L'impact de l'épuisement professionnel et les moyens de le surmonter

Travailler avec des enfants et/ou des jeunes et consacrer du temps et de l'énergie à la création et à la mise en œuvre de programmes qui leur sont destinés peut être physiquement et psychologiquement épuisant. Le labeur émotionnel, le travail physiquement exigeant, et le dépassement de soi peuvent tous jouer un rôle dans l'expérience de l'épuisement professionnel des éducateurs et des personnes travaillant en milieu scolaire.

Qu'est-ce que le burnout ?

Selon **Psychology Today,** "le burnout est un état d'épuisement émotionnel, mental ,et souvent physique provoqué par un stress prolongé ou répété". Dans le cadre de votre travail, l'épuisement professionnel peut résulter non seulement du stress physique et de l'épuisement que vous pouvez ressentir, mais aussi du stress lié à la responsabilité que vous pouvez avoir en travaillant avec des enfants et/ou des jeunes.

Si vous commencez à remarquer ces signes, il se peut que vous soyez en train de faire un burn-out :

- Fatigue et troubles du sommeil.
- Périodes répétées d'oubli et troubles intenses de la concentration. Problèmes d'appétit et de poids.
- Dépression et anxiété.

L'impact de l'épuisement professionnel sur la santé mentale :

L'épuisement professionnel peut avoir de graves conséquences sur la santé mentale et le bien-être. Comme l'indique Psychological Science, de nombreux symptômes de l'épuisement professionnel recoupent les caractéristiques de la dépression, notamment la fatigue extrême, la perte de passion, et l'intensification du cynisme et de la négativité. Si vous commencez à remarquer ces signes et que vous les associez à la dépression, il pourrait s'agir d'effets secondaires ou de symptômes de l'épuisement professionnel.

Note: Stigma Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.

L'impact de l'épuisement professionnel et les moyens de le surmonter

Que puis-je faire pour lutter contre l'épuisement professionnel ?

L'épuisement professionnel peut être extrêmement difficile à détecter, à gérer, et à surmonter. Dans votre travail, il peut être difficile de savoir quand il devient impératif de prendre soin de soi-même pour éviter les signes de l'épuisement professionnel. Toutefois, en adoptant une attitude proactive pour lutter contre l'épuisement professionnel, vous serez plus performant dans votre travail et plus présent pour les enfants et/ou les jeunes avec lesquels vous travaillez.

Voici quelques suggestions de mesures à prendre si vous sentez que vous commencez à souffrir d'épuisement professionnel :

1. Faites une liste des activités que vous aimez

Il peut s'agir de n'importe quoi, comme gribouiller, lire le journal, ou un roman, faire un puzzle, construire quelque chose, ou même faire une courte sieste. Il n'existe pas d'approche unique à la relaxation, vous devrez donc faire preuve de créativité ! Les éléments de votre liste ne doivent pas être perçus comme une corvée. Pensez à quelque chose qui vous permet de vous laisser souffler et de vous sentir reposé et plein d'énergie.

2. Faites une liste de toutes les choses qui vous gênent

Il est facile de se donner toutes les excuses possibles lorsqu'il s'agit de faire quelque chose pour prendre soin de soi-même. Il y aura toujours quelque chose à faire sur la liste des choses à faire ou un problème qui vous empêchera de faire ce que vous voulez. Alors, pourquoi ne pas mettre par écrit tous ces problèmes et réfléchir à des solutions pour les résoudre ? Cela vous aidera à éviter les pièges courants qui vous empêchent de donner la priorité à votre propre bien-être.

L'impact de l'épuisement professionnel et les moyens de le surmonter

3. Partagez votre plan avec les autres

Partager votre plan avec vos amis ou votre famille est un excellent moyen de vous responsabiliser. Par exemple, si vous décidez de consacrer 30 minutes par jour à la lecture d'un livre que vous avez toujours voulu lire, votre entourage peut vous encourager ou vérifier avec vous que vous respectez votre plan.

4. Rendez votre plan visible

Le fait de voir nos projets sous forme écrite peut nous rappeler clairement et concrètement que nous devons prendre soin de nous-mêmes. Essayez d'écrire votre plan sur une feuille de papier et mettez-la sur votre table de nuit ou sur votre réfrigérateur. Vous pouvez même l'inscrire dans votre calendrier ou programmer des alarmes pour que des activités récréatives soient prévues dans votre journée.

5. Révisez votre plan

Il se peut que vous découvriez qu'une activité que vous pensiez apprécier ne vous apporte pas beaucoup de détente. Il se peut aussi qu'une activité qui vous convenait ne vous apporte plus la même satisfaction. Ce n'est pas grave ! Créer et recréer votre plan de bien-être est un processus d'essais et d'erreurs au fur et à mesure que vous évoluez, et cela vous aidera à mieux vous connaître.

Prendre soin de soi-même est le meilleur moyen de surmonter l'épuisement professionnel. L'équilibre est si important dans nos vies, et ces petites mesures peuvent faire une énorme différence pour vous et les enfants et/ou les jeunes avec lesquels vous travaillez !