

# PUBLICATION SPÉCIALE DU COMITÉ DES FEMMES D'ACIER #1 ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, ANXIÉTÉ, STRESS, DÉPRESSION

En général, les membres savent ce que sont la **dépression**, l'**anxiété** et le **stress**. Cependant, il arrive que les travailleurs ne sachent pas ce qu'est l'épuisement professionnel. Les Femmes d'acier publient quatre publications de sensibilisation à certains problèmes courants de santé mentale, en mettant l'accent sur l'épuisement professionnel qui pourrait toucher les membres. La publication **#1** fournit des informations générales, **#2** explique

comment l'auto-assistance peut aider, **#3** décrit comment l'épuisement professionnel peut vous affecter au travail, et **#4** explique que faire lorsque les soins personnels ne suffisent plus. Les quatre publications peuvent être consultées **ici** si vous souhaitez les lire dès maintenant ou si vous désirez obtenir de l'aide supplémentaire.

*L'épuisement professionnel est le signe que quelque chose doit changer.*



## ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE !

Nous aimerions vos commentaires sur l'épuisement professionnel. Ceux-ci permettront à la Section locale d'évaluer si l'épuisement professionnel est un problème ou non pour nos membres.

Répondez au sondage en ligne sur  
<https://1944.fyi/burnout-survey2020>

## DÉFINITION DE L'ÉPUISEMENT

**L'épuisement professionnel** est un état d'épuisement émotionnel, physique et mental. Il est causé par un stress excessif et prolongé. Cela se produit lorsque vous vous sentez dépassé, épuisé émotionnellement et incapable de répondre à des demandes constantes... Parce qu'il a de nombreuses conséquences, il est important de ne pas laisser l'épuisement professionnel s'installer.

## DÉFINITION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

O.C. Tanner, une société indépendante de culture et d'engagement des employés, définit l'épuisement professionnel tel que suit : « Autrefois réservée aux travailleurs des soins de santé qui multipliaient les heures dans des emplois générant un stress élevé, l'expression "épuisement professionnel" s'applique maintenant à toutes les industries et à tous les types de travailleurs. Plus récemment, l'Organisation mondiale de la Santé a officiellement reconnu l'épuisement professionnel comme un syndrome légitime "résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès". Notre recherche révèle que 40 % des employés éprouvent un épuisement professionnel modéré à sévère. 95 % des leaders de RH admettent que l'épuisement professionnel nuit au maintien en fonction dans leur organisation, expliquant près de la moitié du roulement annuel de la main-d'œuvre. » (Lire le [rapport](#) complet.)

*Presque tout fonctionne de nouveau si vous le débranchez pendant quelques minutes... Y compris vous. Nous conseillons souvent à nos clients de redémarrer leur système, pourquoi ne faites-vous pas de même ?*



## RECONNAÎTRE LES SIGNES ET SYMPTÔMES

La majorité des employés victimes d'épuisement professionnel continuent à travailler. Avoir conscience de ses changements d'attitudes et de ses différents niveaux d'énergie peut aider à identifier rapidement le problème. Certains employés ne se rendent pas compte qu'ils souffrent d'épuisement professionnel et croient qu'ils ont du mal à tenir le rythme pendant les périodes de stress. Cependant, le stress est généralement ressenti comme une sensation d'anxiété et un sentiment d'urgence, tandis que l'épuisement professionnel est plus communément ressenti comme un sentiment d'impuissance, de désespoir ou d'apathie.

Les employés peuvent ne pas avoir conscience des effets négatifs que cela peut entraîner sur leurs performances : multiplication des erreurs, baisse de leur productivité... Leurs employeurs et collègues peuvent attribuer de tels changements à une mauvaise attitude ou à une perte de motivation. Les effets négatifs de l'épuisement professionnel peuvent augmenter considérablement si personne n'identifie le problème ou n'y apporte de solution. S'il est non traité, il peut augmenter les risques de développer une dépression clinique ou d'autres maladies graves.

Voici certains des **signes et symptômes** que peut présenter un employé victime d'épuisement professionnel : diminution de son efficacité et dynamisme ; baisse de motivation ; multiplication des erreurs ; fatigue ; maux de tête ; irritabilité ; frustration accrue ; méfiance ; augmentation du temps de travail et baisse de la productivité.

**L'épuisement professionnel grave** peut également entraîner l'automédication avec de l'alcool et d'autres substances, le sarcasme et la négativité, ou un manque de confiance en soi débilant.

**L'épuisement professionnel non traité** peut provoquer un certain nombre de conséquences, parmi lesquelles : mauvaise santé physique ; dépression clinique ; satisfaction réduite au travail ; baisse de la productivité ; absentéisme accru ; augmentation des risques d'accidents ; baisse de moral au travail ; problèmes de communication ; plus grand roulement du personnel.

Pour plus d'informations, [cliquez ici](#).

## LES MENSONGES QUE NOUS NOUS RACONTONS

Des employés ayant guéri de l'épuisement professionnel ont partagé ce qu'ils appellent « les mensonges que nous nous racontons », ou l'art de nier les signes d'épuisement professionnel, même lorsque ceux-ci sont pointés du doigt par leurs proches. En voici quelques exemples :

- Je vais bien.
- C'est votre comportement envers moi qui est stressant.
- J'adore mon travail.
- Je suis heureux d'avoir plus de responsabilités.
- Je suis juste fatigué.
- Vous ne comprenez pas, personne d'autre ne peut le faire.
- On compte sur moi.
- Je veux vraiment être utile.
- Je me sentirai mieux une fois que sera terminé.
- Cela va passer.
- Je dois revenir au premier plan.
- Je vais prendre des vacances et ensuite tout ira bien.
- Si les gens me laissaient juste faire mon travail, ça irait mieux.
- Ce n'est pas moi, c'est le reste du monde.

La plupart croyaient vraiment en ces affirmations, et dans une certaine mesure, certaines étaient vraies. Le « mensonge » était de nier que la situation nuisait à leur santé et à leur bien-être, et qu'ils avaient besoin de procéder à des changements. Ce déni les a finalement conduits à l'épuisement professionnel.



## COMMENT L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL EST-IL DIAGNOSTIQUÉ ?

Aucune méthode de diagnostic de l'épuisement professionnel n'a été étudiée de façon satisfaisante. Il existe différents questionnaires d'auto-évaluation, mais comme il n'existe pas de définition généralement acceptée de l'épuisement professionnel, il n'est pas certain que les questionnaires puissent réellement le « mesurer » et le distinguer des autres maladies.

Le questionnaire le plus répandu est le « Maslach Burnout Inventory » (MBI), qui est disponible pour différents groupes professionnels. Mais à l'origine, ce questionnaire a été développé à des fins de recherche et non à l'usage des médecins.

Les questionnaires en ligne sur les risques d'épuisement professionnel ne conviennent pas pour déterminer si une personne souffre d'épuisement professionnel ou si les symptômes sont causés par un autre facteur.

Les symptômes qui seraient dus à l'épuisement professionnel peuvent généralement avoir d'autres causes, notamment des maladies mentales ou psychosomatiques comme la **dépression**, les troubles anxieux ou le **syndrome de fatigue chronique**. Mais les maladies physiques ou certains médicaments peuvent également provoquer des symptômes tels que l'épuisement et la fatigue. Il est donc important de considérer d'autres causes possibles avec un médecin et de ne pas conclure immédiatement que vous souffrez d'épuisement professionnel ; vous risqueriez alors de commencer des traitements qui ne seraient pas adaptés.

Si les soins personnels (voir la **publication #2**) ne suffisent plus, selon la cause profonde de la maladie déterminée par un professionnel de la santé, et si vous n'êtes pas en mesure de travailler, un diagnostic approprié est nécessaire pour déterminer si votre maladie est d'origine professionnelle ou non professionnelle. Si la maladie est d'origine professionnelle, l'absence au travail relève de la CNESST, par opposition à une maladie non professionnelle où l'absence relèverait du régime d'invalidité de courte / longue durée de votre employeur (voir la **publication #4**).

## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Une bonne santé mentale peut différer d'une personne à l'autre. Mais on retrouve 6 facteurs communs de bien-être dans différentes descriptions et définitions, que ce soit au Canada ou à travers le monde. Une bonne santé mentale comprend : le sentiment d'avoir un but ; des relations solides ; se sentir connecté aux autres ; une bonne estime de soi ; une bonne gestion du stress ; savoir profiter de la vie (**La santé mentale : qu'est-ce que c'est, vraiment ?**)

## QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

L'anxiété est une émotion humaine normale, mais si elle survient trop souvent ou si son intensité est trop forte, elle peut affecter votre qualité de vie. Dans ce cas, l'anxiété est souvent décrite comme un « trouble ». Il existe plusieurs types de troubles anxieux et les gens présentent souvent des symptômes de plusieurs types. Pour en savoir plus sur l'anxiété, **cliquez ici**.

## QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

La tristesse est une émotion humaine normale. Mais si cela se produit trop souvent ou devient grave, la personne est alors souvent décrite comme ayant un « trouble dépressif » ou une « dépression ». La dépression affecte la motivation, l'énergie et l'estime de soi ; il peut donc s'avérer difficile de guérir d'une dépression. La bonne nouvelle est que la plupart des gens peuvent apprendre à gérer leurs symptômes, quel que soit leur âge. Pour en savoir plus sur la dépression, **cliquez ici**.

Utilisez l'outil « **Souffrez-vous d'anxiété ?** » pour vérifier votre niveau de stress, d'anxiété ou de tristesse. Il est entièrement automatisé et anonyme ; vos réponses ne sont ni vérifiées ni surveillées. Cet outil n'est ni destiné à remplacer un avis médical professionnel, ni un diagnostic clinique.

## RÉGARDEZ LA VIDÉO DE PASSEPORT SANTÉ

La **vidéo** explique l'épuisement professionnel et décrit ses différents symptômes.



## RESSOURCES

### Identifier

- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ? Une **définition** du CCHST
- Une **définition** exhaustive de l'épuisement professionnel
- Des **organisations** nationales et provinciales pour l'humeur et l'anxiété
- En savoir plus sur les nombreux **symptômes** de la dépression
- L'**Association des troubles de l'humeur et**

**d'anxiété au Québec** fournit des informations sur les troubles liés à l'anxiété, des liens vers des ressources et des organisations provinciales

### Évaluer et se tester

- Voici un **test** anonyme sur l'anxiété, le syndrome de stress post-traumatique, le stress...
- Découvrez votre propre équilibre personnel avec le **Jeu-questionnaire** sur l'équilibre travail-vie personnelle

Si vous avez besoin d'aide à quelque moment que ce soit, veuillez **contacter** la Section locale. Ces publications ont été créées dans un esprit d'éducation et d'autonomisation.

Solidairement, Le Comité des Femmes d'acier de la Section locale 1944 du Syndicat des Métallos

Donna Hokiro, Denise Chisholm, Terika Peters, Alina Gherghinoiu, Gigi Wojdyga, Rachel Worley, Sabrina Daniells et Natasha Aodan