

# ***Prévenir l'épuisement professionnel***

***Présentation de Serge Beaulieu  
Service de l'éducation de la FTQ***

***Conférence régionale Santé et sécurité du  
travail AFPC Québec  
6 septembre 2014***



# ***L'épuisement professionnel: un phénomène croissant***

- ***Les données compilées depuis 30 ans démontrent une augmentation fulgurante du nombre de personnes victimes d'épuisement professionnel***
- ***Actuellement, une personne en emploi sur 4 est en situation de détresse psychologique élevée (25 %)***
- ***Selon l'OMS, ce chiffre va passer à 50% de la population au travail en 2022***
- ***Les coûts directs et indirects liés aux problèmes de santé mentale en 2014: plus de 20% de la masse salariale...***

# ***Une problématique à comprendre***

- ***L'épuisement professionnel est un processus qui intervient dans la relation qu'entretient une personne avec sa tâche***



# ***Définir l'épuisement professionnel***

***Un processus en trois étapes :***

- ***Un déséquilibre entre les ressources individuelles et organisationnelles et les demandes du travail***

- ***Les réponses émotionnelles à ce déséquilibre (sentiment d'anxiété, fatigue et épuisement)***

- ***Des changements dans les attitudes et les comportements***



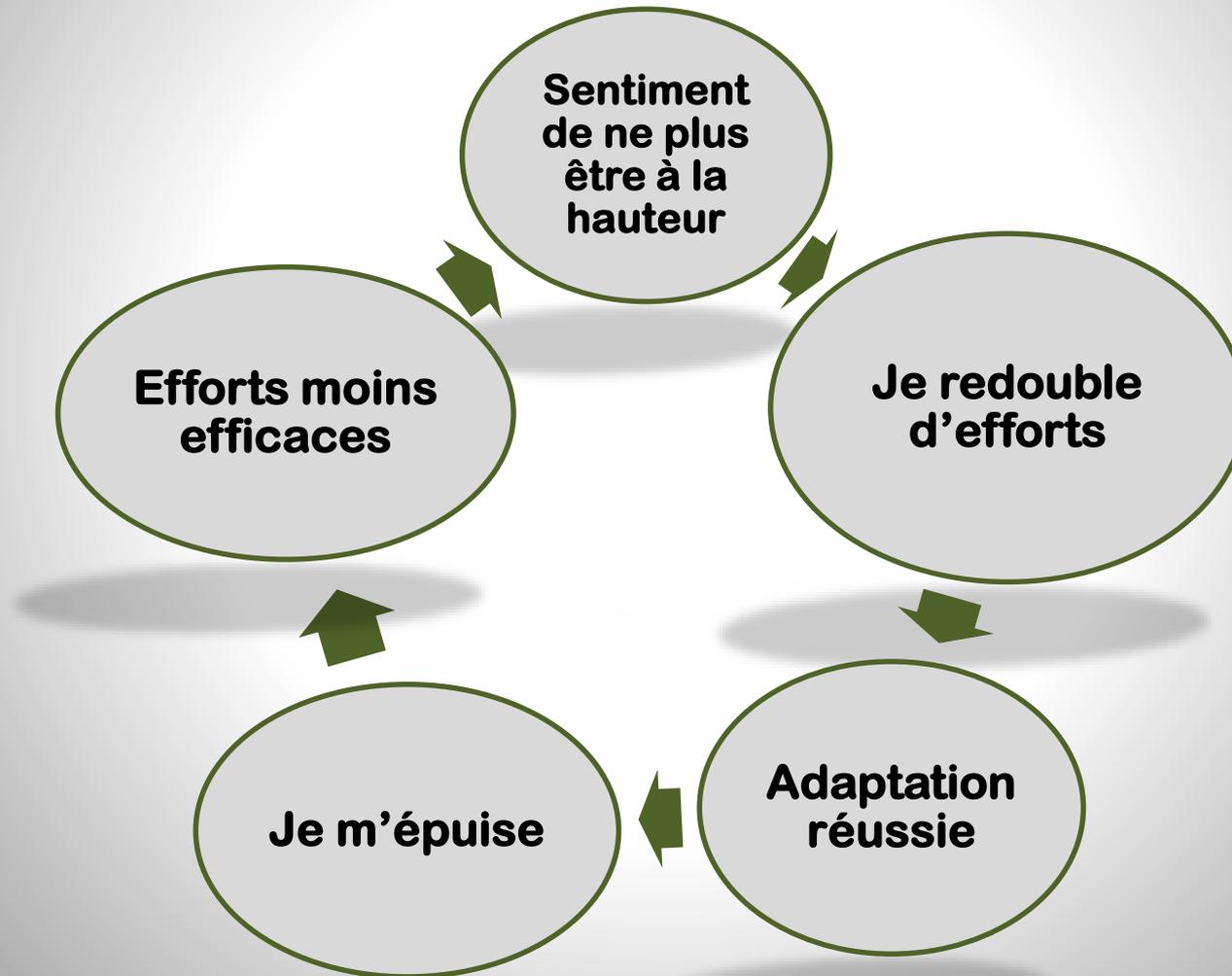
# ***Une définition clinique***

***« Un état dysphorique (qui altère l'humeur) et dysfonctionnel (qui altère le fonctionnement), relié aux conditions de travail ainsi qu'à ses aspirations personnelles, chez une personne sans passé psychopathologique qui fonctionnait bien auparavant dans son travail, tant du point de vue affectif que du point de vue performance, ne pouvant revenir au niveau du fonctionnement antérieur, sans une aide extérieure ou un réaménagement du milieu »***

# ***Éléments déclencheurs***

- ***Déséquilibre entre les ressources et les exigences de la tâches***
- ***Le « faire plus avec moins » à outrance et de façon démesurée***
- ***Coupe de personnel, augmentation de la charge de travail sans les ressources nécessaires***

# Le danger de tomber dans le cercle vicieux de l'épuisement



# ***Quelques conséquences de l'épuisement professionnel***

- ***L'impuissance face au changement crée l'apathie, la démotivation, le doute et le cynisme***
- ***Maladies physiques reliées au stress: malaises, usure cardiaque prématurée, dérèglement hormonaux, ulcères d'estomac***
- ***Fatigue excessive, dépression nerveuse, agressivité, etc.***



# *Les impacts sur la vie personnelle*

- *Réduction graduelle des activités et intérêts personnels de la personne*
- *Travail, famille, vie sociale, intérêts collectifs, **intérêts généraux***
- *Travail, famille, vie sociale, **intérêts collectifs***
- *Travail, famille, **vie sociale***
- *Travail, **famille***
- *Travail...*



# ***Notre milieu de travail et son portrait de santé***

## ***Quelques signes révélateurs du problème***

- ***La tâche et l'organisation du travail déficiente***
- ***L'absence de soutien***
- ***Attentes et rôles confus, mauvaise communication***
- ***Le manque de maîtrise sur son travail***
- ***Une absence de reconnaissance, de résultats positifs***

# ***Conséquence d'une organisation du travail malade***

- ***Absentéisme et présentéisme de toute nature à la hausse***
- ***Productivité à la baisse***
- ***Discours vide et creux de l'entreprise***
- ***Image de l'organisation ternie, moins de sentiment d'appartenance***
- ***Rendement inférieur à la moyenne***

# ***Conséquence d'une organisation du travail malade (suite)***

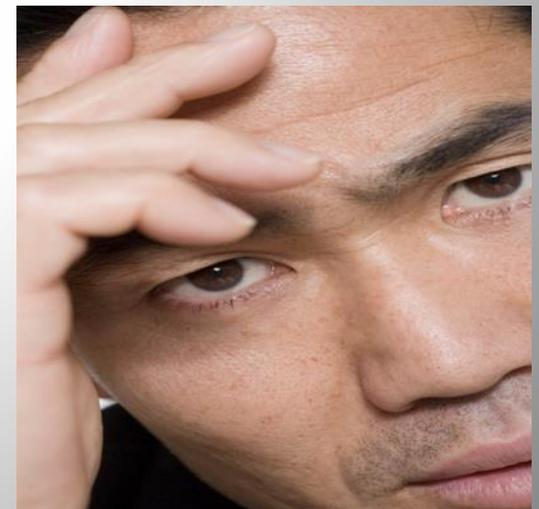
- ***Augmentation des accidents de travail***
- ***Augmentation des réclamations  
d'assurance salaire et des frais médicaux***
- ***Violence au travail (conflits)***
- ***Impact sur le moral des collègues***
- ***Perte de capital humain***
- ***Retraite prématurée...***



# ***Manifestations de l'épuisement professionnel :***

## ***Quelques indicateurs psychologiques***

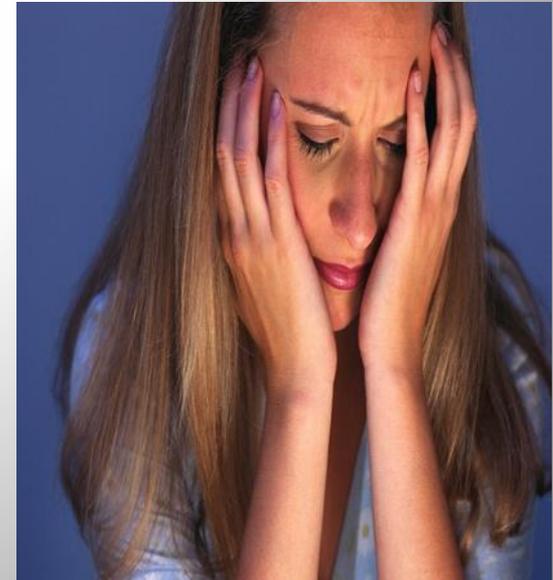
- ***Accroissement de l'insatisfaction, du découragement et du pessimisme à propos du travail***
- ***Sentiments d'anxiété, de malaise, d'inquiétude***
- ***Épuisement émotionnel dans lequel il n'y a plus de sentiments positifs, ni de sympathie ou de respect pour le client, bénéficiaire ou étudiant***
- ***Sentiment d'impuissance, de désorientation, de détresse personnelle, baisse de l'estime de soi***
- ***Perte d'enthousiasme et d'idéalisme***
- ***Nervosité, hyperexcitation***
- ***Tendance à être facilement effrayé, alarmé***
- ***Sentiment de désespoir devant la vie***
- ***Sensation générale d'ennui***



# ***Manifestations de l'épuisement professionnel :***

## ***Quelques indicateurs comportementaux***

- ***Vérifier constamment l'heure, prolonger les périodes de repas***
- ***Répugner à se rendre au travail***
- ***Éviter les contacts avec la clientèle, les étudiants ou les bénéficiaires, dans la mesure du possible***
- ***Difficulté à se concentrer, vulnérabilité émotionnelle***
- ***Approche plus rigide, plus inflexible***
- ***Augmentation de la consommation (tabac, alcool, drogues, médicaments)***
- ***Se retrancher dans la solitude***
- ***Détérioration des relations interpersonnelles***



# ***Solutions syndicales?***

- ***Épuisement professionnel: problème personnel ou collectif?***
- ***Puisque le milieu de travail, par son organisation déficiente, rend les gens malades, ce n'est plus un problème individuel, mais un problème collectif...le syndicat peut donc intervenir en toute légitimité!***

# ***Agir en prévention***

- ***Différentes approches préventives existent dans le domaine du travail***
- ***Prévention tertiaire***
- ***Prévention secondaire***
- ***Prévention primaire***



# ***Prévention tertiaire***

- ***Met l'accent sur le retour à la santé suite à l'épuisement professionnel et ses conséquences***
- ***Réhabilitation***
- ***Soutien professionnel***
- ***PAE***
- ***Etc.***

# ***Prévention secondaire***

- ***Cherche davantage à identifier les éléments qui causent l'épuisement professionnel, à sensibiliser les gens à leur présence et à fournir des moyens pour y faire face***
- ***Programme de mieux-être au travail***
- ***Cours de gestion du stress, du temps, etc.***

# ***Prévention primaire***

- ***Cherche à éliminer ou réduire les sources de l'épuisement en milieu de travail***
- ***Description de tâches élaborée***
- ***Examen détaillé de la structure organisationnelle***
- ***Aménagement du temps et de l'horaire de travail, etc.***

# ***Agir en prévention: le rôle des syndicats***

- ***La prévention « primaire » rencontre les buts et objectifs des principales lois en SST***
- ***Éliminer ou réduire les risques à la source (Code canadien du travail)***
- ***Retour en emploi des personnes victimes d'une lésion professionnelle (LATMP)***

# ***Quelques actions à privilégier***

- ***S'occuper des personnes absentes***
- ***Se documenter pour appuyer nos propos en prévention et en réparation***
- ***Se mobiliser et développer la solidarité***
- ***Se structurer et mettre fin au travail en silo***

# ***Conclusion***

- ***Mettre à profit nos comités SST***
- ***Forum de rencontre obligatoire (efficace?) pour discuter avec l'employeur, pour travailler et agir en prévention***
- ***Il faut éliminer ou contrôler les facteurs de risque de l'épuisement professionnel***

***Questions et  
Commentaires***

***Merci !***

