



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

## Conseils en cas d'épuisement professionnel

Les suggestions qui vous sont proposées ci-dessous s'appliquent à toutes les formes d'épuisement professionnel : *burn-out*, *bore-out* ou *brown-out*.

Il n'existe pas de recette magique permettant de se remettre d'une expérience aussi dévastatrice qu'un épuisement professionnel. Cependant, il y a des étapes indispensables pour guérir et tirer les apprentissages d'une telle expérience. Les trois piliers<sup>1</sup> de la prise en charge d'un épuisement professionnel peuvent se résumer ainsi :



<sup>1</sup> Sources consultées : BAUMANN, F. (2019). *Éliminer la souffrance au travail : revivre après un burn-out, une bore-out, un brown-out*. France : Josette Lyon ; CELESTIN, L.-P & CELESTIN-WESTREICH, S. (2018). *Les faces cachées du burn-out : burn-in, bore-out et burn-out, faire face à la souffrance au travail*. Paris : interéditions ; VASEY, C. (2017). *Comment rester vivant au travail: guide pour sortir du burn-out*. Paris : Dunod.



# tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

## Retrouver la santé

### Consultez votre médecin généraliste

L'épuisement professionnel est aussi bien physique, mental qu'émotionnel, il est donc essentiel de consulter votre médecin traitant **dès les premiers signes d'inconfort** et de ne pas attendre de ne plus pouvoir sortir de son lit pour prendre un rendez-vous. Il est essentiel que votre médecin puisse suivre l'évolution de votre état de santé dès les premières manifestations. Si le rendez-vous est pris tardivement, c'est-à-dire à la suite de symptômes plus graves, essayez de vous rappeler à quel moment les premiers signes sont apparus et décrivez-les à votre médecin.

Concernant la question du médecin, nous vous conseillons de consulter un-e **médecin** généraliste et un-e **psychiatre** dès le début de la prise en charge. La raison est principalement administrative et en lien avec les arrêts-maladie. Le traitement de l'épuisement professionnel est long et peut par conséquent contraindre la victime à s'éloigner du travail de manière prolongée. Cet éloignement aura des conséquences administratives et notamment des demandes d'expertises de la part des assurances. Une expertise faite par un-e psychiatre pourrait être exigée. Afin de vous épargner la recherche d'un-e psychiatre en urgence consultez-en un dès le départ, cela vous facilitera la tâche par la suite. Ce conseil est par ailleurs valable pour n'importe quelle sorte de souffrance professionnelle : toutes les formes d'épuisement professionnel, harcèlement moral, harcèlement sexuel, violences au travail, etc. La combinaison des deux approches sera bénéfique pour vous et vous gagnerez du temps pour les démarches administratives liées à votre absence prolongée.

### Faire du bien à son corps

Retrouver la santé passe également par l'écoute de ses propres **besoins** ; ce qui est laissé de côté par les personnes sujettes au *burn-out* ou autres formes d'épuisement professionnel. Le conseil est de **s'écouter, faire du bien à son corps et exaucer ses envies**. Il est essentiel de ne pas se juger et de ne pas remettre en question son propre ressenti. Au contraire, il est conseillé de prendre en considération chaque émotion ou sentiment et de l'accepter. Cela vous permettra de déterminer les différents axes sur lesquels vous devez intervenir. Ainsi, il sera beaucoup plus facile de choisir la stratégie à adopter pour guérir et reprendre le travail dans des conditions optimales.

---

Adresse:  
Espace des Remparts 15  
1950 Sion - Suisse

Web:  
[www.tigredepapier.ch](http://www.tigredepapier.ch)  
[florence@tigredepapier.ch](mailto:florence@tigredepapier.ch)

Téléphone:  
079/712.50.59



# tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Se remettre d'un *burn-out* prend du temps (18 à 24 mois)<sup>2</sup>. Il faut s'armer de patience, s'accrocher et persévérer jusqu'à ce que les premiers effets bénéfiques se manifestent. Bien entendu, il faut maintenir cette habitude de prendre soin de soi une fois que les symptômes diminuent. Il s'agit là d'une hygiène de vie à conserver indéfiniment. Il faut penser régulièrement à faire du bien à son corps et pas uniquement lorsque celui-ci le fait sentir.

## Procéder à un bilan général

L'étape du bilan bien que douloureuse est indispensable. Il existe également des tests d'**auto-évaluation** concernant l'épuisement professionnel<sup>3</sup> qui vous aideront à y voir plus clair. Le bilan permet de prendre connaissance des aspects de la vie personnelle et professionnelle nécessitant une intervention. Par intervention, nous entendons **changements**. En procédant au bilan, vous prendrez conscience des changements que vous souhaitez opérer afin de travailler en accord avec vos valeurs.

L'idéal est de procéder à ce bilan **par écrit**. C'est pourquoi il est conseillé de se munir d'un carnet et d'un stylo pour les propositions qui vont suivre.

## Le journal de bord

C'est un excellent outil méthodologique utilisé dans le traitement de toutes les formes de souffrance professionnelle. Peu importe la spécificité de votre mal-être professionnel, dès les premiers signes ayez le réflexe de commencer la rédaction d'un **journal de bord**. Il servira à la fois d'exutoire et de support stratégique.

Vous pouvez commencer par utiliser le journal de bord comme **cahier d'observation** : durant plusieurs jours, vous décrivez votre vécu dans les différents contextes que la vie vous amène à traverser qu'ils soient professionnels ou non. Il est recommandé de décrire aussi précisément que possible son ressenti, les émotions positives et négatives, le taux de satisfaction et d'insatisfaction, le stress éprouvé ou encore la qualité des interactions dans les divers contextes. Dans ce récit, essayez de repérer les premiers signes d'épuisement : tensions, difficulté à se relaxer, sentiment d'anxiété, insomnies,

---

<sup>2</sup> Cette durée varie bien entendu d'une personne à l'autre puisqu'on ne dispose pas toutes et tous des mêmes ressources pour y faire face. Lorsque le corps craque, l'état de santé est gravement atteint et ce n'est pas en trois mois qu'il sera réparé.

<sup>3</sup> <https://tigredpapier.ch/maux-du-travail/questionnaire02.html> consulté le 25.08.20.



irritabilité, mécontentement ou encore fatigue. La tenue de ce journal de bord et sa relecture après quelques jours de rédaction quotidienne vous permettront d'établir un premier constat :

- Quels sont les contextes dans lesquels se déclenche le mal-être ?
- Comment se déclenche-t-il ?
- Où se déroulent les crises ?
- Quand se déroulent-elles ?
- Quels éléments provoquent ces crises ?

Après quelques jours de rédaction<sup>4</sup>, les pensées sont triées par catégorie ou par ordre d'importance. Cela permet d'ordonner les pensées, de les hiérarchiser et ainsi commencer à prendre la distance recherchée. De cette manière, il sera plus facile de déterminer les premiers éléments sur lesquels travailler pour la guérison. Un tri peut être également fait afin de savoir quels points précis aborder avec l'aide d'un-e professionnel-le.

Une fois l'exercice du carnet d'observation terminée, il est conseillé de poursuivre la rédaction du journal. Faites-le selon votre besoin, lorsque vous vivez une expérience douloureuse ou qui vous interroge. Notez-y aussi précisément que possible les faits en vous concentrant sur les points suivants :

- Qui est concerné ?
- Qui/quoi pose problème ?
- À qui ?
- En quoi est-ce un problème ?
- Quelles solutions inefficaces ai-je déjà essayées ?

## S'informer sur l'épuisement professionnel

Cette étape est indispensable pour comprendre le mécanisme du burn-out et pouvoir mettre en place des moyens de protection pour éviter toute récurrence. Bien que la lecture soit difficile, il est conseillé de s'y mettre progressivement : commencez par des articles puis progressivement choisissez des ouvrages plus

---

<sup>4</sup> L'idéal pour cette première étape du carnet d'observation est de le rédiger chaque jour durant deux semaines afin d'avoir suffisamment de matière à analyser.



complets. Vous « former » sur le *burn-out* vous permettra également d'éviter toute forme de culpabilisation. Les personnes en *burn-out* croient souvent, à tort, qu'elles sont responsables de leur état car elles sont faibles, peu endurantes, incapables ou encore pas à la hauteur de leur poste. Ceci est bien évidemment faux. L'épuisement professionnel n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, les victimes de *burn-out* sont des personnes perçues comme des employé-e-s modèles, des travailleur-euse-s zélé-e-s et impliquée-s à l'extrême qui aiment profondément leur travail et qui sont très investi-e-s. Ce sont des personnes qui veulent bien faire et qui ont un idéal de réalisation<sup>5</sup>.

## Prendre du recul

Il ne s'agit pas ici uniquement de l'expression symbolique : le conseil est de prendre du recul au sens strict du terme c'est-à-dire **vous éloigner** physiquement du contexte professionnel le temps de vous remettre. L'idéal est bien entendu de procéder à cet éloignement **de manière préventive**, donc avant que votre corps ne craque et vous force à un arrêt-maladie. Il est donc conseillé de ne pas écarter trop rapidement les propositions d'arrêt-maladie faites par les professionnel-le-s de la santé que vous rencontrerez. Une **coupure nette et totale** avec l'environnement de travail est absolument indispensable. Par coupure nette, il est entendu d'abandonner toute forme d'activité ayant un quelconque rapport avec le travail. Par conséquent, pas de téléphones avec les collègues ou les client-e-s, pas de travail depuis la maison, pas de traitement des courriels, pas de visite sur le lieu de travail, etc. Toute activité ayant un lien avec la sphère professionnelle est à bannir. Il faudra résister à la tentation du travail et ceci sera probablement très difficile puisque c'est en partie à cause de cet engagement sans failles et sans limites que vous vous retrouvez en *burn-out*.

## Entreprendre les changements nécessaires

Inutile d'imaginer reprendre le travail sans avoir préalablement réfléchi aux changements à opérer afin de préserver votre santé. Vous passer de cette étape vous garantit une récurrence. Prenez le temps de réfléchir aux **moyens de protections** que vous pouvez mettre en œuvre pour reprendre le travail dans des conditions optimales.

---

<sup>5</sup> COTTA, J. (2016). *Dans le secret du burn-out*. [Reportage]. France : Infrarouge.

FAYNER, E. (2018). *La mécanique burn-out*. [Reportage]. France : Le monde en face.

LOUIS, C., ABBET, M., COLOGNE, P., COMBE, P. & SEYSSEL C. (2017). *Burn-out, à qui le tour ?*. [Reportage]. Genève : Temps Présent.



## Analyse de l'environnement

Pour savoir quels sont les changements nécessaires, commencez par une réflexion concernant les différents contextes dans lesquels se manifeste le stress ou la souffrance professionnelle. Si nécessaire, référez-vous à votre journal de bord et essayez de répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les facteurs de stress dans mon environnement familial et professionnel ?
- Ai-je un pouvoir d'action sur ces facteurs ?
- Quels sont les situations ou événements précis sources de stress, d'anxiété ou de mal-être ?
- Quelles sont les contraintes qui me posent un problème et ai-je un pouvoir d'action sur ces dernières ?
- Qui sont les personnes concernées par les difficultés que je rencontre ? Suis-je le-la seul-e à ressentir de la pénibilité ?
- Qui sont les personnes ressources (dans le contexte privé et/ou professionnel) susceptibles de pouvoir m'aider dans les difficultés que je traverse ?
- Qu'est-ce qui me pose un problème ? À qui est-ce que cela pose un problème ? En quoi ce que j'ai relevé est un problème ? Quelles sont les solutions (inefficaces) ai-je déjà essayé ?

## Les ressources

Entreprendre l'analyse de vos propres ressources et de celles qui sont nécessaires pour surmonter vos difficultés et mettre en œuvre les changements que vous souhaitez est essentiel<sup>6</sup>. Vous pouvez commencer simplement en établissant la liste de vos forces :

- Compétences intellectuelles
- Savoir-faire
- Vos qualités humaines
- Vos talents
- Vos soutiens : les personnes de votre entourage privé ou professionnel susceptibles de vous aider

---

<sup>6</sup> CELESTIN, L.-P & CELESTIN-WESTREICH, S. (2018). *Les faces cachées du burn-out : burn-in, bore-out et burn-out, faire face à la souffrance au travail*. Paris : interéditions. P. 53.



# tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Ensuite, vous pouvez dresser la liste des **défis**<sup>7</sup> professionnels ou non à relever pour retrouver des conditions de travail qui correspondent à vos désirs. Par défi, il n'est pas nécessairement entendu quelque chose de grandiose ou d'extraordinaire. Il s'agit plutôt de nouveaux comportements que vous souhaiteriez adopter afin de vous sentir mieux au travail. Une fois cette liste dressée, réfléchissez aux compétences à acquérir ou cultiver pour pouvoir réaliser ces défis.

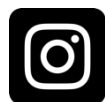
## Les valeurs

Lorsqu'une personne est quotidiennement contrainte d'entreprendre des tâches professionnelles allant à l'encontre de ses **valeurs humaines et professionnelles**<sup>8</sup>, non seulement elle souffre, mais elle sera confrontée à une sorte de duel interne qui finira par la conduire à l'épuisement.

Cela vaut donc la peine d'entamer un travail de réflexion sur vos valeurs professionnelles. Vous pouvez commencer en développant, par écrit de préférence, les points suivants :

- Dressez la liste des actions professionnelles avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise, celles qui vous questionnent d'un point de vue éthique ou encore celles qui vous rebutent.
- Décrivez précisément pour chacune de ces tâches en quoi elles sont douloureuses pour vous.
- Essayez de déterminer si ces tâches sont réellement indispensables.
- Réfléchissez aux raisons qui vous ont fait choisir le métier que vous exercez et à ce qui vous animait au début de votre carrière professionnelle. Où en êtes-vous aujourd'hui ?

*Pour rester informé-e, suivez-nous sur les réseaux sociaux en cliquant sur les icônes ci-dessous.*



<sup>7</sup> Par exemple : regarder ces e-mails professionnels deux fois par jour, cesser de rapporter du travail le soir à la maison, déconnecter complètement du travail durant les périodes de congé, etc.

<sup>8</sup> Pour vous aider dans la réflexion sur vos valeurs vous pouvez vous référer à l'ouvrage suivant : FLOUCK, I. (2016). *Carrière sur mesure : le cahier de votre réorientation*. France : Maxima Laurent du Mesnil.