



Transcription du CoachCast

Édition du 4 octobre 2017

En finir avec le *burnout*

À quelques mois de la fin de l'année, vous êtes nombreux à avoir le sentiment d'être vidé, voire fatigué ou de fonctionner en mode « pilote automatique ».



Il ne reste qu'un vague souvenir des vacances estivales. À ce moment-ci, vous croyez n'avoir d'autres choix que de mettre les bouchées doubles pour réussir à tout faire et arriver, comme tout le monde, à la fin de l'année. En bref, vous vous demandez comment faire pour y arriver. Ouf!

Est-ce que je fais fausse route? Je ne crois pas.

Chaque année, des milliers de personnes reçoivent un diagnostic de *burnout* ou, si vous le préférez, d'épuisement professionnel. Encore aujourd'hui, le mot « burnout » est mal perçu dans notre société avec pour conséquences que les personnes qui en souffrent sont souvent jugées. C'est un mythe de croire que le *burnout* ne s'attaque qu'aux autres, plus particulièrement aux personnes « négatives »!

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'en finir avec celui-ci une bonne fois pour toutes.

D'abord, je vous propose un questionnaire en ligne créé, à l'origine, par Christina Maslach, professeur de psychologie à l'Université Berkeley et co-auteur du livre intitulé : [Burn-out des solutions pour se préserver et pour agir](#).

Le questionnaire de madame Maslach est utilisé à l'échelle mondiale pour aider à diagnostiquer le *burnout*. Il évalue, en quelques minutes, votre niveau de risque en trois sections :

1. Épuisement professionnel
2. Dépersonnalisation
3. Accomplissement personnel

[Maslach Burn Out Inventory](#)

Se préserver pour agir

Les hommes et les femmes qui ont fait un *burnout* vous diront qu'ils ne l'ont pas vu venir ou qu'ils se sentaient impuissants face à leur quotidien. Et pourtant, tous les signes étaient là. Ils ne les ont tout simplement pas entendus ni ressentis. Quand nous fonctionnons à fond la caisse et que nous brûlons l'énergie que nous n'avons plus, l'adrénaline nous rend moins sensibles aux signaux que nous envoient notre corps, notre cœur et notre tête.

Lorsque la santé va, tout va. C'est aussi à ce moment que nous sommes le plus à risque d'oublier de prendre soin de nous car, nous prenons pour acquis que ce capital énergétique est inépuisable. Nous sommes forts, nous sommes bons et nous pouvons tout faire!

C'est alors que, lentement mais sûrement, sont laissées de côté certaines habitudes personnelles et professionnelles contribuant à la préservation de notre capital énergétique et, disons-le, des habitudes qui nous protègent d'un possible *burnout*. Parce que, disons-le, personne n'est à l'abri d'un épuisement professionnel.

Demandez aux personnes qui en ont souffert; elles vous diront, pour la plupart, qu'elles se croyaient à l'abri de celui-ci.

Alors, comment se préserver et comment agir?

Tout part de soi

Le *burnout* n'épargne pas ses victimes. Il en revient à vous de revoir vos habitudes personnelles et professionnelles avant que la fatigue et le manque d'énergie s'installent.

Vous vous sentez submergé? Vos relations avec une personne au travail sont difficiles? Votre environnement de travail n'est pas sain, selon vous? Vous avez du mal à dire non? Vous ne savez plus où trouver une heure de plus? Par où commencer?

1. Cesser de nourrir votre petit monstre intérieur

Il se nourrit de vos pensées, de vos perceptions, de vos émotions telles que la peur, le doute et la frustration. Il jubile lorsque votre niveau d'énergie est à son plus bas. Il vous entraîne sournoisement dans un cercle vicieux où les risques d'en sortir frais comme une rose sont minces. Comment le chasser? Nettoyez et choisissez vos pensées pour vous mettre au neutre. Par exemple, broyer du noir, se sentir submergé, avoir l'impression de ne pas être à la hauteur, souffrir du syndrome de l'imposteur, voir son quotidien comme une montagne insurmontable, avoir des doutes quant à ses compétences, avoir le sentiment d'être incompatible avec une personne dans l'équipe, etc.

Toutes ces pensées vous tirent vers le bas; vous drainent de votre énergie. Stop! Prenez le temps de vous arrêter et surtout, mettez un frein à ces pensées qui, de toute façon, entraîne une autre, puis une autre sans qu'il n'en ressorte rien de constructif. Regardez la situation sous un angle neuf en nettoyant vos pensées. Un truc fort simple pour vous aider à revenir au neutre est de pratiquer la [cohérence cardiaque](#) avec assiduité à raison de 4 fois par jour, soit le matin avant votre lever, en milieu de matinée, en milieu d'après-midi et en soirée ou avant le coucher. Ces cinq minutes auront un impact des plus bénéfiques sur votre niveau d'énergie; voici une [vidéo](#) pour vous aider.

2. Vous donner priorité et renouer avec le plaisir

Vous faites plaisir et vous répondez aux attentes et aux besoins de nombreuses personnes, mais qu'en est-il pour vous? Qu'est-ce qui vous fait plaisir? Vous devez, pour continuer d'inspirer et d'aider les gens autour de vous, mettre votre masque en premier, simplement parce que vous ne pouvez donner aux autres ce que vous n'avez pas. Si vous aimez lire, accordez-vous des moments de lecture. Si vous aimez vous entraîner, donnez priorité à ces activités.

S'accorder plus de plaisir en vivant de la culpabilité n'est pas souhaitable, puisque vous annulez l'effet escompté. D'ailleurs, l'antonyme de la culpabilité n'est-il pas le mérite? Vous méritez de vous accorder des moments qui vous font plaisir. Et pourtant, les personnes menacées par un possible *burnout* ne savent souvent même plus ce qui leur fait plaisir. Plus vous vous faites plaisir, moins vous donnez de chance à la fatigue et à l'épuisement de s'installer.

3. Oser dire non et faire du ménage

Dire non, quel vilain comportement! Vraiment? Le but est d'oser dire non pour apprendre à dire oui. Oui, aux bonnes priorités; oui, aux bonnes activités; oui, aux bons projets; oui, aux bonnes actions; oui, aux bonnes personnes. Parallèlement, maintenir son capital énergétique n'est possible qu'en choisissant de nettoyer et de faire du ménage dans ses habitudes, dans sa tête, dans ses pensées, dans ses émotions et dans son cœur pour laisser place à l'imagination, à l'inspiration, au plaisir, à la joie, à la créativité et à l'énergie d'immerger. Ne vous sentez-vous pas mieux lorsque vous avez fait du ménage? C'est la même chose sur le plan énergétique.

Par exemple :

- Ce ressentiment envers un collègue, est-il nécessaire?
- Cette pensée à l'effet que je ne vais pas m'en sortir, est-elle bénéfique?
- Cette habitude que j'ai d'accepter des projets que je pourrai difficilement livrer, est-elle vraiment aidante pour moi?
- Cette croyance que je suis la seule personne capable de tout faire, est-elle réelle?
- Cette impression d'impuissance face à mon quotidien, est-elle fondée?
- Ce sentiment que personne ne peut réellement m'aider, est-ce vrai?
- Le manque de temps qui m'empêche de planifier adéquatement, qui en est réellement responsable?
- Croire que je ne peux rien changer à la situation et que la surcharge de travail est là pour rester, vraiment?

D'ailleurs, Olivier Schmouker a rédigé un article fort intéressant sur le sujet intitulé « [Comment faire face à une brusque surcharge de travail?](#) ».

Il y parle, entre autres, de son dernier livre intitulé [11 choses que Mark Zuckerberg fait autrement](#) où quatre chercheurs ont voulu savoir comment les gens réagissaient, de manière générale, lorsqu'ils se trouvaient face à une brusque surcharge de travail.

Les révélations sont étonnantes. Parmi les moyens proposés? Viser le plaisir. Comment?

- Attaquez-vous à l'éléphant en premier, soit le projet le plus ardu
- Morcelez certaines tâches. Après tout, il est toujours plus agréable de manger un éléphant une bouchée à la fois
- Identifiez les tâches et les micro-tâches qui vous font plaisir
- Butinez, c'est permis, d'une tâche plus agréable à une tâche moins agréable
- Avancez un pas à la fois. C'est facile à dire me direz-vous. Vous avez raison. Toutefois, rien ne sert de garder continuellement l'œil sur le sommet de la montagne. N'importe qui serait démotivé à moins. Regardez le sommet et ensuite, morcelez. Un pas à la fois, une étape à la fois, un plaisir à la fois.

Le 12 octobre prochain, j'aurai le plaisir d'animer un webinaire portant sur le thème de ce CoachCast dans le cadre des Midi Coaching. Le titre : 5 astuces pour prévenir le *burnout* et augmenter l'efficacité au travail. Pour l'occasion, j'aurai le plaisir d'accueillir Mme Bénédicte L.-Deschamps, vice-présidente de Chevrons Rouyn-Noranda.

[Pour vous inscrire gratuitement](#)

En terminant, quel est votre plan pour en finir avec le *burnout*? Inscrivez vos commentaires ci-dessous, c'est avec plaisir que j'y répondrai.

Voir vos [CoachCasts](#) classés par catégories.

Au plaisir!



Coach et formatrice pour les personnes en situation de gestion. Fondatrice du groupe *Cercle des grands leaders* sur LinkedIn et des *Midi Coaching*. *Professional Certified Coach* depuis 2004 et *Value Added Associate* de *TTI Insights* depuis 2003.

C'est un plaisir de vous lire. Transmettez-moi vos commentaires par courriel, [CoachCasts](#), [LinkedIn](#) ou [Facebook](#).