

## Le burn-out en quatre (4) étapes

---

Étapes extrait des travaux de l'Université Laval

1

### L'idéalisme

l'idéalisme où la personne a un très haut niveau d'énergie, où elle est remplie d'ambition, d'idéaux et d'objectifs très élevés. Elle se consacre entièrement à l'organisation qui l'emploie. Même si son travail est extrêmement exigeant et que les conditions dans lesquelles elle l'effectue ne sont pas nécessairement favorables, elle y investira quand même tout son temps et toute son énergie.

2

### Le plafonnement

plafonnement où la personne se rend compte que, malgré ses efforts constants, les résultats atteints ne sont pas à la hauteur de ses attentes. L'organisation exige toujours davantage d'elle. Ses efforts ne sont pas reconnus. En réponse à ce constat, la personne redoublera d'ardeur; elle se mettra à travailler le soir et les fins de semaines pour répondre aux exigences de son travail.

3

### La désillusion

désillusion, où la personne est fatiguée, déçue. Les attentes de l'organisation sont démesurées et la reconnaissance se fait encore attendre. Elle ne pourra jamais y arriver. Elle devient alors impatiente, irritable et cynique. C'est une période de frustration où certains vont commencer à consommer des stimulants pour fonctionner et des somnifères pour dormir.

4

### La Démoralisation

Enfin survient la démoralisation. « Au bout de son rouleau », la personne perd tout intérêt à son travail et à son entourage. Elle a brulé toutes ses réserves; elle ressent un fort sentiment de découragement, elle n'est plus capable de travailler. C'est le burn-out...

## ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement professionnel est un état qui présente des symptômes de bases similaires à la dépression, mais en y ajoutant une fatigue émotionnelle, une dépersonnalisation ou une attitude de cynisme face au milieu de travail ainsi qu'une dévalorisation et la diminution du sentiment d'accomplissement. Au plan biologique on constate un niveau de cortisol moins élevé chez les travailleurs souffrant d'épuisement professionnel. Le repos est essentiel. Un changement dans l'attitude est également fort recommandé.

### Conseils pour éviter burn-out

- Apprenez à être stratégique et prioriser pour ne pas être débordé
- Reconnaissez vos standards personnels trop élevés
- Déléguez afin de vous départir de certaines tâches quotidiennes
- Prenez le temps de vous asseoir, garder un rythme de vie raisonnable.
- Demandez-vous comment vous jugeriez un collègue avec les mêmes résultats.
- Essayez de baser votre jugement sur des mesures objectives.
- Surtout: Oser consulter!