

Prévenir l'épuisement au travail : des solutions



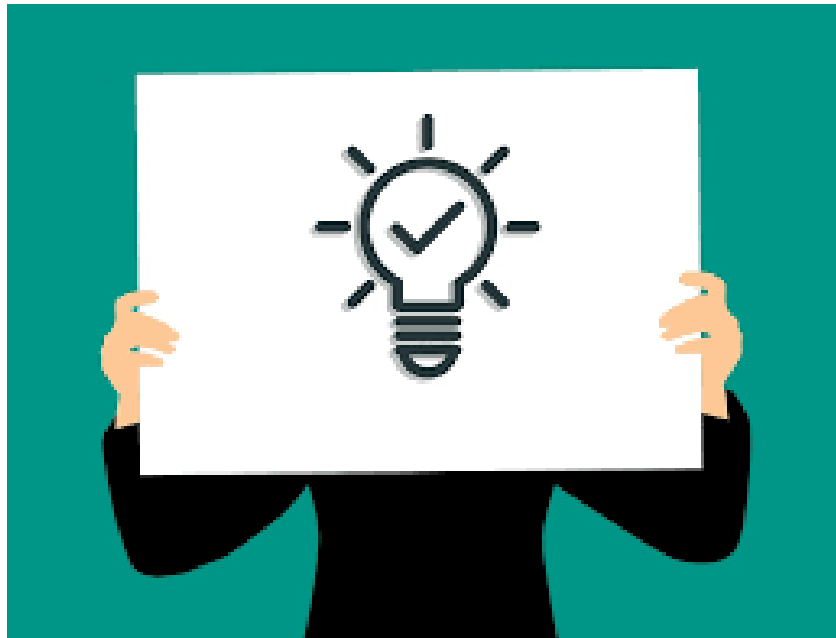
D'abord, des définitions de l'épuisement professionnel

« Un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail. »

L'épuisement professionnel est un processus en trois étapes, selon Chermis (1981) :

- un déséquilibre entre les ressources individuelles et organisationnelles et les demandes au travail;
- les réponses émotionnelles à ce déséquilibre (sentiment d'anxiété, fatigue et épuisement);
- des changements dans les attitudes et les comportements.

Solutions!





Facteurs de protection = satisfaction au travail!

- **Situer le travail dans l'ensemble de sa vie**
- **Fixer ses priorités**
- **Planifier**
- **Faire respecter ses objectifs de travail**
- **Travailler avec efficience**
- **Prendre soin de ses relations**
- **Décrocher**

Source : <https://www.apprivoisersonstress.ca/>

10 habitudes saines pour préserver sa santé mentale

- **PRÉVOIR** chaque jour du « temps pour soi »
- Se **RÉCOMPENSER**
- **EXPLOITER** ses points forts
- **DEMANDER** de l'aide et **OFFRIR** son aide
- **VARIER** son régime alimentaire
- **APPUYER** sur pause à l'occasion; les arrêts sont bénéfiques!
- **FAIRE** régulièrement de l'exercice physique
- Se **FIXER** des buts et suivre ses progrès avec un journal
- **PRATIQUER** des techniques de détente et dormir suffisamment
- **ADOPTER** une attitude positive

Source : Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail (CCHST.ca)

Napo dans... Le stress au travail !



Capsules vidéos sur le stress au travail

Applications (gratuites ou payantes)

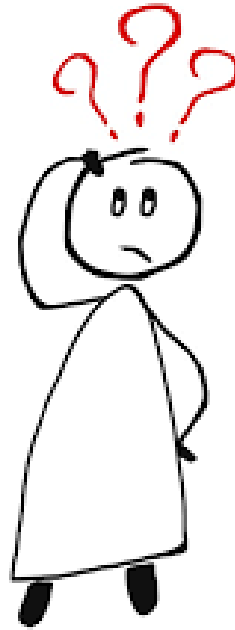
- * **Ismart** (prévention du stress – Ipad ou Iphone)
- * **Journal Cognitif TCC** (gestion de l'humeur – Ipad et Iphone)
- * **Zéro Stress** (4.23 \$, gestion du stress - Android)
- * **Psyassistance** (intervenir auprès des personnes suicidaires)



Pour terminer...

Conseils du docteur Marquis
lorsqu'on revient au travail
après un épuisement.





N'hésitez pas à nous appeler ou à nous écrire!

Syndicat : 450 434-2006

Site Internet : spplrn.org



SPPLRN

SCFP
5222TM