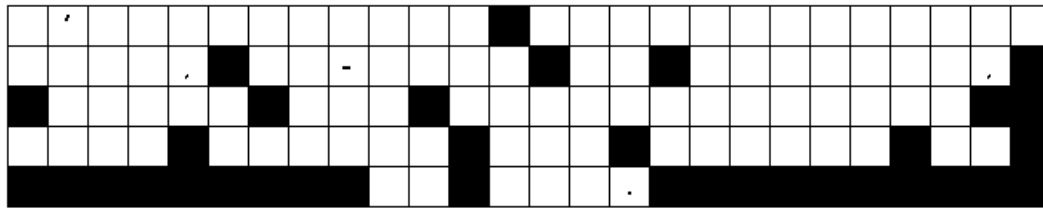


Jeux



U O D L N V P R T S P I A D
 L E N T I A E T S A L À P E O F T A S I S I L
 P A É P U R S U M D E T L E S U É E S A V O N S E
 D A V S I T O U E E S R É I D R C U R S E O N N E L

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
6																									

A A À
 15 4 13 12 6 22 6 18 3 23 15 18 7 10 13 13 20 15 12 13 20 15 12

É É
 26 20 4 20 13 20 4 7 20 15 14 12 4 13 18 23 15 7 11 7 15 13

É A
 8 7 22 7 4 18 12 11 15 18 10 6 4 13 7 13 8 7 11 3 15 10

A
 7 4 11 3 15 10 10 13 12 7 10 10 6 4 13

Solutions : Consultez le site Web www.spsdd.com onglet Entraide pour obtenir les solutions.
<http://www.discoveryeducation.com/>

L'Entre-aide

Le journal qui « soutien »

L'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise **burnout**. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par « un sentiment de **fatigue intense**, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ».

C'est en 1969 que le terme **burnout** a été utilisé pour la première fois. Il a fait l'objet de nombreuses définitions depuis.

Dans les années 1970, on réservait l'expression aux employés du domaine de la relation d'aide, très engagés émotionnellement dans leur travail, comme les infirmières, les médecins, les travailleurs sociaux et les enseignants. Maintenant, on sait que tous les travailleurs, de l'ouvrier au chef d'entreprise, peuvent être exposés au **burnout**.

Que vous soyez dans le réseau de la santé, de l'éducation ou de la fonction publique, l'épuisement professionnel peut vous frapper à n'importe quel moment. Trop souvent les signes sont ignorés pour diverses raisons. Celles qui sont les plus souvent mentionnées sont le sentiment d'échec et la peur de décevoir la famille, les amis, les collègues et l'employeur. Dans l'espoir que cet état d'être disparaisse avec le temps, celui-ci ne fait qu'empirer et devient insupportable.

Les étapes à franchir avant d'arriver à l'acceptation est apparente à celui d'un deuil. Le déni est le plus problématique, car c'est celui qui retarde toute forme d'aide. Il est toujours temps de consulter, mais plus vite on se rend compte et accepte la situation, plus vite nous aurons l'aide appropriée.

Personne n'est à l'abri de l'épuisement professionnel. Hommes et femmes en sont touchés en proportions presque égales. De plus, aucune catégorie d'âge n'a été définie comme étant plus à risque.





Diagnostic

L'épuisement professionnel entre dans la catégorie des troubles d'adaptation. Il n'est pas reconnu comme une maladie mentale, et ne figure donc pas dans le DSM IV, le manuel médical des troubles mentaux. Le diagnostic est donc difficile à établir, car les médecins ne disposent pas de critères précis. Ainsi, distinguer un épuisement professionnel d'une dépression n'est pas chose simple. Pour le moment, les médecins se basent sur l'entretien qu'ils ont avec le patient et les symptômes que ce dernier éprouve. En cas de doute, la consultation d'un psychiatre est parfois suggérée.

Traitement psychologique

Pour des dépressions légères à modérées, le traitement psychologique appelé thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est généralement considéré comme étant le meilleur choix. Si la réponse n'est pas adéquate, la médication peut être ajoutée.

Traitement pharmacologique

Pour les dépressions modérées à sévères, une combinaison d'antidépresseurs et de TCC est généralement recommandée dès le début. En réalité, des facteurs additionnels comme l'attitude face à la médication, ou la disponibilité et l'accessibilité aux services psychologiques, jouent souvent un rôle déterminant pour le choix des traitements. Les antidépresseurs agissent sur la chimie du cerveau. La plupart des gens se sentent moins importunés par les événements lorsqu'ils prennent des médicaments et arrivent donc à mieux gérer les situations. La thérapie cognitivo-comportementale vise à changer la façon dont nous interagissons avec le monde, soit en nous enseignant de nouvelles habiletés ou en examinant et en changeant les attitudes qui affectent comment nous réagissons et interprétons les événements autour de nous. Elle peut nous aider à déterminer nos limites. Elle peut nous enseigner à questionner nos standards, nos attributions et nos biais. Elle peut également nous aider à développer un meilleur sens des priorités et à trouver une balance entre notre vie professionnelle et personnelle.



Priorités

Il ne faut jamais oublier que nous travaillons d'abord et avant tout pour soi. Travailler pour vivre et non vivre pour travailler. Rentrer au boulot que pour toucher le chèque de paye tout en attendant la retraite, non seulement les journées peuvent être longues, mais la vie également. Faites de votre bonheur une priorité. Quand c'est assez respectez-vous, mettez vos limites.

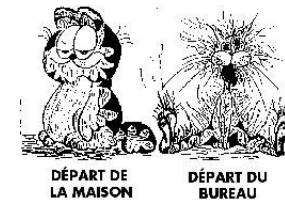
Pour être heureux au travail l'être humain a besoin de se sentir reconnu, efficace, être rémunéré à la hauteur de ses compétences et respecté dans ses valeurs. L'employeur a une grande part de responsabilité, mais chaque travailleuse et travailleur également. Si on vous demande pour qui vous travaillez, apprenez à dire : Dans la vie je travaille pour moi!



Les employeurs ont avantage à se soucier de l'épuisement professionnel s'ils veulent contrer les absences répétées au travail. Mettre des solutions en place, rendre accessible l'aide professionnelle sans oublier l'obligation de s'assurer que l'employé-e travaille dans un milieu sain, sécuritaire exempt de dangers physique et psychologique.

Prenez soin de vous!

Vous êtes la personne la plus importante!



- ✚ [Association canadienne pour la santé mentale Région de Québec, Ligne d'écoute - Service d'aide et d'information en santé mentale](#) 418-529-1899
- ✚ [Arc-en-ciel \(L'\) - Organisme communautaire en santé mentale, Prévention suicide](#) (Donnacona) 418-285-3247
- ✚ [Association québécoise de prévention du suicide](#) (Sillery) 418-614-5909
- ✚ [Centre de prévention du suicide de Québec](#) (Limoilou)
- ✚ [CLSC - Capitale-Nationale](#) 418-529-2572
- ✚ www.paeconsultants.qc.ca Programme d'aide aux employés (PAE) 418 623-8215

Sources : <http://www.passeportsante.net/> <http://www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/>