

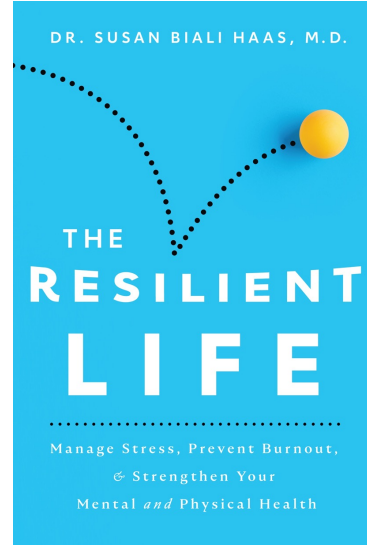
La prévention de l'épuisement professionnel et la réduction du stress dans le monde chaotique d'aujourd'hui



DR. SUSAN BIALI HAAS MD

Mon histoire.





Ma
nouvelle
histoire.



L'épuisement professionnel : qu'est-ce que c'est ?

- Reconnu comme syndrome OMS CIM-11 2019
- « Phénomène lié au travail »
- 3 niveaux de déterminants :
organisation/équipe/individu



Épuisement professionnel : 3 composantes clés

01

Épuisement
émotionnel

Faites-vous examiner :
éléments communs avec
la dépression/d'autres
diagnostics

02

Cynisme/
dépersonnalisation

La façon dont votre
cerveau survit à la
journée

03

Réduction de
l'efficacité ou de
l'accomplissement

« Devrais-je même
faire ça ? »

Facteurs de risque liés au travail

« 6 domaines de la vie en entreprise »

Leiter, M., Maslach, C. (1999)
Six areas of worklife: A model of the
organizational context of burnout.
J Health Hum Serv Admin



Domaines de la vie en entreprise

1) La surcharge de travail/charge de travail

Changements au sein de l'organisation/l'équipe
Stratégies personnelles

(p. ex., planifier, prioriser, déléguer, surveiller le perfectionnisme)

2) Le manque de contrôle sur le travail

Identifier/demander ce dont vous (ou vos collaborateurs) avez besoin

- ce qui aiderait
- ce dont vous avez besoin pour bien travailler
- élimination des obstacles/sources d'irritation

Domaines de la vie en entreprise

3) Les problèmes communautaires sur le lieu de travail

(p. ex. incivilité,
manque de soutien)

Identifier/demander/fournir
un soutien important
(connaissances, formation axée
sur les compétences, mentorat)

Soutien émotionnel :
demander comment vont les
gens / dire comment on va

Créer une sécurité
psychologique* pour :

- prendre des risques
- commettre des erreurs
- poser des questions
- être vulnérable

*<https://rework.withgoogle.com/blog/five-keys-to-a-successful-google-team/>

Votre personnalité vous expose-t-elle à un risque d'épuisement professionnel ?

- Introversion
- Amabilité
(qui dit toujours oui)
- Application
(qui en fait toujours plus)*

*Cross, R., Rebele, R., Grant, A. Collaborative Overload (2016, Jan-Feb)
Harvard Business Review



Élaboration d'une stratégie de gestion des limites

STYLE INTÉGRATIF

(pas de limites claires :
physiques/temporelles/mentales)

- Transposer le stress professionnel dans la vie personnelle
- Textos/appels personnels pendant le travail
- Consulter les courriels professionnels pendant le temps personnel
- Penser ou parler de son travail (de manière excessive) lorsque vous êtes en famille/avec des amis ou lorsque vous vous détendez

STYLE SEGMENTÉ

(**Indicateur du bien-être individuel + meilleur travail**)

- Rituel de fin de journée / « Ce qui s'est bien passé »
- Activation de la fonction « Ne pas déranger » pendant la journée
- Ne pas consulter vos courriels à certaines heures ou durant certains jours
- Entraîner votre cerveau à être pleinement présent dans votre vie personnelle / au travail

Élaboration d'une stratégie de gestion des limites

Indiquez **3 façons dont votre travail franchit les limites** de votre vie privée.

Indiquez **3 façons de créer des limites plus solides** entre les deux.



—

La médecine corps-esprit :

Aider le cerveau et le corps
à se remettre du stress

Dr Herbert Benson (Harvard) :
« Le Principe de l'étincelle »

Nos pensées déterminent nos niveaux de stress
(la clé : couper le fil de vos pensées au quotidien)

10-20 min : impact de 24 h

*Activités de repos et de détente =
respiration, yoga, tai-chi, méditation, etc.*



INHALE

EXHALE

La technique « micro » : la respiration 4-6-8

- Inspirez par le nez (comptez jusqu'à 4)
- Retenez votre respiration (comptez jusqu'à 6)
- Expirez par la bouche ou le nez (comptez jusqu'à 8)

La pleine conscience : les avantages de cette pratique

- *Qu'est-ce que la pleine conscience ?*
- Réduction du stress
- Réduction de l'inquiétude/l'anxiété
- Amélioration de l'humeur
- Diminution de la réactivité émotionnelle
- Amélioration de la concentration
- Amélioration de la résolution créative des problèmes
- Plus grande flexibilité cognitive/adaptation au stress
- Applications gratuites : UCLA Mindful, Insight Timer
- Montre intelligente – p. ex., « Mindfulness » sur la montre d'Apple



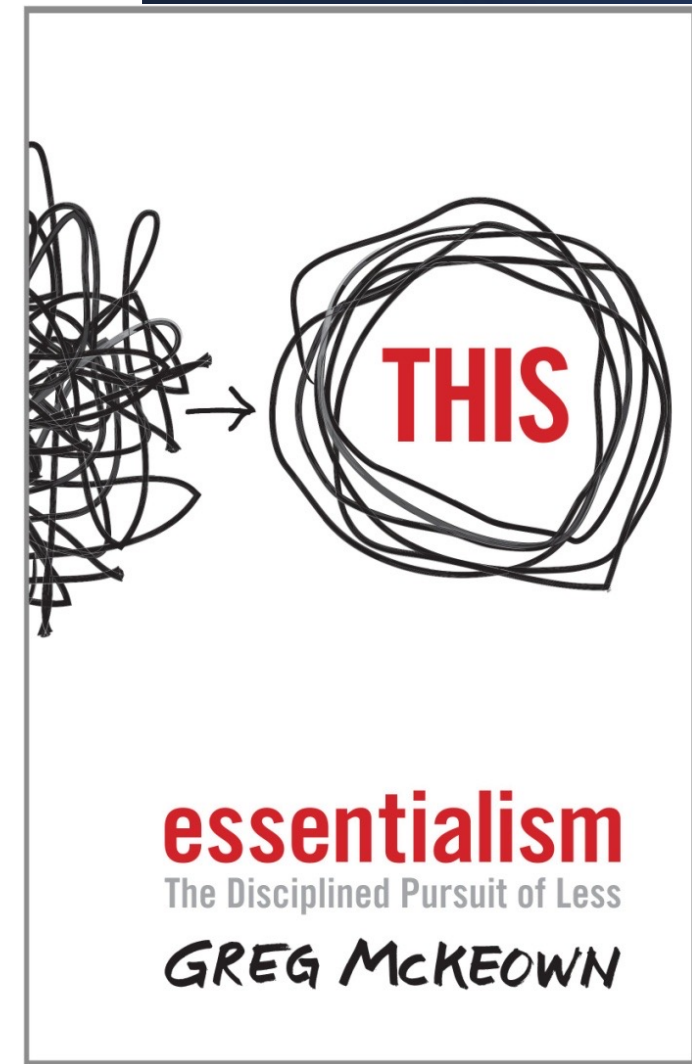
Consacrez du temps à ce qui compte le plus



en sachant ce qui est ESSENTIEL.

« Essentialisme »

- Identifiez vos 4 principales priorités
- Vivez comme si elles SONT vos priorités !
- Apprenez à dire NON
- Apprenez à dire NON aux bonnes ou même aux excellentes choses, et pas seulement aux choses que vous ne voulez pas faire



Vos devoirs

- 1) Identifiez vos 4 principales priorités dans la vie
- 2) Posez-vous cette question : quel est « l'état de santé » de chacun de ces domaines ? (0- 10)
- 3) Quel est **le** moyen le plus simple de mieux m'occuper d'**un** domaine qui va mal ou qui est négligé ?
- 4) À partir de maintenant, donnez-vous la permission de CHOISIR CE QUI EST IMPORTANT.



Merci !

D^{re} Susan Biali Haas, M.D.

Réseaux sociaux : @drsusanbiali
ThriveWorkLive.com

