

# Reconnaître le burnout en période d'épidémie de COVID-19

Alors que l'épidémie de Covid-19 continue de progresser dans le monde entier, des millions d'entre nous ont vu leurs habitudes et leurs responsabilités être bouleversées. En effet, nous sommes désormais nombreux à travailler depuis notre domicile, devant faire cohabiter nos responsabilités professionnelles avec nos responsabilités familiales, notamment en prenant soin de nos enfants ou de proches vivant sous notre toit.

Parmi ceux d'entre nous ayant la chance d'avoir conservé un travail rémunéré, certains avaient peut-être déjà du mal à maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle avant même l'apparition de la pandémie. Dans ce cas, les bouleversements et le stress provoqués par le Covid-19 auront certainement aggravé une situation déjà compliquée. Aussi n'est-il pas surprenant que beaucoup se sentent épuisés et dépassés.

Il se peut, même, que vous vous demandiez si vous n'êtes pas en train de faire un burnout.

À un certain niveau, vous savez probablement, de manière instinctive, ce qu'est le burnout. Mais connaissez-vous vraiment les causes du burn-out, et quels en sont les signes précurseurs ? Savez-vous ce qui peut aider à prévenir et à gérer le burn-out ?

Nous allons voir, ici, ce qu'est le burnout – ce que c'est, en quoi il est différent du stress, quelles en sont les causes, et comment il se manifeste au quotidien.

## Qu'est-ce que le burnout ?

Le burn-out (que l'on appelle aussi « épuisement professionnel ») désigne un état d'épuisement causé par un stress excessif et prolongé lié au travail. Le burnout est le résultat à long terme d'un épuisement progressif des ressources nécessaires au travail, qui sont de trois types :

- ✓ Épuisement physique, émotionnel, et mental ;
- ✓ Incapacité de ressentir des niveaux normaux d'empathie, d'attention, et de compassion ;
- ✓ Une perte de sentiment d'accomplissement et de but.

## Quelle est la différence entre le stress et le burnout ?

Souvent, le stress et le burnout sont liés. En effet, c'est en subissant, pendant trop longtemps, certains types de stress, que l'on risque de faire un burnout.

Nous sommes généralement conscients que nous sommes trop stressés. Être trop stressé implique généralement « trop » de tout : on se sent accablé, débordé, ou dépassé par trop de pressions qui exigent trop de nous. Pourtant, généralement, malgré ce stress excessif, on imagine encore que, si l'on réussit à tout contrôler, on se sentira mieux.

En revanche, le burnout, est l'étape d'après. Au contraire de la phase de stress, en phase de burnout, on a un sentiment de « pas assez ». On se sent alors vide, épuisé mentalement, dépourvu de motivation, et plus rien ne semble avoir d'importance. En outre, on a souvent l'impression qu'il n'y a que peu d'espoir pour que la situation ne change.

Là où un excès de stress donne l'impression que l'on est noyé dans les responsabilités, le burnout est le sentiment que l'on n'a plus d'énergie à donner. Et si l'on est souvent conscient d'être soumis à beaucoup de stress, lorsque l'on fait un burnout, l'on ne s'en rend pas toujours compte.

Stress	Burnout
Trop d'engagement personnel	Désengagement personnel
Des émotions exacerbées	Des émotions fades, presque inexistantes
Sentiment d'urgence permanent/hyperactivité	Sentiment d'impuissance, de désespoir, et de paralysie
Perte d'énergie physique	Perte de motivation, d'idéaux et d'espoir
Conduit souvent à l'anxiété	Conduit plus souvent à la dépression et au détachement

## Quelles sont les causes du burnout ?

Les causes du burnout sont liées à trois principaux domaines de notre vie :

- 1. Le travail :** une charge de travail trop lourde, de nombreuses heures de travail, un manque de ressources, une forte exposition aux souffrances des gens, l'insécurité de l'emploi, des pressions externes, et un trop grand nombre de contraintes budgétaires, organisationnelles, ou de production de rapports.
- 2. La vie personnelle :** travailler beaucoup sans avoir suffisamment de temps pour se détendre et socialiser, ne pas dormir suffisamment, une absence de relations avec des personnes proches qui nous soutiennent, ou encore assumer trop de responsabilités.
- 3. La personnalité :** être trop perfectionniste (sentiment que rien n'est jamais assez bien ou complètement terminé), avoir besoin de tout contrôler (ce qui implique souvent une certaine réticence à déléguer ou demander de l'aide), avoir une personnalité de type A avec un niveau d'exigence élevé, ou encore une vision pessimiste de soi-même et du monde.

## Comment se manifeste le burnout ?

Le burnout apparaît généralement lentement. Même si nous ne vivons pas tous les jours une pandémie mondiale provoquant subitement un bouleversement et des inquiétudes dans nos vies professionnelles et personnelles.

La pandémie de COVID-19 ayant considérablement augmenté le niveau de stress, le nombre de burnouts risque bien d'augmenter également.

C'est pour cette raison (et parce que l'on a souvent tendance à ne pas remarquer que l'on s'épuise au fil du temps) qu'il est particulièrement important de comprendre comment se manifeste le burnout afin d'en reconnaître les signes le plus tôt possible. Les principaux signes du burnout apparaissent généralement sur trois niveaux :

### 1. Physique

- ✓ On se sent fatigué, ralenti, et épuisé tout le temps (même en dormant suffisamment).

- ✓ Il y a également d'autres signes physiques, souvent dus à un niveau de stress élevé : on tombe souvent malade, l'appétit est perturbé ainsi que le sommeil, et l'on ressent fréquemment des maux de tête, de dos, ou des douleurs musculaires.

**2. Mental/émotionnel :** Dans ce domaine, les signes du burnout sont propre à chacun. Il est donc important d'être attentifs aux signes, tels que :

- ✓ Difficulté à se concentrer sur son travail, à s'y intéresser, et à mener à bien ses tâches.
- ✓ Difficulté à prendre des décisions et à avancer dans les choses à faire.
- ✓ Hausse du niveau de distraction, oublis fréquents, comme si plus de choses passaient à travers les mailles du filet.
- ✓ Sentiment d'être dépassé et accablé par les responsabilités et les pressions.
- ✓ Sentiments de ne pas répondre aux attentes (les siennes et celles des autres).
- ✓ Sentiment que ce que l'on fait au travail ne fait pas vraiment de différence.
- ✓ Sentiment d'être utilisé et de ne pas être suffisamment reconnu professionnellement.
- ✓ Sentiment négatif vis-à-vis des compétences et de l'implication de ses collègues de travail (et de l'entreprise dans son ensemble).
- ✓ Sentiment de détachement et difficulté à se préoccuper des problèmes et des besoins des autres.
- ✓ Difficulté à se préoccuper de son travail et qu'il soit fait ou non correctement.

**3. Comportemental :** Voici quelques signes du burnout :

- ✓ Tendance à la procrastination et difficulté à se mettre au travail.
- ✓ Besoin de davantage de temps pour faire les choses.
- ✓ Mise en retrait et fuite de ses responsabilités (y compris du travail lui-même).
- ✓ On évite les gens en général ; irritabilité ; mise en place de mécanismes d'adaptation inefficaces (on fait des choses qui ne font pas du bien, qui n'aident pas à se reconnecter, et qui ne font que nous ralentir encore davantage).

## Si vous décelez des signes de burnout :

Si vous décelez chez vous des signes de stress et de burnout, vous devez vous souvenir de deux choses importantes :

**Premièrement, vous n'êtes pas seul(e).** Partout dans le monde, les gens sont stressés et ressentent les mêmes choses que vous. Il est donc important que vous n'ayez pas l'impression de faire un burnout juste parce que vous vous sentez fatigué(e) ou que vous avez du mal à vous concentrer sur votre travail. En effet, en raison de cette pandémie qui a provoqué d'importants changements dans notre vie à tous, et qui nous oblige à prendre des décisions difficiles et importantes dans un contexte imprévisible, nous sommes nombreux à ressentir des signes de stress et de fatigue en ce moment. Or, certains de ces signes et symptômes de stress disparaîtront à mesure que nous nous reprendrons une « vie normale » et retrouverons une nouvelle routine et un nouveau rythme.

**Deuxièmement, il est maintenant temps d'agir.** Comme nous venons de le dire, certains signes du stress que vous ressentez actuellement se dissiperont peut-être au fil du temps, mais n'oubliez pas pour

autant que beaucoup de vos mécanismes habituels d'adaptation ont probablement changé ou disparu, dès lors que le stress causé par la pandémie est apparu. Il est donc important de vous aider vous-même à gérer cette pression, car bon nombre de vos soutiens et exutoires habituels ont certainement disparu. Si vous pensez que vous êtes sur le point de faire un burnout (ou que vous êtes déjà en train d'en faire un), il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour vous aider à inverser le processus et renforcer votre capacité de résilience. Dans ce cas, notre fiche de conseils sur la gestion du burnout pendant l'épidémie de COVID-19 peut vous être utile et vous permettre de mettre en place un plan d'action.