



# ATTEINDRE L'EXCELLENCE

Prendre soin de vous pour mieux intervenir



## Objectifs de l'atelier

---

Aborder le bien-être et la santé  
psychologique au travail

---

Discuter du stress professionnel et  
du *burnout*

---

Identifier les facteurs de  
vulnérabilité au stress professionnel

---

Identifier les facteurs de protection  
au stress professionnel

---

Discuter de conseils pour une vie  
plus saine et en santé



Selon vous, que veulent  
dire  
« Bien-Être »  
et  
« Santé Psychologique »?

Bien-être

- État de satisfaction du corps et de l'esprit qui passe par une bonne santé physique et mentale et qui permet de mieux résister au stress

- Howatt et al. (2018)

## Bien-être au travail:

### Six dimensions principales

(Ryff & Signer,  
1998)

---

Un contrôle sur son milieu

---

Des relations positives

---

Une autonomie

---

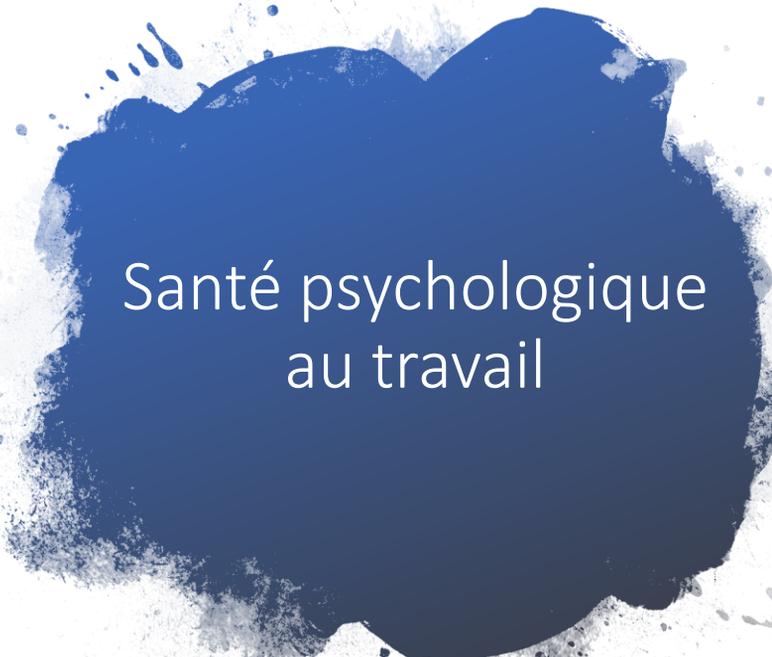
Une croissance personnelle

---

Acceptation de soi et sentiment d'auto-  
efficacité

---

Compréhension du sens du travail



Santé psychologique  
au travail

## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

- « État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec un succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

- *Organisation mondiale de la santé*

- « Capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. »

- *Emploi et développement social Canada  
(Wang & Karpinski, 2016)*

## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

- Un Canadien sur cinq souffrira de problèmes de santé psychologique ou d'une maladie psychologique au cours d'une année
- La principale cause d'invalidité
- 51 milliards de dollars par année
- 47% des travailleurs canadiens estiment que leur travail est l'élément le plus stressant de leur quotidien
- Les problèmes de santé psychologique touchent surtout les travailleurs en milieu de carrière, ce qui réduit la productivité de la main-d'œuvre canadienne
- Seulement 23% des travailleurs canadiens se sentiraient à l'aise d'aborder la question de leur santé psychologique avec leur employeur

- *Emploi et développement social Canada (Wang & Karpinski, 2016)*



Selon vous, que veulent  
dire  
« Stress Professionnel »  
et  
« *Burnout* »?

A dark blue, irregular watercolor splash or ink blot that serves as a background for the text. It has a textured, painterly appearance with some white speckles and lighter blue tones at the edges.

Stress  
professionnel

## Le stress professionnel : définition

Ensemble des réactions physiques et psychologiques qui surviennent en réponse à des événements (agréables ou désagréables) dans la vie professionnelle qui demandent des efforts d'adaptation

Le **stress** survient « lorsqu'il existe un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face »

- Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail (2018)

## Modèle A-B-C du stress professionnel

Activateur

Bagage de perceptions

Conséquences



# *Burnout*

## *Burnout*

---

N'est pas officiellement reconnu et ne figure pas dans le DSM IV

---

Difficultés initiales concentrées et rencontrées dans la sphère du travail

---

Stress chronique

---

Dégradation de la qualité de vie au travail

## Burnout

---

Un état de fatigue ou une incapacité à fonctionner normalement dans le milieu de travail quand les demandes dépassent la capacité d'un individu à les recevoir

---

Il se caractérise par « un sentiment de **fatigue intense**, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »

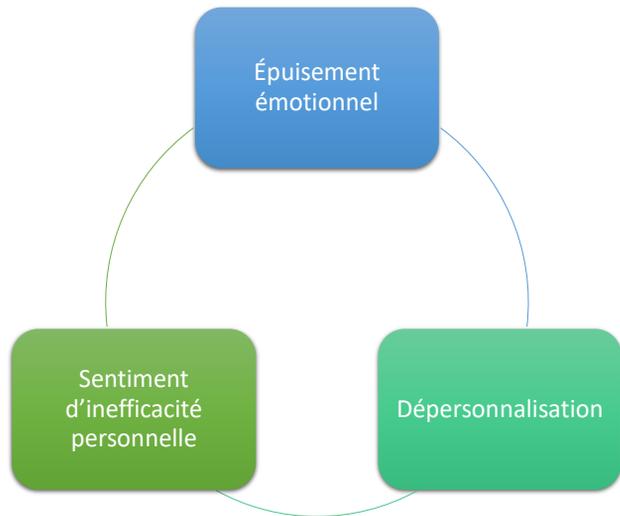
- Organisation Mondiale de la santé

## Burnout

« Le *burnout* est le produit d'efforts disproportionnés (en temps, en émotion et en engagement), d'une faible satisfaction résultant de ces efforts et de conditions de stress en milieu de travail »

- Institut Douglas

Modèle  
tridimensionnel  
Maslach et  
Leiter (1990)



L'épuisement  
professionnel  
guette  
davantage les  
employés  
qui :

---

Sont très exigeants envers eux-mêmes;

---

Estiment toujours qu'ils auraient pu faire mieux leur travail;

---

Ont le sentiment d'être inadéquats ou incompetents;

---

Ont l'impression que leurs efforts au travail ne sont pas appréciés;

---

Doivent satisfaire à des exigences déraisonnables;

---

Occupent un emploi ne correspondant pas à leurs compétences et capacités

## Facteurs de vulnérabilité au stress professionnel



Selon vous, quels sont les  
facteurs de vulnérabilité  
au stress professionnel et  
au *burnout*?

## Conditions psychosociales du travail

Travail en relation d'aide → risque élevé de stress, burnout et fatigue compassionnelle	Exigences mentales élevées/ faible contrôle/ Faible soutien social (Karasek & Theorell, 1990)	Déséquilibre efforts-récompenses (Siegrist, 1996)
Travail répétitif	Communication déficiente	Ambiguïté et conflit de rôle
Surcharge de travail	Horaires de travail alternants et longues heures de travail (temps supplémentaire)	Peu d'aide et de collaboration des collègues et des superviseurs
Faible reconnaissance du milieu	Insécurité d'emploi	Manque de participation aux décisions
Dilemmes moraux et éthiques	Harcèlement	Conflits et comportements difficiles

## Caractéristiques individuelles

Accorder une trop grande importance au travail
Événements de vie stressants
Perturbations non résolues dans la vie personnelle
État de santé altéré
Instabilité émotionnelle
Attitudes négatives
Lieu de contrôle externe
Tendance vers le perfectionnisme, exigences élevées, peur de ne pas réussir
Difficulté à poser ses limites
Pauvre hygiène de vie
Stratégies d'adaptation maladaptées



Selon vous, quelles sont  
les conséquences du stress  
professionnel et du  
*burnout*?

## Conséquences du stress professionnel

- Réactions anxiogènes et dépressives face à la vie
- Perte de motivation
- Irritabilité et impatience accrues et inhabituelles
- Baisse des capacités intellectuelles (mémoire, concentration, jugement)
- Sommeil perturbé
- Fatigue et manque d'énergie
- Maux de tête
- Absences et retards répétés
- Insatisfaction
- Diminution de la productivité et du rendement
- Augmentation du nombre d'erreurs et d'accidents
- Troubles musculosquelettiques
- Maladies cardiovasculaires
- Troubles gastrointestinaux
- Prise ou perte de poids
- Négligence de l'apparence ou des soins personnels

## Facteurs de protection face au stress professionnel



Selon vous, quels sont les  
facteurs de protection en  
termes de stress  
professionnel et de  
*burnout*?



## Comportements qui font une différence

### Alimentation

- Prenez le temps de vous asseoir pour manger et vous détendre
- Apprenez à ne pas compenser le stress par la nourriture (suralimentation)
- Ne sautez pas vos repas
- Déterminez un menu pour la semaine et préparez les plats à l'avance
- Limitez votre consommation de caféine, surtout en fin de journée
- Alimentation adaptée à vos besoins
- Limitez votre consommation de produits riches en gras, en sel et en sucre
- Limitez votre consommation d'alcool et de nicotine
- Privilégiez les aliments riches en fibres, vitamines et minéraux
- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour





## Sommeil

---

- Chambre dédiée exclusivement au sommeil et à la sexualité
- Routine avant le coucher
- Évitez les siestes pendant la journée
- Routine et régularité
- 7 à 9 heures de sommeil
- Quiétude avant d'aller au lit
- Évitez l'alcool, la caféine et la nicotine
- Évitez d'utiliser des appareils électroniques avant le coucher



## Équilibre

---

- Élaborez un horaire
- Fixez des priorités
- Déterminez vos heures les plus productives et profitez-en
- Travaillez à un rythme raisonnable et stable
- Une chose à la fois!
- Établir ses limites: apprendre à dire « Non! »
- Adoptez une attitude réaliste et bien adaptée
- Pratiquez des passe-temps que vous aimez
- Gratitude
- Nature
- Vivez l'instant présent
- Cultivez un réseau social



## Vie équilibrée – «Arbitrage entre divers temps de vie»

- Défi de la vie occidentale moderne
- « Perception d’avoir la bonne quantité et le bon degré de variations dans ses rôles et ses activités » (Matuska, 2012)
- 58% des salariés déclarent vivre une surcharge liée à leurs nombreux rôles et préoccupations (Association Canadienne pour la Santé Mentale, n.d.)
- 64% des salariés estiment que leur employeur ne fait pas beaucoup de choses pour les aider à ce sujet (OPE, 2017)

### Vie personnelle

- Meilleur usage du temps et des activités réalisées
- Réduction du stress et du burnout
- Retrouver une certaine qualité de vie
- Augmentation de la satisfaction personnelle
- Augmentation du bien-être subjectif
- Meilleure santé psychologique et physique
- Meilleures relations interpersonnelles
- Plus grand sentiment de maîtrise sur sa vie

### Vie professionnelle

- Réduction de l’absentéisme
- Réduction du turnover
- Amélioration de la performance
- Augmentation de l’engagement
- Augmentation de la satisfaction professionnelle
- Plus grand sentiment de compétence

## Bienfaits d’une vie saine et équilibrée

L’objectif n’est pas d’éliminer complètement le stress, mais plutôt de trouver un équilibre entre votre niveau de stress et vos outils pour le gérer

## Autres trucs pour une vie saine et équilibrée

---

Autoévaluation franche et périodique: la reconnaissance est primordiale!

---

Élaborez une liste de stratégies pour prendre soin de vous

---

Chaque semaine, déterminez où vous en êtes avec les stratégies que vous avez choisies

---

Ajustez votre liste, lorsque nécessaire

## Autres trucs pour une vie saine et équilibrée

---

Répartissez les tâches et les projets en petits segments réalisables

---

Reconnaissez vos efforts et soulignez vos victoires

---

Gardez votre environnement organisé et en ordre

---

Nourissez votre spiritualité

## Autres trucs pour une vie saine et équilibrée

---

Contrôlez le plus possible les éléments stressants

---

Reconnaitre ses propres souffrances (compassion envers soi-même)

---

Maintenir un sens de l'humour

---

Acceptez de ne pas toujours avoir les solutions

---

Réduisez ou éliminez l'exposition aux personnes négatives ou toxiques

---

Profitez des programmes d'aide aux employés

---

Consultation d'un professionnel qualifié

---

## Références

- Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail (2018). Risques psychosociaux et stress au travail. Tiré de <https://osha.europa.eu/fr/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- Association Canadienne pour la Santé Mentale (n.d.) *Jeu questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle*. Ottawa, ON: Auteur.
- Howatt, B., Amell, T., Adams, J. & Houston, C. (2018). *Le stress et ses répercussions sur la santé mentale et physique des employés*. Morneau Shepell.
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress: Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Matuska, K. (2012). Description and development of the Life Balance Inventory. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32, 229-237.
- OPE (2017). *Baromètre OPE de la conciliation entre vie professionnelle, vie personnelle et familiale - Résultats 2017 du volet salariés*.
- Optima Santé Globale (2013). *L'épuisement professionnel*. Document de référence.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-41.
- Statistique Canada (2010). *Enquête sociale générale*. Ottawa, ON.
- Wang, S.Z. & Karpinski, E.A. (2016). *Santé psychologique en milieu de travail*. Emploi et Développement Social Canada. Gatineau, QC.