

Parfaitement... épuisé!

L'épuisement touche une certaine catégorie de personnes... les autres! Comment cet ami, ce parent, ce collègue, que l'on croyait en acier inoxydable, peut-il s'être rendu jusqu'à l'épuisement?



Parlons des autres...

Le dernier préjugé que j'ai entendu sur le sujet de l'épuisement, c'est que certains médecins ont le crayon facile sur le congé de maladie et l'arrêt de travail. Justement... Il était une fois Bernadette, une ex-collègue de travail que j'ai beaucoup appréciée. En fait, je n'étais pas la seule à l'apprécier car Bernadette est une femme dynamique, compétente et passionnée par son travail... Je la rencontre par hasard. On se salue chaleureusement et aussitôt son sourire s'efface :

elle est en arrêt pour épuisement. Encore dans le déni, elle cherche à expliquer cet arrêt par une cause physique... qui serait beaucoup plus acceptable.

D'ailleurs, une autre de mes connaissances me raconte... Il se rend au travail, après avoir reçu son congé de maladie, pour annoncer lui-même (responsable jusqu'au bout) son départ à ses collègues. On lui demande alors s'il a un cancer ou une maladie grave... La plupart des personnes vivant un épuisement préféreraient être dans le plâtre de la tête aux pieds plutôt que d'affronter ces préjugés tenaces.

Parfaitement... épuisé!

Comment des personnes compétentes que nous admirons peuvent-elles se faire avoir par l'épuisement?

Certains facteurs liés à notre personnalité offrent un terrain fertile à l'épuisement. Celui qui retient mon attention est le perfectionnisme... en fait c'est celui qui me rejoint le plus! Ceux qui nous aiment estime

qu'on en fait trop, qu'on est exigeant et perfectionniste? Attention, ils ont raison: cette hyperactivité aux premiers abords « admirable » est à risque.

Que cache ce besoin de perfection? Un vide affectif, une peur de déplaire, d'être inadéquat, de perdre son travail, de ne pas être à la hauteur, d'être jugé par les autres ...ou par soi-même! Sournoisement motivé par ces peurs intérieures, le perfectionniste démontre pourtant une santé de « faire»... et manque de temps de façon chronique. Certains symptômes feront alors leur apparition. Le corps enverra les premiers signaux : maux de tête, de dos, tensions, problèmes de peau, infections. Parfois obstinée, la personne perfectionniste poursuivra malheureusement ses conduites à risque... D'autres symptômes de nature émotionnelle, intellectuelle et comportementale prendront insidieusement, mais sûrement la relève : acharnement professionnel, sentiment de frustration, baisse d'efficacité, désenchantement, culpabilité, démotivation, etc. Le stress et la fatigue laisseront voir des signes de dépression tels la tristesse, la perte d'intérêt, des problèmes de sommeil et d'alimentation. Croyant ces désagréments de nature physiologique (déséquilibre hormonal ou autre) le perfectionniste consultera enfin... Ainsi, c'est souvent « l'autorité » médicale qui mettra fin à la course effrénée du perfectionniste À moins que chacun de nous fasse son propre examen non pas médical, mais de conscience.

Attitudes propices à l'épuisement :

- Obsédé par les obligations
- Mentalité de guerrier : vaincre à tout prix...
- Vouloir tout contrôler, s'impliquer dans tout/difficulté à déléguer
- Recherche émotions fortes : adrénaline, stress élevé

Traits personnels :

- Importance démesurée accordée au travail
- Conscience professionnelle disproportionnée
- Vision idéaliste de son travail
- Perfectionnisme inadapté
- Non-considération de ses limites personnelles
- Besoin démesuré de plaire
- Estime de soi qui dépend du regard des autres
- Quête d'amour inassouvie par manque de considération pour soi
- Le surengagement
- Excessivement dévoué

Parlons de soi

Les publicités de céréales le disent : une alimentation saine et équilibrée combinée à l'exercice physique est à la base d'une bonne santé physique... et mentale! C'est un excellent départ, mais ce n'est pas tout. Nous avons une mini tendance à la perfection...? Holà! Voici une petite liste pour soigner son perfectionnisme en passant de l'impératif de FAIRE à celui d'ÊTRE.

Réduire la vitesse : Vous roulez à 140 km/h. Qui s'apercevra que vous avez décéléré à 100 km/h... à part la police?

Faire le ménage de ses obligations : Une exploration de nos peurs personnelles ou de notre vide intérieur permettra d'évincer quelques fausses obligations.

Établir les v-é-r-i-t-a-b-l-e-s priorités : Est-ce que je donne de la place à ce qui est vraiment important pour moi? Tout contrôler = mission impossible.

Planifier un horaire plus réaliste : Laisser des trous dans son agenda, mettre des limites au travail. Ranger le cellulaire.

S'accorder des moments de plaisir : Pour remplir l'espace libre dans votre agenda (voir item précédent). Plus j'ai de plaisir, plus j'emmagasine d'énergie positive, plus je suis créatif au travail. Excellent remède pour contrer le stress.

Répondre à nos besoins de base : Manger, dormir,... allez aux toilettes! Ce n'est pas une blague! Combien l'oublie et se retienne...? Un drôle de signe qui en dit long.

Demeurer en contact avec les autres : Prenez le temps de voir vos amis, d'ÊTRE avec votre famille. Selon Maslow, c'est aussi un besoin de base.

Être à l'affût de soi : Mieux se connaître par des lectures, des moments de loisirs, de contact avec les autres ou soi-même. La psychothérapie est un beau cadeau à se faire, si nécessaire.

Identifier ses limites et ses zones de fragilité : Développer de la considération pour soi, s'écouter davantage et se respecter (à essayer absolument!). Par exemple : aménager ses conditions de travail.

Identifier ses attentes : Le temps passe et nos attentes face à la vie peuvent changer... comme nous avec les années et l'expérience. Donc une mise à jour RÉALISTE s'impose.

Lutter contre le stress (le mauvais bien sûr) : tous les éléments précédents seront aidant, sans oublier la base... un régime de vie équilibré!

Pour tous les Bernard et Bernadette en puissance, j'espère de tout cœur que ce bref survol saura fissurer votre cycle de perfection et vous protéger de l'épuisement. Vous voulez en savoir plus sur le sujet?

TITRES ET RÉFÉRENCES DISPONIBLES DANS NOS BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES :

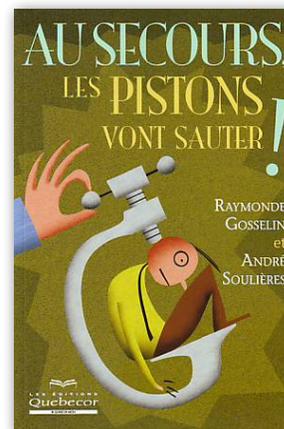
Prévenir le burnout : s'en sortir et survivre à la guérilla administrative, par Edouard Beltrami et Jacques Beaulieu, Les Éditions Logiques, 2005.

Tenir l'épuisement professionnel à distance : le burnout, par Cinzia Zanotti et David S. Thibodeau, Les Éditions Quebecor, 2007.

Comment rester sain d'esprit quand le travail vous rend fou. Apprenez à prendre du recul par rapport à vos angoisses, par Paul Hellman, Marabout, 2005.

Burnout. Quand le travail rend malade, par François Baumann, Éditions J.Lyon, 2006.

Au secours les pistons vont sauter! par Raymonde Gosselin et André Soulières, Les Éditions Quebecor, 2007.



Carole Nicole
Psychoéducatrice
Directrice projets et développement
Impact Mauricie