

STRESS VS ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Repérer la différence et comprendre pourquoi ils se produisent



Les termes « stress » et « épuisement professionnel », bien qu'ils soient souvent utilisés de manière interchangeable, représentent des expériences distinctes qui peuvent avoir un impact profond sur notre bien-être physique et émotionnel. Alors que le stress est une réponse courante aux défis de la vie, l'épuisement professionnel est un état plus profond d'épuisement physique et émotionnel, résultant généralement d'un stress prolongé et non géré.

Le **stress** n'est pas toujours une réaction négative. Il est souvent connu sous le nom d'*eustress*, qui peut améliorer la vigilance et l'atteinte des objectifs. Par exemple, une échéance de projet peut vous aider à vous concentrer. D'un autre côté, le stress conduit au sentiment de dépassement et d'incapacité de faire face aux problèmes. C'est ce qu'on appelle la *détresse*.

Divers facteurs différencient le stress positif et négatif, notamment la façon dont vous interprétez le facteur de stress, vos ressources émotionnelles et le potentiel de soutien. Par exemple, la même échéance qui aide une personne à se concentrer peut causer de l'anxiété à une autre. De même, une charge de travail qui motive une personne peut en affliger une autre.

L'exposition à des facteurs de stress continus peut entraîner un stress chronique, surtout si vous ne gérez pas efficacement le stress dès le début. Le stress chronique se produit lorsque la réponse au stress est constamment activée sur une période prolongée ou de manière répétée. **L'ÉPUISEMENT** professionnel est considéré comme une forme de détresse prolongée.



Selon les recherches, l'épuisement professionnel se compose de trois composantes...

- 1 Épuisement.**
Vous êtes épuisé(e) physiquement, mentalement ou cognitivement (ou tout cela à la fois). Même le repos ne vous aide pas à vous ranimer.
- 2 Cynisme.**
Vous apportez une mauvaise humeur au travail, vous vous sentez désintéressé(e) et vous êtes souvent irrité(e), fâché(e) et détaché(e) de votre équipe.
- 3 Inefficacité.**
Vous avez du mal à répondre aux exigences du travail même si vous savez que vous avez pu le faire dans le passé.

TROUVEZ LA DIFFÉRENCE... S'AGIT-IL D'UN STRESS CHRONIQUE OU D'UN ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

STRESS

Symptômes physiques

Maux de tête • Fatigue • Tension musculaire • Troubles du sommeil

Symptômes émotionnels

Irritabilité • Anxiété • Sautes d'humeur • Sentiment de dépassement

Symptômes cognitifs

Difficultés à se concentrer • Oubli • Pensées accélérées • Attitude négative

Symptômes comportementaux

Retrait social • Augmentation de la consommation de substances (caféine, alcool) • Changements de l'alimentation

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Symptômes physiques

Fatigue chronique • Maladies fréquentes • Troubles du sommeil

Symptômes émotionnels

Perte de jouissance • Détachement • Désespoir • Cynisme

Symptômes cognitifs

Difficultés à se concentrer • Oubli • Manque de créativité • Désillusionné(e) à l'égard du travail

Symptômes comportementaux

Diminution du rendement au travail • Détachement • Absentéisme • Comportement d'évasion (suralimentation, passer beaucoup de temps à regarder la télé) • Retrait social



D'OU VIENT L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL?

L'épuisement professionnel découle souvent de votre travail. Mais toute personne qui se sent surchargée de travail et sous-appréciée risque de s'épuiser, qu'il s'agisse de l'employé de bureau qui travaille dur et qui n'a pas pris de vacances depuis des années, ou de la mère au foyer épuisée qui s'occupe des enfants, des tâches ménagères et des parents vieillissants. Mais l'épuisement professionnel n'est pas seulement causé par un travail stressant ou trop de responsabilités. D'autres facteurs peuvent y contribuer, notamment votre mode de vie et vos traits de personnalité. Ce que vous faites pendant votre temps libre et la façon dont vous voyez le monde peuvent jouer un rôle tout aussi important dans le stress accablant que le travail ou la maison.

Causes liées au travail

- **Perception d'un manque de contrôle.** Avoir l'impression de manquer d'autonomie, d'accès aux ressources et d'impact dans les décisions qui ont un impact sur votre travail et votre vie professionnelle.
- **Perte de la reconnaissance :** Si les récompenses que vous obtenez de votre travail, à la fois externes et internes, ne correspondent pas aux efforts et au temps que vous investissez, cela peut vous donner l'impression que le gain n'en vaut pas la peine.
- **Pression.** La pression à la performance, surtout lorsqu'il s'agit de projets à forte valeur ajoutée, peut s'accumuler au fil du temps.
- **Ambiguïté.** Les attentes professionnelles peu claires et les niveaux élevés de conflits de rôles, qui se produisent lorsqu'on demande aux employés d'accomplir des tâches ou d'atteindre des objectifs incompatibles les uns avec les autres, sont épuisants.
- **Manque de soutien de la part des gestionnaires.** Les employés méritent une rétroaction constructive, l'équité et la transparence dans la prise de décision. Sans le soutien approprié, le stress peut devenir ingérable.
- **Ennui.** Faire un travail monotone ou sans défi peut être un précurseur silencieux de l'épuisement professionnel, se manifestant par un désengagement, une diminution de la satisfaction au travail et une diminution de la motivation.

Causes liées au mode de vie

- **Manque d'équilibre.** Travailler trop, sans avoir assez de temps pour socialiser ou se détendre.
- **Manque de relations étroites et solidaires.** En l'absence de soutien émotionnel et de compréhension de la part de son entourage, il devient plus difficile de gérer les facteurs de stress en milieu de travail, ce qui augmente le sentiment d'isolement et réduit la résilience.
- **Trop de responsabilités, pas assez d'aide.** Le déséquilibre entre la charge de travail et le soutien disponible entraîne une augmentation du niveau de stress, de l'épuisement et du sentiment d'être dépassé(e). Au fil du temps, le manque d'aide peut éroder la capacité d'une personne à faire face à la situation.
- **Valeurs incompatibles.** Si vous accordez une grande importance à quelque chose que votre entreprise n'accorde pas, votre motivation à travailler dur et à persévérer peut chuter considérablement.
- **Habitudes malsaines.** Un mauvais sommeil, une alimentation inadéquate et un mode de vie sédentaire compromettent le bien-être physique, entraînant de la fatigue et une diminution de la résilience au stress. Des choix malsains peuvent également avoir un impact sur les fonctions cognitives, altérer la concentration et les capacités de prise de décision, ce qui exacerbe encore le risque d'épuisement professionnel.

LES TRAITS DE PERSONNALITÉ PEUVENT CONTRIBUER À L'ÉPUISEMENT professionnel

- **Tendances perfectionnistes.** La poursuite incessante de la perfection crée des normes inatteignables, favorisant le stress chronique, le doute de soi et une peur constante de l'échec. Cet état d'esprit augmente la pression et entrave la capacité à trouver de la satisfaction dans les réalisations.
- **Pessimisme.** La perception négative de soi et les perspectives sombres affaiblissent la résilience, remettent en question la motivation et alimentent un cycle de négativité.
- **Besoin de contrôle.** La réticence à partager les responsabilités augmente la charge de travail et limite la capacité de gérer et de faire face aux demandes.
- **Personnalité de type A.** Le désir incessant d'atteindre des objectifs et un sentiment constant d'urgence augmentent les niveaux de stress et conduisent souvent à un engagement excessif.

