

L'épuisement professionnel : Quand persévérer ne fonctionne plus

fseap Now we're talking.
Parlons-en. **paesf**

L'épuisement professionnel ne se résume pas au fait d'être fatigué·e ou stressé·e. Il survient lorsque la pression constante dépasse nos ressources et notre capacité de récupération. Avec le temps, le corps et le cerveau peuvent passer en mode survie, ce qui nous laisse émotionnellement vidés, déconnectés et moins efficaces, même dans des domaines qui nous tenaient pourtant à cœur. L'épuisement professionnel peut toucher les étudiant·es, les proches aidant·es, les employé·es, les bénévoles, tout le monde. Ce n'est pas un échec personnel, mais une réponse humaine à une pression prolongée sans soutien suffisant.

Pourquoi l'épuisement professionnel survient

L'épuisement professionnel se développe généralement de façon graduelle, lorsque les exigences dépassent notre capacité à nous reposer, à récupérer ou à nous sentir soutenus. La surcharge de rôles, le fait d'avoir trop de tâches à faire avec trop peu de temps, de contrôle ou de reconnaissance, peut lentement miner l'énergie et la motivation.

La connectivité constante, les échéances, l'incertitude et le travail émotionnel peuvent maintenir le corps dans un état de stress prolongé, rendant plus difficile le fait de réellement décrocher. Lorsque le repos commence à être perçu comme quelque chose qu'on doit mériter plutôt que comme un besoin essentiel, l'épuisement professionnel peut s'installer.

Qui sont les plus touché·es

L'épuisement professionnel ne fait pas de discrimination, mais certaines personnes y sont plus vulnérables. Les personnes très motivées, perfectionnistes ou qui cherchent à plaire aux autres s'imposent souvent une pression intense. Celles qui se sentent responsables du bien-être des autres mettent fréquemment leurs propres besoins en dernier.

La difficulté à établir des limites et les environnements qui valorisent le surmenage peuvent accroître le risque, surtout lorsque l'estime de soi est étroitement liée à la productivité ou à la performance. Se soucier profondément des autres est une force, mais sans équilibre ni soutien, cela peut devenir accablant.



**« L'ÉPUISEMENT
PROFESSIONNEL N'EST
PAS UNE FAIBLESSE. C'EST
UN SIGNAL D'ALARME. »**

L'épuisement professionnel au travail est répandu au Canada. Dans un sondage mené auprès de plus de 5 000 employé·es canadiens, environ 39 % ont déclaré se sentir en situation d'épuisement professionnel en 2025, ce qui signifie que près de quatre travailleurs sur dix ressentent les effets d'un stress soutenu et de lourdes charges de travail.

À l'occasion de la Journée Bell Cause pour la cause, nous nous penchons sur les raisons de l'épuisement professionnel, les personnes plus à risque, la façon de repérer les premiers signes et les pistes pour amorcer le rétablissement.





Signes précoces à surveiller

L'épuisement professionnel se manifeste souvent avant qu'on en prenne pleinement conscience. Les signes précoces peuvent inclure :

- Se sentir vidé·e ou épuisé·e, même après s'être reposé·e - Une irritabilité accrue, un cynisme ou un engourdissement émotionnel
- Une difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Une perte de motivation ou de plaisir - Des symptômes physiques comme des maux de tête, des tensions ou des troubles digestifs
- Une tendance à se retirer des relations, du travail ou des responsabilités

Détecter l'épuisement professionnel tôt est important. Plus il est reconnu rapidement, plus il est facile d'y remédier.

Conseils pour se remettre de l'épuisement professionnel

Se remettre de l'épuisement professionnel ne consiste pas à en faire davantage ni à « se réparer ». Il s'agit de rétablir ses ressources et sa capacité, tout en réduisant le stress et la pression persistants. Des démarches utiles peuvent inclure :

- Mettre des mots sur ce que vous vivez, pour vous-même ou auprès d'une personne de confiance, afin de réduire le sentiment de culpabilité et ouvrir la porte au soutien
- Réduire la surcharge de rôles lorsque c'est possible, même temporairement, en établissant des limites ou en demandant de l'aide
- Prioriser les activités qui vous ressourcent, notamment les pauses mentales loin du stress et le temps consacré à ce que vous aimez
- Se reconnecter au sens, à la motivation, à la curiosité et aux petits moments de joie ou de connexion
- Pratiquer des soins personnels bienveillants : sommeil réparateur, alimentation nourrissante, hydratation, mouvement, ainsi que du temps au soleil et dans la nature
- Chercher un soutien professionnel par l'entremise de votre PAEF. Un·e thérapeute peut vous aider à aborder les pressions externes et les croyances internes qui peuvent aggraver la situation

La guérison de l'épuisement professionnel prend du temps et le progrès n'est pas toujours linéaire. Si vous éprouvez des difficultés, communiquez avec votre PAEF pour obtenir du soutien. FSEAP offre des services de conseil pour vous aider à développer des stratégies afin de mieux composer avec l'épuisement professionnel et d'en réduire les effets.

