

Combattre l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est devenu particulièrement répandu dans notre culture dynamique et étant donné le stress chronique auquel nous sommes habitués depuis dix ans. Pour protéger votre santé, il est important de connaître les signes de l'épuisement professionnel et de savoir ce que vous pouvez faire pour le prévenir.

3 moyens de contrer l'épuisement professionnel

Reconnaître les signes

- **Fatigue extrême** : Épuisement émotionnel, physique ou cognitif, peur de se réveiller pour faire face aux responsabilités de la journée
- **Cynisme** : Sentiment d'être déconnecté de tout objectif, perte de motivation, perspectives sombres
- **Inefficacité** : Manque de productivité et sentiment d'incompétence : « Je ne pense pas faire une différence. »

Apporter une réponse

- **Cherchez du soutien** : Qu'il s'agisse d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un professionnel de la santé mentale, parlez à quelqu'un.
- **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler** : Que pouvez-vous faire pour améliorer votre situation?
- **Trouvez un sens** : Réfléchissez à ce qui est important dans votre quotidien. Comment cela peut-il façonner votre avenir ou votre but?
- **Fixez des limites** : Décidez ce à quoi vous pouvez dire « non » afin de pouvoir dire « oui » aux choses que vous souhaitez faire.
- **Déconnectez-vous** : Fixez une heure chaque jour pour laisser de côté ordinateur portable, téléphone, courriel et médias sociaux.
- **Recherchez l'équilibre** : Identifiez des activités qui vous donnent de l'énergie afin de vous aider à contrer celles qui vous drainent.

Se recharger

- Intégrez des petits comportements tout au long de la journée pour commencer à vous détacher, à augmenter votre seuil émotionnel et à renforcer votre résilience. Quelques idées : méditation, courte marche ou des moments de qualité avec votre famille.
- Que vous disposiez de deux minutes ou de deux heures, chaque instant que vous pouvez prendre améliore votre qualité de vie. Envisagez un « menu » d'options ou de rituels pour différentes durées :



Méditation matinale de 10 minutes



Pauses de pleine conscience de 5 minutes



Randonnée hebdomadaire dans les bois



Massage mensuel

L'épuisement professionnel peut être omniprésent, mais il peut être évité. Si vous ressentez des symptômes d'épuisement professionnel, contactez votre programme d'aide aux employés. Nous disposons d'outils et de conseils pour vous aider à renforcer votre résilience et à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

COMPSYCH®

Assistance en direct en tout temps

Téléphone : | Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com | Application : GuidanceNowSM | Identifiant Web :

