

Gestion du burnout pendant l'épidémie de COVID-19

La pandémie de COVID-19 a bouleversé le quotidien de millions de personnes dans le monde et nous a tous poussés vers de nouveaux territoires. Au-delà de cela, cette pandémie peut susciter de l'inquiétude pour nous-mêmes, mais également pour nos proches, alors que nous devons faire face à de nouveaux risques et de nouvelles règles concernant nos sorties, le travail à distance, et la gestion simultanée de nos responsabilités professionnelles et familiales. Or, tout cela ne fait que s'ajouter aux problèmes et au stress que nous avons déjà *avant* la pandémie.

Il n'est donc pas étonnant que beaucoup d'entre nous se sentent (au moins de temps en temps) épuisés et dépassés. Peut-être, même, vous demandez-vous si vous n'êtes pas en train de faire un burnout ? Si tel est le cas, notre fiche d'information « Reconnaître le burnout en période d'épidémie de COVID-19 » explique plus en détail les causes du burnout et comment il se manifeste dans nos vies. Dans la présente fiche d'information, nous allons vous donner 6 conseils qui peuvent vous aider à prévenir et à gérer le burnout pendant cette période de pandémie.

1. Reconnaître les signes avant-coureurs de stress et de burnout

Il est important de comprendre le burnout et de savoir comment il se manifeste le plus souvent dans nos vies. En effet, reconnaître les différents signes avant-coureurs de burnout nous permet de prendre conscience que nous devons faire des choix et prendre des mesures pour y remédier. Notre fiche de conseils « Reconnaître le burnout en période d'épidémie de COVID-19 » vous aidera à reconnaître ces signes.

2. Rappelez-vous ceci

La pandémie actuelle génère un grand nombre de facteurs de pression et de stress aussi inhabituels qu'intenses. En effet, tous les domaines de la vie quotidienne sont bouleversés, du travail à la vie de famille, en passant par des choses aussi simples que faire les courses. S'adapter à ces changements et à ces exigences, et devoir constamment prendre en compte les risques et les nouvelles instructions pour chaque décision, est épuisant.

En conséquence, il est fort à parier que beaucoup se sentiront parfois épuisés et dépassés pendant cette pandémie, avec la sensation d'avoir moins d'énergie pour mener à bien notre travail, et que leur fonction/leur entreprise leur demande plus que ce qu'ils sont capables de donner.

Cela ne signifie pas pour autant que l'on fait un burnout. Le burnout est généralement considéré comme un type de stress lié au travail. Cependant, pour beaucoup d'entre nous, la pandémie actuelle a transformé toute notre vie, et devoir s'y adapter peut être assimilé à un véritable travail – un travail difficile. Ainsi, au regard de la période actuelle, il peut être tout à fait normal, pour certains, de se sentir épuisé, dépassé, accablé, impuissant, ou triste, sans que cela ne soit lié nécessairement au travail. Il est important de prendre conscience qu'il peut être normal d'avoir moins d'énergie pour le travail en ce

moment, en raison du stress que provoque la pandémie de Covid-19, et que l'épuisement que l'on peut légitimement ressentir n'est pas forcément un burnout. Plutôt que de prendre des décisions trop hâtives, donc, préférez suivre les 4 conseils ci-dessous, et prenez le temps de voir comment évoluent vos sentiments et vos pensées une fois que vous les aurez mis en pratique.

3. Identifiez les raisons

Le burnout est un processus – il ne surgit pas du jour au lendemain, mais est au contraire le résultat du stress et de la tension accumulés au fil du temps. Pour inverser ce processus, il faut réparer les dégâts en en comprenant les causes, en gérant le stress, en recherchant de l'aide, et en apportant certains changements qui peuvent, petit à petit, renforcer la capacité de résilience.

Tout d'abord, il convient d'identifier quels sont les principaux facteurs de l'état dans lequel vous vous sentez actuellement. Si, parfois, ces facteurs sont évidents, il peut arriver qu'ils soient difficiles à identifier et nécessitent du temps et de la réflexion pour être découverts. Le plus souvent, il n'y a pas un mais plusieurs facteurs.

Si vous avez du mal à identifier ces facteurs, demandez-vous à quel moment vous éprouvez des sentiments négatifs. Souvent, les sentiments négatifs sont révélateurs d'un manque important. Par exemple, vous pouvez vous rendre compte que vous vous sentez irrité(e) parce que votre responsable planifie des réunions virtuelles tous les matins à 8h.

Si vous ne parvenez toujours pas à identifier les facteurs de votre état physique et émotionnel, utilisez la méthode des « 5 pourquoi », qui vous permettra de remonter à la racine du problème. Cette méthode consiste à se demander 5 fois de suite « pourquoi ? » à propos d'un problème afin d'en identifier la cause première. Prenons l'exemple des réunions que votre responsable fixe à 8 heures tous les matins. Cela vous irrite, pourquoi ? Parce qu'il est très difficile pour vous de participer à ces réunions tout en vous occupant de vos enfants qui se réveillent et qui ont particulièrement besoin de vous à cette heure-là. Demandez-vous alors : pourquoi cela est difficile ? Peut-être vous direz-vous que ce qui est difficile, c'est que votre manager ne comprend pas la pression qui pèse sur vous alors que vous essayez de travailler depuis chez vous tout en devant vous occuper de vos enfants qui sont également à la maison toute la journée.

Une fois que vous avez identifié la racine du problème, vous pouvez envisager les options qui s'offrent à vous pour vous permettre de régler le problème à la racine. Nous avons toujours la possibilité de faire des choix. Il se peut que ces choix ne soient pas faciles, ni des choix que nous aimons ou avec lesquels nous sommes à l'aise, mais ils existent. Ainsi, la dernière étape de la méthode consiste à **établir une liste de vos différentes options pour résoudre un problème et de décider laquelle vous allez choisir.**

4. Soyez réaliste

Avez-vous déjà entendu l'expression « *Réalité moins attentes = Déception et frustration ?* ». Le niveau de nos attentes est primordial. Lorsque nous sommes trop optimistes vis-à-vis de nous-mêmes sur ce que nous pouvons et devrions accomplir, le résultat est souvent que nous nous sentons frustrés, déçus, et pas à la hauteur. Il est donc essentiel de **faire preuve de réalisme dans nos attentes vis-à-vis de nous-mêmes (et des autres) pendant cette période de pandémie.**

La raison pour laquelle tant de personnes devant s'occuper d'autres personnes – qu'il s'agisse d'enfants, de personnes âgées, ou de membres de la famille souffrant de maladies graves – se sentent particulièrement stressées et épuisées en ce moment, est que travailler à plein-temps depuis la maison n'est pas compatible avec le fait de devoir s'occuper des personnes dont on a la charge, en particulier si ces dernières demandent beaucoup d'attention. Par conséquent, là encore, il est important d'être réaliste : votre productivité au travail sera moindre (ainsi que, peut-être, votre capacité à vous occuper des personnes dont vous avez la charge). Cela est un fait, et essayer de lutter contre cela en continuant de vous fixer des objectifs ou des attentes utopistes ne fera qu'ajouter à votre stress et votre sentiment de détresse.

Voici deux questions qui peuvent vous aider à définir des priorités réalistes pendant cette période :

- ✓ Quelles sont les choses qui doivent absolument être accomplies ?
- ✓ Que dois-je faire pour m'assurer qu'elles le soient ?

Parlez avec votre responsable. Demandez votre responsable ce qu'il veut que vous fassiez absolument, et comment il envisage de vous aider à maintenir les limites afin que ces priorités soient accomplies. Cette discussion peut également être l'occasion pour vous de faire part des contraintes de temps et d'espace que vous rencontrez actuellement. Plus vous aiderez votre responsable à comprendre vos contraintes et avoir des attentes réalistes de votre productivité pendant cette période, mieux ce sera.

5. Renforcez votre capacité de résilience en vous concentrant sur les bases

Lorsque nous sommes soumis à une dose de stress plus importante, il est d'autant plus crucial de revenir à l'essentiel dans la façon dont nous prenons soin de nous et favorisons notre bien-être, notamment dans les quatre domaines ci-dessous, auxquels il est important de consacrer du temps chaque jour :

- **Soins corporels** : En matière de bien-être physique, si nous savons tous instinctivement ce que cela implique, il convient de se demander si l'on dort suffisamment, si l'on fait suffisamment d'exercice, et si l'on mange correctement.
- **Réalisation** : Pour beaucoup d'entre nous, le travail procure sentiment de réussite et d'accomplissement (d'ailleurs, nous sommes nombreux à favoriser ce domaine au détriment des trois autres). Cependant, il convient de garder à l'esprit qu'il existe de nombreuses autres façons de créer et de ressentir un sentiment de satisfaction et de réussite.
- **Vie sociale** : Prendre le temps d'établir un contact régulier et de qualité avec ses amis, sa famille, son partenaire, ou ses animaux de compagnie, est encore plus important que d'habitude en cette période d'isolement prolongé. Si vous ne pouvez pas voir certaines de ces personnes physiquement, prenez le temps d'appeler ou d'écrire.
- **Plaisir** : Que faites-vous uniquement par plaisir ? Qu'est-ce qui vous fait plaisir ? Vous surmonterez plus facilement les périodes de stress et de pression prolongées si vous réservez du temps à vos loisirs et aux choses qui vous font plaisir.

Posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Quelle attention portez-vous, chaque jour, à chacun des quatre domaines ci-dessus ?

- ✓ À quel(s) domaine(s) accordez-vous le plus d'importance ? Au(x)quel(s) accordez-vous le moins d'importance ?
- ✓ Qu'est-ce qui vous aide à mettre ces choses en œuvre et à les faire réellement ? (souvent, nous savons ce que nous *devrions* faire pour prendre soin de nous, mais nous ne le faisons pas. Aussi, quelles stratégies pouvez-vous mettre en œuvre pour faire ces choses ?).

6. Entraînez-vous à être positif(-ive)

L'une des caractéristiques du burnout est la pensée négative – colère, cynisme, sentiment d'impuissance, désespoir, fatigue mentale. Cette pensée négative empire souvent avec le temps.

Cet état d'esprit est révélateur de quelque chose d'important : que quelque chose ne va pas et n'est pas équilibré. Or, vous ne réglerez pas le problème en ignorant ces pensées négatives ou en les transformant. Elles ne sont pas le véritable problème. Gardez à l'esprit que ces pensées ne font que révéler le problème ; elles ne sont pas le problème.

Lorsque vous êtes confronté au burnout, il peut être utile d'identifier vos pensées négatives, puis de les rectifier, consciemment, par des pensées plus positives. Par exemple, vous pouvez essayer de **pratiquer la gratitude**. Il existe pour cela des dizaines de façons de procéder. Par exemple, vous pouvez faire une liste de choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e), en les écrivant au fur et à mesure que vous les remarquez ou que vous y pensez. Vous pouvez également concentrer votre gratitude sur quelque chose de spécifique (par exemple, votre travail) qui vous pose problème ; ainsi, pour prendre l'exemple du travail, écrivez en quoi votre travail correspond aux choses qui ont de l'importance pour vous. Vous trouverez facilement sur Internet des guides utiles pour pratiquer la gratitude.

Vous pouvez également essayer la technique des **Trois réussites** : Avant de dormir, pensez à trois choses que vous avez réussi dans la journée (il ne doit pas forcément s'agir de choses importantes ! En fait, célébrer les petites victoires telles que « j'ai réussi à faire trois bon repas à mon enfant aujourd'hui » vous aidera à recalibrer votre esprit trop exigeant et trop stressé). Au fil du temps, cette technique vous rendra plus positif(-ive) dans la façon dont vous pensez et ressentez votre journée et votre productivité.

Nous sommes nombreux à plus souvent voir ce qui ne va pas et à penser aux façons dont nous avons échoué. C'est ce qu'on appelle le biais de négativité. Mais lorsque l'on commence à se concentrer sur ce qui va bien et sur les choses positives que nous avons faites, notre cerveau se concentre davantage sur le positif et cela nous aide à nous sentir mieux. Tout cela alimente une spirale positive qui nous tire vers le haut.

Un dernier mot

Si vous souhaitez prévenir et gérer le burnout pendant l'épidémie de COVID-19, appliquez les six conseils que nous vous donnons dans cette fiche. Si vous consacrez du temps et des efforts à essayer de mettre en œuvre chacun de ces conseils, et d'appliquer les stratégies associées, cela vous aidera à vous sentir mieux et à être plus opérationnel(le).

- ✓ Reconnaissez les signes avant-coureurs de stress et de burnout ;
- ✓ Rappelez-vous que cette période particulièrement stressante est exceptionnelle et qu'elle ne durera pas éternellement ;

- ✓ Identifiez les raisons pour lesquelles vous vous sentez particulièrement stressé(e), et explorez les différentes options qui s'offrent à vous pour faire face aux pressions ;
- ✓ Soyez réaliste dans vos attentes vis-à-vis de vous-même (et des autres) ;
- ✓ Renforcez votre capacité de résilience en élaborant une stratégie (puis mettez-la en action) ;
- ✓ Faites en sorte de recalibrer efficacement votre façon de penser afin que votre cerveau se concentre davantage sur ce qui est positif.