

SÉRIE D'ARTICLES SUR LE LEADERSHIP ÉCLAIRÉ

Équilibre travail-vie personnelle : Comment éviter l'épuisement professionnel



Dr DORIAN LO, PRÉSIDENT,
EXPRESS SCRIPTS CANADA

Pour éviter l'épuisement professionnel, il est essentiel de trouver un équilibre entre le travail et la vie personnelle. Apprenez à prévenir l'épuisement professionnel et à en reconnaître les signes, afin de favoriser votre développement sur les plans professionnel et personnel.

Dans un sondage effectué récemment, **un tiers des travailleurs canadiens** ont déclaré être plus épuisés à l'heure actuelle qu'il y a un an.

La routine quotidienne et la pression au travail, en plus d'autres facteurs de stress à la maison, peuvent nous faire percevoir les tâches que nous devons accomplir comme étant insurmontables.

L'Organisation mondiale de la santé considère l'épuisement professionnel comme un phénomène lié au travail qui résulte d'une période de stress prolongé et qui est caractérisé par un sentiment de fatigue mentale et de détachement vis-à-vis le travail et par une baisse de rendement.¹ D'autres symptômes sont associés à l'épuisement professionnel, comme les troubles du sommeil, la fatigue, l'irritabilité et la tristesse. Si rien n'est fait, l'épuisement professionnel peut entraîner d'autres problèmes de santé graves, notamment des problèmes thyroïdiens, une carence en vitamines ou la dépression.²

Il n'est pas toujours facile de déceler l'épuisement professionnel.

Voici quelques-uns des signes qui vous aideront à savoir si vous, un collègue ou l'un de vos proches souffrez d'épuisement professionnel.

- **Fatigue.** Sentiment de fatigue physique et émotionnel. Les symptômes physiques comprennent des maux de tête, des maux de ventre et des changements sur le plan de l'appétit ou du sommeil.
- **Isolement.** Sentiment d'être dépassé par les événements. Les personnes qui souffrent d'isolement peuvent arrêter de socialiser et de se confier à leurs amis, aux membres de leur famille ou à leurs collègues.
- **Désir d'échapper à la routine.** Sentiment d'insatisfaction par rapport aux exigences du travail et désir de changer de vie ou de partir en solitaire. Dans des cas extrêmes, certaines personnes peuvent se tourner vers la nourriture, l'alcool ou les drogues pour atténuer leur souffrance émotionnelle.
- **Irritabilité.** Emportement plus fréquent dans les interactions avec les amis, les collègues et les proches. Les tâches courantes, comme se préparer pour une réunion au travail ou s'occuper de l'entretien de la maison, peuvent paraître irréalisables, surtout lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu.
- **Susceptibilité accrue à la maladie.** Affaiblissement du système immunitaire, vulnérabilité aux rhumes ou à la grippe et insomnie. L'épuisement professionnel peut aussi causer des problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété. Si vous éprouvez l'un ou l'autre de ces symptômes, parlez-en avec un professionnel de la santé en qui vous avez confiance.

Il est essentiel de pouvoir reconnaître les signes de l'épuisement professionnel, d'en connaître les causes et de savoir comment le prévenir afin de maintenir un bon cadre de travail et une expérience professionnelle positive.

Lecture connexe : [En plus d'exprimer votre amour aux autres le jour de la Saint-Valentin, pensez aussi à prendre soin de vous](#)

Un déséquilibre entre les activités professionnelles et la vie personnelle peut entraîner un stress chronique au travail qui, s'il n'est pas reconnu et pris en charge, peut mener à l'épuisement professionnel.

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, les environnements de travail modifiés (par exemple, le télétravail) ainsi que les directives relatives à la distanciation physique devraient nous inciter à rester vigilants quant au risque d'épuisement professionnel.

La technologie dont nous dépendons peut aussi être l'un des principaux facteurs qui contribuent à l'épuisement professionnel.

Même avant la pandémie de COVID-19, la technologie rendait la frontière entre le travail et la vie personnelle très perméable. Il est difficile de ne pas regarder immédiatement notre téléphone intelligent lorsqu'il émet un son ou une vibration.

Nous sommes plus faciles à joindre, et le besoin de prendre part aux conversations peut nous inciter à répondre aux messages en tout temps. Cela peut susciter des attentes de la part de nos collègues et nous empêcher de faire des activités qui nous permettent de maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle, comme socialiser avec les membres de notre famille ou nos amis ou prendre du temps pour nous-mêmes.

Lecture connexe : [Quels effets ont la dépression saisonnière et la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale? Que pouvons-nous faire pour veiller à notre bien-être psychologique?](#)

Les employeurs devraient également prendre des mesures pour prévenir l'épuisement professionnel. L'épuisement professionnel peut entraîner une baisse de la motivation, de la productivité et de l'efficacité. Il peut aussi donner lieu à une augmentation des coûts des régimes de soins de santé, à une hausse des absences dues à une maladie et à l'augmentation de leur durée, à une diminution de l'intérêt des employés envers leur poste et l'entreprise ainsi qu'à un plus grand roulement de personnel en raison d'un faible niveau de satisfaction.

Les employeurs peuvent mettre en place des outils qui aident les employés à planifier leurs tâches et à en faire le suivi afin de favoriser un équilibre entre le travail et la vie personnelle.

Par exemple, certaines entreprises ont mis en place des programmes qui visent à accroître et à renforcer la résilience des employés et des membres de leur famille en favorisant les interactions sociales, la pleine conscience et les activités physiques. En adoptant le principe selon lequel de petits changements peuvent mener à de grands résultats, les entreprises pourraient offrir aux employés des ressources pour les aider à améliorer leur sommeil, leur résilience et leur alimentation. Cigna a mis en place récemment un tel programme, et les premiers résultats sont positifs.

Même de petits changements visant à améliorer l'équilibre entre le travail et la vie personnelle des employés peuvent permettre aux entreprises de devenir des chefs de file en matière de soutien des employés sur le plan de leur santé physique et mentale.

¹ Organisation mondiale de la santé, https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/fr/#:~:text=%C2%ABLe%20burn%2Dout%2C%20ou,a%20pas%20%C3%A9t%C3%A9%20correctement%20g%C3%A9r%C3%A9%C2%BB

² Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mentalhealth_jobburnout.html