

Comment éviter l'épuisement professionnel et le stress chronique au travail

Nous avons toutes et tous entendu parler du syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out — et il se peut même que vous en ayez vous-même souffert. Voici quelques clés pour l'éviter.

Temps de lecture : minute

7 septembre 2020

Republication du 06 août 2020 d'un article de [The Conversation France](#)

Résultant d'un stress chronique au travail, il provoque des symptômes tels que l'épuisement émotionnel, le manque d'énergie, et la perte de la satisfaction au travail — et est lié à de nombreux effets physiologiques — comme des maladies cardiovasculaires et des douleurs musculo-squelettiques.

Le stress au travail stimule notre métabolisme ainsi que nos systèmes hormonal, immunitaire et cardiovasculaire. Si les situations stressantes se répètent trop fréquemment ou sur de trop longues périodes, nos systèmes ne peuvent retourner à la normale et peuvent modifier dans notre corps les réponses immunitaires ainsi que notre résistance à l'inflammation. Ces changements peuvent à terme provoquer d'autres conséquences physiques — telles que des maladies coronariennes.

Bien qu'il soit nécessaire de revoir dans leur ensemble les conditions et la culture du travail pour faire face à l'augmentation de l'épuisement professionnel, il y a nombre de pistes que chacun d'entre nous peut

suivre pour y faire face dès aujourd'hui. Et la meilleure manière de prévenir le burn-out, c'est de récupérer.

Le burn-out est la conséquence d'un stress chronique lié au travail sur une longue période de temps. Il se caractérise par trois composantes :

1. L'épuisement émotionnel (se sentir épuisé, vidé, frustré et las);
2. Le cynisme ou l'indifférence (se sentir moins attentionné envers ses collègues ou ses clients);
3. La perte de la satisfaction dans l'accomplissement de son travail;

Gérer l'épuisement professionnel consiste à bien "récupérer" après le travail, plutôt que de se concentrer sur les façons d'améliorer sa productivité ou sa performance. Les études confirment l'une après l'autre l'importance de récupérer quotidiennement après le travail.

Récupérer, ça veut dire trouver du temps et de l'espace pour soi, une sphère déconnectée de tout ce qui a rapport au travail ou au stress. Récupérer, c'est réaligner nos réponses physiologiques comme le cortisol (l'hormone clé du stress) à leur niveau initial. Bien récupérer vous ré-énergisera et réveillera votre enthousiasme afin de faire face à la prochaine journée de travail. La récupération peut tout aussi bien se faire durant le travail (récupération interne) qu'en dehors du travail (récupération externe)

Les différents types de récupération

La récupération interne consiste à se soulager du stress en se servant de courts intervalles durant la journée afin de diminuer les réactions du corps au stress. Cela peut se faire en prenant une pause de quelques instants, en pratiquant des exercices de respiration, ou en changeant de type de tâche lorsque la charge mentale ou physique devient épuisante. Donc si vous disposez de quelques instants de répit entre vos tâches ou

vos réunions, il vaut mieux essayer de se détendre plutôt que de vérifier vos courriels et vous exposer à de nouveaux facteurs de stress.

Après le travail, on peut consacrer du temps à la récupération externe. Il s'agit là de ce qu'on peut faire en dehors du travail pour soulager le stress. Plutôt que d'essayer de garder le contrôle de son travail et de ses courriels, la récupération externe peut inclure des loisirs. Regarder la télévision, lire ou voir des amis, pourvu que ces activités ne vous conduisent pas à penser au travail (et donc à vous stresser).



À lire aussi

6 astuces pour un cadre de travail sain

Le secret pour bien récupérer, c'est de choisir des activités en fonction du bien-être qu'elles vous procurent. Si les médias sociaux suscitent chez vous des émotions négatives, ne les regardez pas durant vos pauses ou après le travail. Si fréquenter certaines personnes vous fatigue, c'est

certain que ça ne vous aidera pas à récupérer.

Récupérer au quotidien est tout aussi important. Les recherches démontrent que l'énergie accumulée lors des activités en fin de journée aide à gérer le stress du lendemain. Mais il faut savoir que ce n'est pas la durée de ces activités qui compte, mais leur qualité.

Il faut donc faire des choses qui vous rendent heureux ou satisfait quand vous les faites — et de les faire pour vous-même. Si ces activités vous font plaisir et sont significatives pour vous, elles vous aideront à mieux récupérer d'ici au lendemain matin.

La récupération au quotidien

Il est essentiel de penser à ce que vous ferez pour récupérer après le travail, et de vous assurer que lesdites activités vous aident réellement. On dénombre quatre types d'expérience de récupération qui expliquent le pourquoi et le comment de leur fonctionnement :

1. Le détachement psychologique (ne pas penser au travail);
2. La relaxation (se promener dans la nature, écouter de la musique, lire un livre, s'allonger sur un canapé pour ne rien faire);
3. La maîtrise d'une compétence (poursuivre des objectifs sans rapport avec le travail, par exemple apprendre une langue étrangère, ou pratiquer un sport ou un passe-temps);
4. Le contrôle (choisir son emploi du temps, et faire des choses à notre manière).



À lire aussi

Manque de sommeil : épidémie mondiale et gros business

Il est déterminant de réaliser que si le détachement psychologique constitue l'élément central de la récupération, il n'est pas facile d'y parvenir. L'utilisation d'un téléphone intelligent après les heures de travail, par exemple, rend le détachement difficile : cela limite la possibilité de récupérer car la frontière entre bureau et maison est brouillée. De même, rencontrer des amis pour se plaindre de son travail ne permettra pas de s'en détacher.

Les techniques de récupération efficaces varient selon les individus. Les bourreaux de travail réagissent mieux aux activités sportives et autres exercices physiques, peut-être parce que cela leur permet de se distancier du travail plus facilement.

Si vous pensez n'avoir pas grand contrôle sur votre travail, la distanciation psychologique et la maîtrise d'une compétence vous aideront à mieux récupérer. Si vous vous sentez épuisés par le poids des

échéances au travail, c'est la relaxation qui vous en protégera le plus efficacement. Personnalisez votre activité de récupération pour qu'elle vous corresponde au mieux et devienne ainsi le meilleur antidote à votre forme de stress et d'épuisement.

Dans les cas du burn-out, c'est l'épuisement émotionnel qui survient habituellement avant les autres étapes. Il est le plus aisé à identifier, et plus facile à corriger avant que la situation ne se dégrade. Donc si vous ressentez cet épuisement émotionnel chaque soir après le travail, et que ça ne s'arrange pas le lendemain matin, vous n'avez pas fini de récupérer. Dans ce cas, il vaut mieux réexaminer la qualité de vos activités après le travail.

Même si vous n'avez pas beaucoup de temps libre, il est important de vous préserver une petite plage horaire pour vous consacrer à une activité satisfaisante. Prendre le temps de récupérer permet d'être de se sentir plus engagé au travail, et de se prémunir contre les conséquences à long terme du stress au travail et du risque de burn-out.