

Santé mentale

Santé mentale - Épuisement professionnel

Sur cette page

[Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?](#)

[Quels sont les effets généraux de l'épuisement professionnel?](#)

[Quels sont les facteurs associés à l'épuisement professionnel?](#)

[Comment peut-on s'attaquer aux causes de l'épuisement professionnel?](#)

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

Bien qu'il n'existe pas de définition officielle de l'épuisement professionnel, l'American Psychiatric Association le décrit ainsi :

- épuisement émotionnel – se sentir frustré, être fatigué d'aller travailler, avoir de la difficulté à composer avec les autres au travail;
- détachement ou cynisme – éprouver moins d'empathie pour les autres, se sentir détaché de son travail, percevoir son travail ou des éléments de celui-ci comme une source de frustration;
- faible niveau de réalisation personnelle – trouver son travail peu gratifiant, avoir l'impression de l'accomplir machinalement;
- dépersonnalisation – les pensées et les sentiments semblent irréels ou ne pas appartenir à soi-même.

L'American Psychiatric Association décrit également l'épuisement professionnel comme la réaction de la personne à un problème systémique.

Quels sont les effets généraux de l'épuisement professionnel?

Les effets généraux comprennent les suivants :

- Être cynique ou critique au travail, ou toujours avoir une réaction négative ou se montrer soupçonneux à l'égard des conditions de travail.

- Avoir de la difficulté à se mettre au travail ou à être productif à son arrivée.
- Être irritable ou impatient avec ses collègues, ou avec les clients internes ou externes.
- Manquer d'énergie, ou avoir un comportement apathique ou éprouver du désespoir.
- Être fatigué, être distrait ou manquer d'attention.
- Être insatisfait de ses réalisations ou ne plus ressentir de plaisir dans les activités à l'extérieur du travail.
- Avoir le sentiment que son travail ou sa contribution ne sont pas appréciés à leur juste valeur.
- Être désillusionné au sujet de son travail, se sentir détaché ou déconnecté.
- Sentir le besoin de consommer de la nourriture, de la drogue ou de l'alcool pour se sentir mieux ou simplement pour ne plus sentir.
- Observer une modification de ses habitudes de sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormi).
- Vivre une modification de son appétit (suralimentation ou sous-alimentation).
- Souffrir de maux de tête, de maux de dos ou d'autres problèmes physiques inexplicables.

L'épuisement professionnel est souvent chronique, ce qui signifie que ces sentiments peuvent durer longtemps.

Bien que ces effets ou symptômes soient fréquents en cas d'épuisement professionnel, ils peuvent aussi être le résultat d'autres problèmes de santé, tels que des problèmes thyroïdiens, une carence en vitamines ou une dépression. Consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé et demandez-lui de vous indiquer les traitements appropriés.

En général, se sentir triste ou déprimé fait partie de la vie et ne peut être évité. Quand quelque chose ne va pas dans votre vie, il se peut que votre moral soit à la baisse. Si vous vous sentez particulièrement triste ou irritable à cause d'une situation et que vous dormez mal, que vous avez moins envie de voir des amis ou que vous vous inquiétez souvent de la situation, vous êtes probablement d'humeur morose. La morosité disparaît généralement après une semaine ou deux, surtout si la situation qui l'a déclenchée s'améliore. Lorsque ces sentiments sont présents depuis plus de deux semaines, il importe de demander de l'aide.

Quels sont les facteurs associés à l'épuisement professionnel?

Divers facteurs peuvent contribuer à l'épuisement professionnel, notamment les suivants :

- exigences déraisonnables

- manque de contrôle ou incapacité d'influer sur les décisions qui ont une incidence sur son travail (p. ex., horaire, charge de travail et ressources)
 - attentes relatives au travail mal définies
 - milieu de travail médiocre (intimidation, harcèlement, etc.)
 - non-concordance des valeurs ou incompatibilité personne-emploi
 - soutien insuffisant, que ce soit au travail ou à la maison
 - déséquilibre entre le travail et la vie personnelle
-

Comment peut-on s'attaquer aux causes de l'épuisement professionnel?

Un milieu de travail axé sur la création d'un environnement qui favorise la santé mentale offre à ses employés une protection contre les préjudices psychologiques tout en favorisant de saines habitudes de vie.

Comme l'a fait remarquer le Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West, bon nombre des facteurs organisationnels décrits dans la norme CSA Z1003-13 (C2018) intitulée [Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail – Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes](#) (accessible gratuitement sur le site Web du Groupe CSA) sont les mêmes facteurs que ceux qui contribuent à l'épuisement professionnel. Les treize facteurs de risque psychosociaux en milieu de travail sont les suivants :

- Soutien psychologique
- Culture organisationnelle
- Leadership et attentes clairs
- Politesse et respect
- Correspondance psychologique avec le travail
- Croissance et perfectionnement
- Reconnaissance et récompenses
- Participation et influence
- Gestion de la charge de travail
- Engagement
- Équilibre
- Protection de la sécurité psychologique

- Protection de l'intégrité physique

Veillez consulter les fiches d'information Réponses SST ci-dessous pour en savoir plus sur la façon d'aborder ces facteurs de risque psychologiques et d'établir un programme complet de santé et de sécurité au travail.

- [Santé mentale – Facteurs de risque psychosociaux au travail](#)
 - [Santé mentale – Introduction](#)
 - [Santé mentale – Comment l'aborder et la favoriser](#)
 - [Santé et mieux-être en milieu de travail – Programme exhaustif de santé et de sécurité au travail](#)
 - [Promotion de la santé et du mieux-être en milieu de travail – Point de départ](#)
 - [Programmes d'aide aux employés \(PAE\)](#)
-

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-02-28

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.