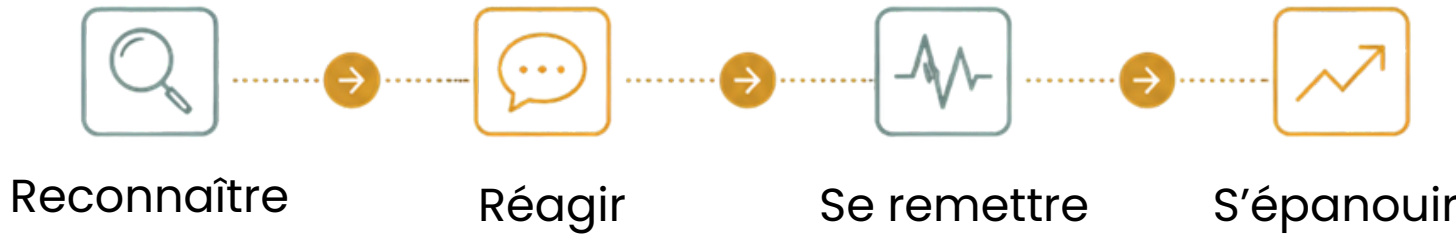
Aider à cerner et à réduire les facteurs de stress au travail
Se rencontrer régulièrement et aborder les questions liées à la charge de travail, aux processus et aux autres sources de stress.



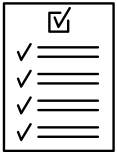
Encourager un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle
Favoriser les modalités de travail flexibles et respecter le temps personnel.



Promouvoir une communication ouverte et la sécurité psychologique
Encourager les conversations franches et veiller à ce que chacun se sente écouté et valorisé.



La prévention commence par
l’ACTION, car les petits
gestes d’aujourd’hui
mèneront à un milieu de
travail plus sain demain.



Plan d’action personnel

Votre bien-être commence par VOUS

Prenez un moment pour réfléchir et créer un plan qui favorise votre bien-être !



1



Évaluez votre niveau de stress actuel :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

Qu’est-ce qui accentue votre niveau de stress ?



3

Quelle est la chose que vous pourriez faire cette semaine pour favoriser votre bien-être ?

☐

Prendre des pauses régulières

☐

Fixer des limites plus claires

☐

Faire une promenade quotidienne

☐

Se connecter avec un ami ou un collègue

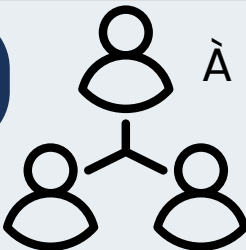
☐

Pratiquer la pleine conscience

☐

Autre : _____

4



À qui pouvez-vous vous adresser si vous avez besoin d’aide ?

5



Quel est votre objectif de bien-être pour cette semaine ?

6

Quelle est la chose que tu fais bien en ce moment ?

