



# Épuisement

**"On ne se rend généralement compte qu'on est épuisé professionnellement qu'après coup. Par exemple, j'aime lire pendant mon temps libre, mais je me souviens d'un moment où j'ai essayé de lire et je n'ai pas pu aller au-delà de quelques phrases avant que mon esprit ne s'éteigne complètement, c'est là que j'ai réalisé que quelque chose n'allait vraiment pas."**

Vos niveaux d'énergie sont-ils bas depuis un certain temps? Vous sentez-vous déconnecté de vos passions et motivations? Avez-vous perdu l'intérêt pour des choses qui vous passionnaient autrefois ou le désir d'être parmi des amis? Cette fiche d'information explique ce qu'est l'épuisement professionnel, ses causes, ainsi que quelques conseils pour le prévenir ou entamer une récupération.

## **QU'EST-CE QUE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?**

---

L'épuisement professionnel est "Un état de fatigue ou de frustration causé par un engagement envers une cause, un mode de vie ou une relation qui n'a pas produit les récompenses attendues" - Herbert Freudenberger (psychologue qui a inventé le terme "épuisement professionnel").

Pines et Aronson le définissent comme "Un état d'épuisement physique, émotionnel et mental causé par une implication à long terme dans des situations émotionnellement exigeantes".

"Le terme épuisement professionnel évoque en nous cette partie qui veut brûler avec le feu de la vie, de l'amour, de la passion, du défi et du sens, et il décrit notre désolation lorsque ce feu semble s'être éteint" - Dina Glouberman (voir les ressources ci-dessous).

Bien qu'il y ait beaucoup de similitudes entre l'épuisement professionnel et le stress, l'épuisement professionnel se produit généralement sur une période plus longue ; il a tendance à nous surprendre et à s'attaquer à la signification et à la motivation de notre vie. En cas de stress, des ajustements et du repos peuvent suffire à se remettre sur pied. Cependant, l'épuisement professionnel menace les raisons et les motivations existentielles qui produisent l'énergie et le désir de surmonter le stress.

## **QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ?**

---

Les pionniers en psychologie, Maslach, Schaufeli et Leiter, ont identifié six facteurs de risque d'épuisement professionnel :

1. Déséquilibre de la charge de travail
2. Manque de contrôle sur son travail
3. Absence de récompenses appropriées
4. Perte d'un sentiment de connexion positive avec les autres au travail
5. Perception d'un manque d'équité
6. Conflits de valeurs

Dans le domaine de l'aide humanitaire, nous pouvons éprouver une surcharge émotionnelle extrême en raison des traumatismes primaires, secondaires et vicariants associés au travail direct avec des populations nécessiteuses.

Nous pouvons devenir progressivement désillusionnés lorsque notre équipe se désintègre (ou qu'il y a des dysfonctionnements dans les structures hiérarchiques) et devient inefficace dans l'accomplissement des tâches.

Cela peut être aggravé par un manque de contrôle ou d'autorité décisionnelle, même si les travailleurs sont témoins et ont des informations de première main sur les besoins.

## **SIGNES ET SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL:**

---

- Faible énergie et épuisement qui ne s'améliore pas avec le sommeil
- Dépression et humeur basse
- Isolement social et déconnexion des autres
- Difficulté à se concentrer et problèmes de mémoire
- Perte de sens et sentiment de vide
- Désespoir
- Perte d'intérêt pour les activités qui étaient autrefois agréables
- Cynisme
- Stratégies d'adaptation qui ne fonctionnent plus comme avant
- Moins productif : travailler plus dur, accomplir moins.
- Éviter les défis ou répondre de manière agressive
- Comportements d'évasion (relations sexuelles occasionnelles, abus d'alcool, malbouffe, excès de télévision/films)

Comment savoir s'il est temps de persévérer et de s'accrocher, ou s'il est temps de revoir, de réfléchir, de se reposer ou de changer d'environnement? Angela Duckworth parle de la ténacité comme étant une combinaison de passion et de persévérance, et comment l'effort compte finalement plus que le talent. Elle écrit que les réalisations exceptionnelles proviennent de l'intérêt, de la pratique, du but et de l'espoir.

Êtes-vous dans un état où vous pouvez éliminer les facteurs de stress et les drains d'énergie dans votre vie et votre travail afin de retrouver votre passion et votre dévouement, ou est-il temps de reconnaître la fin d'une route, d'éviter un épuisement plus profond et de trouver de nouvelles opportunités ? Bien sûr, cela n'est généralement pas aussi binaire que cela...

La chose délicate à propos de l'épuisement professionnel est qu'il est très difficile de savoir ce dont vous avez besoin pour vous rétablir ; avez-vous besoin d'un congé prolongé avec du repos réfléchi et de la récupération, ou est-ce le moment de persévérer avec détermination?

## **PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL**

---

En 1975, des experts en soins de santé ont décrit les personnes souffrant d'épuisement professionnel comme "inopérantes" - c'est un état où l'on est contraint de s'arrêter. Cependant, il est probablement plus courant que les gens vivent ce que Marjory Foyle (1986) appelle le 'brown-out', une métaphore utile pour les personnes travaillant dans des contextes sous-développés.

Notre "puissance" est réduite, mais nous ne sommes pas complètement hors jeu. "Les leçons apprises en période de brown-out peuvent être d'une importance capitale.

Souvent, il y a même un aspect encourageant au brown-out: cela peut indiquer que nous avons bien fait notre travail."

Le brown-out peut également vous guider vers une plus grande expression de qui vous êtes naturellement ; vos compétences et intérêts, ou vous pousser à développer une compétence cruciale pour la vie, comme l'affirmation de soi ou la résilience, ou encore à vous sentir centré pendant les périodes d'incertitude.

Résister ou ignorer ces signes peut entraîner un épuisement professionnel si nous n'y prêtons pas attention.

Voici quelques conseils à prendre en compte pour éviter un épuisement professionnel complet:

### **1. Ne soyez pas une éponge.**

En tant que personnes empathiques et compatissantes travaillant directement avec des populations dans le besoin, nous nous exposons au risque de traumatisme vicariant et de submersion émotionnelle. Chacun a une tolérance différente à l'exposition au traumatisme, et trouver votre équilibre sera une tâche importante. Surveillez vos émotions, fixez des limites et établissez une routine avec un superviseur ou un mentor.

### **2. Gérez le stress.**

Trouvez de nouvelles stratégies et apprenez davantage sur vos réponses au stress. Essayez de nouvelles méthodes de gestion du temps ou de routines de travail.

L'exercice physique et la connexion avec les autres sont essentiels dans tout bon plan de gestion du stress. Bien que le stress et l'épuisement professionnel soient différents, un stress prolongé et inutile aura un impact négatif sur votre façon de traiter les questions plus profondes et existentielles liées au sens et à la signification.

### **3. Maîtrisez vos attentes.**

Selon le déploiement ou le contrat donné, vous devrez ajuster vos attentes personnelles. Quels sont les avantages et les inconvénients d'une personnalité perfectionniste? Qu'est-ce qui est raisonnablement réalisable compte tenu des circonstances?

### **4. Parlez avec votre responsable.**

Faites une analyse de votre travail et notez les parties de votre travail qui vont à l'encontre de votre bien-être, puis voyez quelles ajustements raisonnables peuvent être apportés. Si votre responsable est source de détresse dans votre environnement de travail, trouvez un moyen de communiquer cela directement.

Si votre responsable ne réagit pas favorablement, portez le problème à un niveau supérieur. Travailler dans un environnement toxique et une dysfonction systématique peut être un contributeur majeur à l'épuisement professionnel ; si des changements positifs ne sont pas en vue, recherchez des alternatives.

### **5. Engagez-vous dans des conflits constructifs.**

Apprenez à communiquer efficacement avec les membres de votre équipe pour naviguer dans des sujets ou des décisions difficiles. Éviter les conflits peut permettre à la rancune de s'installer.

### **6. Collaborez avec les sentiments d'épuisement professionnel et percevez-les comme des opportunités de découverte de soi.**

Observez vos pensées et vos sentiments avec curiosité et demandez-vous ce que ces émotions essaient de vous enseigner.

## SIGNES ET SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

---

- Faible énergie et épuisement qui ne s'améliore pas avec le sommeil
- Dépression et humeur basse
- Isolement social et déconnexion des autres
- Difficulté à se concentrer et problèmes de mémoire
- Perte de sens et sentiment de vide
- Désespoir
- Perte d'intérêt pour les activités qui étaient autrefois agréables
- Cynisme
- Stratégies d'adaptation qui ne fonctionnent plus comme avant
- Moins productif : travailler plus dur, accomplir moins
- Éviter les défis ou répondre de manière agressive
- Comportements d'évasion (relations sexuelles occasionnelles, abus d'alcool, malbouffe, excès de télévision/films)

Il est normal d'éprouver certains de ces symptômes de temps en temps. C'est lorsque ces symptômes persistent et entravent notre fonctionnement que nous devrions nous inquiéter. Mais comment savoir s'il est temps de persévérer et de s'accrocher, ou s'il est temps de revoir, de réfléchir, de se reposer ou de changer d'environnement?

Angela Duckworth parle de la ténacité comme étant une combinaison de passion et de persévérance, et comment l'effort compte finalement plus que le talent. Elle écrit que les réalisations exceptionnelles proviennent de l'intérêt, de la pratique, du but et de l'espoir.

Êtes-vous dans un état où vous pouvez éliminer les facteurs de stress et les sources d'épuisement dans votre vie et votre travail afin de retrouver votre passion et votre dévouement, ou est-il temps de reconnaître la fin d'une route, de prévenir un épuisement plus profond et de trouver de nouvelles opportunités ? Et bien sûr, cela n'est généralement pas aussi binaire que cela...

Le problème délicat avec l'épuisement professionnel est qu'il est très difficile de savoir de quoi vous avez besoin pour vous rétablir ; avez-vous besoin d'un congé prolongé avec du repos réfléchi et de la récupération, ou est-ce le moment de persévérer avec détermination?

Est-ce que j'ai un épuisement professionnel? La première chose à retenir pour se rétablir de l'épuisement professionnel est que cela ne peut pas être mis sur une échéance précise. La plupart des recherches indiquent que les personnes trouveront leur chemin pour sortir de l'épuisement professionnel entre 6 mois et 2 ans, mais il y a de nombreux exemples où cela prend plus ou moins de temps.

Le rétablissement commence par accepter que vous êtes épuisé professionnellement et apprendre à avoir de l'auto-compassion. Le rétablissement de l'épuisement professionnel peut inclure un certain luxe, mais un vrai rétablissement vient avec la prise de bonnes décisions de vie qui ont semblé trop difficiles à prendre dans le passé. Les tactiques d'évasion (substances et autres addictions) ont servi à vous amener là où vous êtes maintenant, mais il est temps de reprendre le contrôle et de prendre des mesures pour orienter votre vie dans la direction que vous souhaitez.

Obtenez du soutien pour effectuer les changements de mode de vie difficiles pour réajuster votre énergie naturelle. C'est là que vous devez personnaliser votre propre chemin vers la guérison. Et ces décisions doivent être prises à partir d'une confiance en soi et d'une profonde valeur de soi. Voici des exemples de mesures à prendre:

- Rejoindre une réunion des Alcooliques anonymes (AA)
- Prendre du temps libre au travail / obtenir un arrêt de travail
- Établir une routine d'exercices physiques ou un autre plan de santé/bien-être

- Rencontrer un coach de vie ou un conseiller
- Faire une retraite intentionnelle
- Réexaminer votre cercle d'amis

Il existe tellement de chemins pour trouver le soutien dont vous avez besoin. Pour la plupart d'entre nous, la première chose et la plus importante est d'avalier sa fierté et de poser des questions difficiles.

Pendant que vous vous "enveloppez" et vous préparez pour les prochaines étapes, réfléchissez à :

- Vous connecter à vos valeurs fondamentales
- Vous remémorer vos passions motivantes et les moments spécifiques où vous vous sentiez "en accord" ou "dans le flux".
- Créer des limites et de l'espace pour que votre voyage se déroule de manière authentique.
- Travailler avec quelqu'un pour élaborer une déclaration de mission de vie qui vous fait sourire et vous soulage.

Si vous vous sentez au bord de l'épuisement professionnel ou si vous êtes déjà épuisé professionnellement, tournez-vous vers un ami de confiance, un collègue, un mentor ou Thrive Worldwide, qui peut fournir des services de counseling ou de coaching avec des personnes qui comprennent et ont une expérience personnelle dans l'aide humanitaire et le développement international.

"Les choses se désintègrent, lorsque c'est le moment de reconstruire."

Merci d'avoir accédé à cette ressource.

Pour plus de ressources et une assistance dédiée:

**visitez [ww.thrive-worldwide.org](http://ww.thrive-worldwide.org)**

**email [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org)**

**Auteur**

Ben Porter

**Dernière mise à jour le**

Avril 2018