Attention, danger : burnout droit devant !

Fatigué, découragé, démotivé ? Tout n'est plus aussi rose au travail et vous avez du mal à vous lever chaque matin ? Hum… Peut-être êtes-vous touché par le burnout, aussi appelé syndrome d'épuisement professionnel. Vous vous dites présentement qu'une tonne de travail vous attend à votre bureau et que vous n'avez donc pas cinq minutes pour lire ce texte ? Si tel est le cas, vous avez besoin de prendre le temps de vous posez quelques questions…

Les aspirants à la perfection : une cible de choix

Personne n'est à l'abri du dérapage vers l'épuisement psychologique et physique. Il existe des contextes qui peuvent vous conduire vers un mode de fonctionnement qui ne vous ressemble pas. Par exemple, pensons à un milieu de travail où la compétition est féroce, à un patron très exigeant, à un nouveau poste avec un mandat pour lequel vous n'avez pas assez d'expérience, etc. La pression au travail peut être très forte, le risque de se retrouver sans travail bien réel, sans compter la conciliation travail-famille-sport-loisirs ! Néanmoins, on observe souvent certains traits de personnalité communs chez les gens qui se retrouvent en épuisement professionnel. Notons une plus forte propension à l'anxiété, une conscience professionnelle liée à des standards démesurés, des exigences envers soi très élevées, le désir d'être irréprochable au travail, le perfectionnisme, l'incapacité à déléguer, et une gestion du temps et du stress inefficace.

Reconnaître les signes

Comment savoir si vous êtes momentanément fatigué ou si vous approchez du burnout ? Plusieurs signes peuvent vous mettre la puce à l'oreille, notamment s'ils sont présents depuis quelque temps :

- vous vous fatiguez plus facilement et avez de la difficulté à vous lever le matin;
- vous travaillez de plus en plus alors que votre rendement diminue;
- vous avez l'impression que vos efforts sont rarement remarqués;
- vous avez une attitude plus désabusée;
- vous oubliez parfois vos rendez-vous;
- vous êtes plus irritable, impatient ou anxieux;
- vous avez plus souvent envie de pleurer;

- votre sommeil n'est plus réparateur ou vous faites de l'insomnie;
- vous avez perdu l'appétit, du poids, ou les deux;
- vous voyez de moins en moins votre famille et vos amis intimes.

Matière à réflexion pour une autoévaluation de votre santé, ces signes ne sont par contre ni nécessaires ni suffisants pour pouvoir vous autodiagnostiquer comme étant en épuisement professionnel. Les manifestations de ce trouble peuvent varier d'un individu à l'autre et il importe surtout de réagir avant de devenir le portrait du parfait épuisé ! Sachez que de se remettre totalement d'un burnout peut être long. Il faut demander de l'aide : à votre employeur, à votre médecin et à votre service d'aide *axé* Santé.

Partir pour mieux revenir

Pour se sortir d'un burnout, il est souvent indispensable de se faire aider, car il y a le risque de reprendre les mêmes habitudes après une période de repos complet et que la « guérison » passe par un retour sur soi, une nouvelle évaluation de ses aspirations professionnelles et de ses limites personnelles.

Si vous sentez que la situation vous dépasse et que vous observez une certaine familiarité entre votre vécu actuel et les éléments présentés dans ce texte, commencez dès maintenant à VOUS écouter. Votre programme d'aide et ses professionnels peuvent vous aider. Investissez le peu d'énergie qu'il vous reste dans votre santé; n'attendez pas d'être au bout du rouleau !

Soutien disponible 24/7 : 1 877 480-2240

Note : Pour alléger le texte, le masculin est utilisé à titre neutre.
© 2012 Optima Santé globale. Tous droits réservés.