

DE LA CONTRAINTE À LA FORCE

Stratégies pour faire face au stress et à l'épuisement professionnel



Près de [30%](#) des Canadiens et Canadiennes âgés de 35 à 49 ans considèrent que la plupart de leurs journées sont *quelque peu* ou *extrêmement* stressantes. Si vous êtes inquiet(ète), il est important de faire quelque chose pour y remédier. Prendre des vacances ou une petite pause du travail est un conseil courant, et bien qu'il soit judicieux, ce n'est qu'une solution temporaire à un problème beaucoup plus vaste. Certaines [recherches](#) suggèrent même que les vacances n'améliorent en rien votre niveau d'énergie ou de bonheur à votre retour au travail, surtout si elles sont accompagnées d'un voyage stressant.

Si vous êtes confronté(e) à des niveaux élevés de stress et d'épuisement professionnel, il vous faudra plus que quelques jours les pieds dans le sable pour redresser la situation. Vous devez changer votre situation, sinon cette période de congé ne sera qu'une brève pause dans la réalité - et vous vous retrouverez exactement au même point qu'au début. Comment y parvenir? Il existe des moyens de traiter les causes du stress et de développer des stratégies proactives pour vous aider à réduire vos niveaux de stress et d'anxiété à long terme.

Pour lutter contre l'épuisement professionnel, il faut adopter l'approche des **trois R** ...

Reconnaître. Surveillez les signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel.

Inverser. Réparer les dégâts en recherchant du soutien et en gérant le stress.

Résilience. Développer votre résilience au stress en prenant soin de votre santé physique et émotionnelle.



S'approprier le problème

Admettre que l'on a un problème est la première étape pour le résoudre. C'est un cliché, mais c'est vrai. Nous essayons de nous convaincre que si nous nous réveillons un peu plus tôt ou si nous poussons un peu plus fort, les choses iront mieux demain. Alerte : cela arrive rarement. Ce n'est pas en redoublant d'efforts que l'on éliminera l'épuisement professionnel. Au contraire, cela accroît le stress.

Ce dont vous avez vraiment besoin, c'est d'une révision consciente de votre attitude, de votre charge de travail et de vos habitudes. Reconnaître la nécessité d'un changement est le geste décisif pour bannir le burn-out. La façon dont vous vous y prendrez sera unique pour vous. Peut-être souhaitez-vous tenir un journal sur le problème et repenser vos réponses habituelles, ou peut-être préférez-vous en parler avec un(e) ami(e) en buvant un café. Expérimentez différentes approches jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient.

Donnez la priorité à l'autosoin

Il est essentiel de veiller à ce que votre corps et votre esprit soient en bonne santé. Donnez la priorité à de bonnes habitudes de sommeil, à des repas nourrissants, à une activité physique régulière, à des relations sociales significatives et à des activités qui favorisent l'équilibre et le bien-être, comme la méditation, la tenue d'un journal et le contact avec la nature. S'il vous semble difficile de les intégrer dans votre horaire chargé, prenez une semaine pour évaluer la façon dont vous occupez votre temps. Pour chaque tranche de temps, notez votre activité, votre entourage, votre état émotionnel (sur une échelle de 1 à 10, où 1 correspond à l'épuisement et 10 à l'énergie) et la valeur de l'activité. Cette évaluation révélera les possibilités de minimiser l'exposition aux tâches, aux personnes et aux situations qui ne sont pas essentielles et qui apportent de la négativité. Elle mettra également en évidence les possibilités d'investir davantage dans des activités qui stimulent l'énergie et créent un espace pour des moments positifs et régénérants, loin des responsabilités.



Trouver des liens significatifs

Le meilleur antidote à l'épuisement professionnel, en particulier lorsqu'il est alimenté par le cynisme et l'inefficacité, est de se tourner vers les autres. Une conversation en tête-à-tête est l'un des moyens les plus rapides de calmer votre système nerveux et d'évacuer le stress. La personne n'a pas besoin de « résoudre » votre problème, elle doit simplement être à l'écoute, capable d'écouter sans perdre l'intérêt ou porter des jugements.

Tendez la main à vos proches. Le fait de s'ouvrir à la famille et aux amis ne doit pas vous donner l'impression d'être un fardeau. Au contraire, cela leur montre que vous leur faites suffisamment confiance pour vous confier à eux. C'est un compliment qui peut renforcer votre amitié. Essayez de ne pas vous concentrer uniquement sur ce qui vous stresse et faites en sorte que le temps que vous passez ensemble soit positif et agréable.

Soyez plus sociable avec vos collègues. Le fait d'interagir avec vos collègues peut contribuer à créer un tampon contre l'épuisement professionnel. Lorsque vous faites une pause, oubliez votre smartphone et engagez la conversation avec vos collègues.

Limitez les contacts avec les personnes négatives. Passer du temps avec des personnes qui expriment constamment de la négativité et se plaignent peut dégrader votre humeur et vos perspectives. Si vous ne pouvez pas éviter d'interagir avec une personne négative, essayez de limiter le temps que vous passez ensemble.

Associez-vous à une cause ou à un groupe qui vous tient à cœur. S'impliquer offre une plateforme pour échanger avec des personnes partageant les mêmes idées sur la manière de gérer le stress quotidien. C'est un moyen non seulement d'obtenir des conseils, mais aussi de nouer de nouvelles relations. S'il existe une association professionnelle pour votre secteur d'activité, vous pouvez assister à des réunions afin de rencontrer d'autres personnes confrontées aux mêmes difficultés sur le lieu de travail.

Pratiquer l'art de ne rien faire

Dans notre monde au rythme effréné, l'idée de ne rien faire, d'être immobile ou de faire une pause semble étrangère à beaucoup. Au lieu de cela, nous optons souvent pour des loisirs *compensatoires*, comme se détendre en buvant un verre, ou des loisirs de *débordement*, comme s'effondrer sur le canapé et regarder Netflix en boucle ou faire défiler sans réfléchir les médias sociaux. Malheureusement, ces types de loisirs n'offrent pas le ressourcement physique et mental dont nous avons besoin.

L'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre cerveau est en fait de ne rien faire du tout! Prenez le temps de vous asseoir et de vous concentrer sur votre respiration ou de regarder par la fenêtre. Si cela vous semble étrange, identifiez les activités qui vous ressourcent réellement et intégrez-les systématiquement dans votre vie. Même une simple randonnée avec votre chien peut faire des merveilles par rapport au fait de regarder Instagram pour la 18e fois en 24 heures.



Réduire l'exposition aux facteurs de stress

Croyez-le ou non, vous pouvez simplement éviter beaucoup de stress en adaptant votre approche et en réalisant que vous n'avez pas à tout faire. Apprenez à dire non aux engagements non essentiels. Vous avez beaucoup de responsabilités et de contraintes de temps. À un certain moment, on passe de la charité à la folie. Dire « non », c'est se donner plus de temps pour soi et pour les activités qui nous apaisent.

Prenez en charge votre environnement et vos tâches. Si les embouteillages font de votre trajet matinal un cauchemar, envisagez de partir plus tôt ou de choisir un itinéraire moins encombré. Inscrivez sur votre liste de choses à faire les lettres A, B et C en fonction de leur importance. Lors des journées occupées, concentrez-vous sur l'essentiel et rayez les « C » de votre liste.

Sources : [Positive Psychology](#) | [HelpGuide.org](#) | [Harvard Business Review](#) | [Mayo Clinic](#) | Images par Unsplash