

COVID-19 et épuisement professionnel

La COVID-19 a complètement bouleversé notre façon de vivre et de travailler, et de nombreuses personnes subissent le stress causé par les mesures de quarantaine et de confinement. Si vous travaillez de la maison, aidez vos enfants à apprendre à distance, devez offrir des soins à des proches ou avez dû relever d'autres défis qui ont pu survenir durant la pandémie de COVID-19, il se peut que vous soyez en situation d'épuisement professionnel.

Comment reconnaître l'épuisement professionnel

Vous croyez peut-être que l'épuisement professionnel vient du fait que vous travaillez trop et avez de la difficulté à trouver un juste équilibre entre votre travail et votre vie personnelle. Mais la COVID-19 a vraiment bouleversé l'existence de nombreuses personnes, et pas seulement au travail, ce qui peut conduire à l'épuisement.

Généralement, l'épuisement professionnel est provoqué par de courtes périodes durant lesquelles un surplus de stress semble inévitable. Or, les événements causés par la pandémie de COVID-19 ont pu prolonger ces périodes pour bon nombre de gens, qui ont alors du mal à recourir à des mécanismes d'adaptation à court terme.

Voici les signes courants de l'épuisement professionnel :

- Épuisement émotionnel et physique
- Cynisme et sentiment d'aliénation
- Faible estime de soi
- Impatience
- Attitude négative
- Sentiment de détachement
- Apathie

Comment gérer l'épuisement professionnel

Examinez vos priorités. Vous devrez sans doute continuer à vous occuper de vos enfants, à prendre soin de vos proches et à travailler; mais essayez de faire le point sur tout ce que vous essayez d'accomplir en une journée. Quelles activités pouvez-vous limiter ou carrément supprimer pour préserver votre énergie?

Dites « non » aux nouveaux projets sans pour autant abandonner les projets en cours. Vous pourriez être tenté d'accepter plus de responsabilités sans réfléchir — un nouveau projet au travail, à la maison ou dans votre quartier. Imposez vos limites et habituez-vous à dire « non » : vous éviterez ainsi à coup sûr de vous laisser déborder. Si vous avez du mal à dire « non », essayez de rendre vos réponses plus naturelles; par exemple, dites « Je suis désolé, mais je ne peux pas accepter d'autres projets pour l'instant. » Si vous ne pouvez pas refuser un nouveau projet, demandez de l'aide afin d'établir un ordre de priorité pour vos tâches.

Parlez à vos proches. Vos proches ne savent peut-être pas que vous vivez un épuisement professionnel. Demandez-leur d'alléger votre charge de travail en partageant avec vous certaines tâches domestiques. Même s'ils ne peuvent pas vous aider dans tous les domaines, vous pourriez leur dire que vous avez besoin de soutien sur le plan émotionnel.

Parlez à votre supérieur. C'est parfois difficile, surtout si votre équipe a été réduite pendant le confinement ou si votre entreprise a dû apporter d'autres changements importants. Cependant, si vous êtes épuisé, vous ne serez pas productif. Parlez à votre gestionnaire des projets qui sont en haut de votre liste de priorités, et demandez-lui si vous pouvez prendre un congé pour vous ressourcer.

Planifiez une pause. Vous pourriez prendre quelques jours de congé, demandez à un aidant extérieur de prendre soin d'un de vos proches afin de pouvoir vous arrêter pendant une journée, ou informer vos amis et votre famille que vous allez « disparaître » pendant une journée pour vous ressourcer. Profitez de cette pause pour vous reposer, essayer un nouveau passe-temps, prendre soin de vous ou faire quelque chose que vous repoussiez depuis un certain temps.

Changez de décor – même si vous ne pouvez pas quitter la maison. Si vous travaillez de la maison, vous croyez peut-être qu'une journée de congé va ressembler à une autre journée au bureau. En fait, il y a bien des choses que vous pouvez faire pour transformer votre maison en lieu de vacances. Désactivez les alarmes sur votre téléphone cellulaire. Modifiez vos routines en vous adonnant à des activités que vous aimez, comme regarder la télévision ou lire. Découvrez la pleine conscience, par exemple en faisant de la méditation. Si vous pouvez sortir, allez marcher dans la nature pour changer de rythme.

Veillez à prendre soin de vous. Avez-vous une saine alimentation? Dormez-vous suffisamment et prenez-vous le temps de faire de l'exercice? Faites-vous part de vos difficultés à vos amis et à votre famille, ou êtes-vous le genre de personne qui est seulement là pour les autres? Prenez-vous du temps pour vous? Si vous avez l'intention de supprimer certaines activités, pensez également à celles que vous voulez *ajouter* à votre vie pour vous protéger contre l'épuisement. Cet article pourrait vous être utile : [50 façons de prendre bien soin de soi.](#)

L'épuisement professionnel est parfois difficile à contrôler, mais il est important d'y faire face. Si vous avez besoin de plus de soutien, votre programme d'aide aux employés est là pour vous. Des conseillers sont à l'écoute et disponibles en tout temps.

© LifeWorks 2020



Charlotte Bailey
Spécialiste de contenu
Dernière révision Oct 2020
Charlotte Bailey est spécialiste de contenu à SynerVie