

# Quelques pistes pour vous rétablir de l'épuisement professionnel

Si vous êtes en train de vous remettre d'un épuisement professionnel, gardez en mémoire les 3 R:

## ➤ Réorganisez

la hiérarchie de vos objectifs en clarifiant pourquoi vous faites ce que vous faites;

## ➤ Recadrez

votre manière de voir les choses (attitude d'approche ou d'évitement de vos objectifs);

## ➤ Rééquilibrez

les objectifs désirés et les objectifs obligés (« je veux »/« je dois »)

Chacun de ces 3 R contribue au rétablissement par rapport à différents aspects du burnout: l'épuisement (**réorganisez**), le cynisme (**recadrez**) et l'inefficacité (**rééquilibrez**).

## Étape 1

**Se rétablir de l'épuisement** (réviser la hiérarchie de vos objectifs pour mieux canaliser votre énergie)

L'exténuation est souvent la première manifestation de l'épuisement professionnel, qui survient quand on a vidé ses ressources physiques et émotionnelles. La personne en burnout vit de l'inquiétude et de l'insatisfaction, et peut en venir à envisager ses activités quotidiennes avec appréhension. Si cela se produit, c'est parce que son cerveau accorde plus de poids aux éléments négatifs qu'aux éléments positifs. Les aspects négatifs de notre travail quotidien sont fortement liés à l'épuisement émotionnel, tandis que ses aspects positifs ne nous en protègent pas nécessairement.

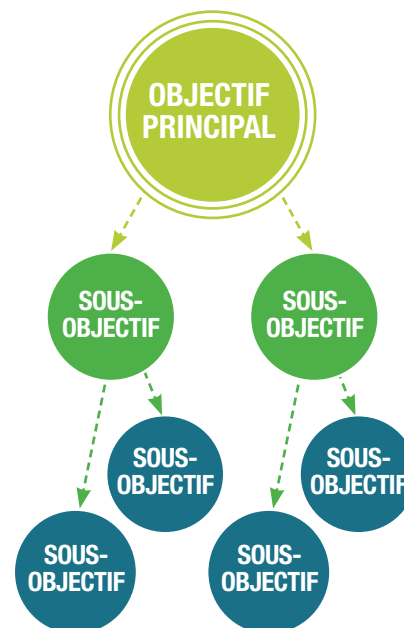
**La solution:** minimiser l'épuisement émotionnel en éliminant les tâches non nécessaires, ambiguës ou désagréables qui empêchent d'avancer, en fonction d'une hiérarchie de vos objectifs.

À partir de votre objectif principal, établissez la hiérarchie de vos objectifs (un excellent exercice à réaliser avec votre équipe); en descendant dans la hiérarchie, précisez les tâches nécessaires à l'atteinte du but principal.

**Objectif principal:** objectif plus vaste, à plus long terme

**Sous-objectifs:** De multiples actions à réaliser à plus court terme

Source: [psychologycompass.com/blog/burnout-recovery-guide/](https://psychologycompass.com/blog/burnout-recovery-guide/)



**Après avoir établi la hiérarchie de vos objectifs:**

### Repérez ce qui est inefficace

Y a-t-il un chemin plus court vers l'objectif principal? Des étapes peuvent-elles être éliminées? Un enchaînement d'étapes inefficace peut augmenter l'incertitude et l'anxiété, qui à leur tour augmentent les risques d'échec.

### Éliminez toutes les étapes superflues

Assurez-vous que le chemin entre vos sous-objectifs et votre objectif principal est le plus direct possible.

### Déterminez si l'objectif principal et les sous-objectifs vous semblent réalisables

Quelles sont les chances que vous réalisiez cette tâche, que vous atteigniez cet objectif?

## Étape 2

### Sus au cynisme! (recadrez votre manière de voir les choses [attitude d'approche ou d'évitement])

Quand on a atteint un état de cynisme, on est davantage soucieux d'éviter les retombées négatives que d'obtenir des résultats positifs. Pour pouvoir continuer à composer avec la situation, on commence à se dissocier des éléments stressants, ce qui amène un désengagement et un sentiment de doute. On peut commencer à ressentir du pessimisme, de l'isolement, du détachement, de la démotivation. On en vient à voir le monde qui nous entoure comme plein de pièges et de punitions éventuelles plutôt que d'occasions de vivre des choses gratifiantes.

Pour se rétablir du cynisme, il faut que notre cerveau passe du « système de retrait » qui entraîne l'évitement au « système d'approche » qui met en lumière les retombées positives. Ces deux systèmes ont de l'importance, mais le cynisme s'installe quand les comportements d'évitement commencent à être prédominants dans la vie quotidienne.

**La solution:** Retournez à votre hiérarchie des objectifs et recadrez ces derniers.

Les objectifs d'évitement sont en général plus difficiles à atteindre et on perçoit comme faibles nos chances d'y arriver. En établissant des objectifs orientés vers une retombée désirable, on active la partie de notre cerveau associée à la motivation et au développement de soi, et on réduit l'activité de la partie du cerveau liée à la peur et à l'anxiété.

REPÉREZ LES OBJECTIFS VISANT L'ÉVITEMENT

RECADREZ-LES EN OBJECTIFS VISANT UNE RETOMBÉE DÉSIRABLE



## Étape 3

### En finir avec l'inefficacité (rééquilibrez les objectifs désirés et les objectifs obligés [« je veux »/« je dois »] afin d'augmenter la motivation et le sentiment de compétence)

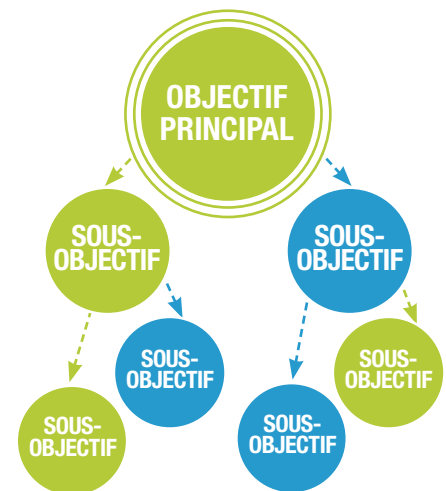
En réalité, c'est quand on se sent inadéquat qu'on est inefficace. On commence à croire qu'on n'est pas capable de faire notre travail. Notre sentiment de réalisation diminue et on commence à croire qu'on est incapable de se concentrer sur ce qu'on a à faire.

En équilibrant chaque jour les tâches désirées et les tâches obligées, on augmente les chances de préserver sa maîtrise de soi et sa concentration. Une meilleure maîtrise de soi au quotidien augmente le sentiment d'efficacité personnelle.

**Les solutions:**

- 1) Dans votre hiérarchie des objectifs, commencez par le bas et indiquez si chaque tâche est désirée ou obligée (« je veux » ou « je dois »);
- 2) Si les tâches obligées sont beaucoup plus nombreuses que les tâches désirées, dressez une petite liste de choses que vous avez envie de faire pour rétablir l'équilibre;
- 3) Pour chaque journée, structurez votre horaire de façon à faire alterner les tâches obligées et les tâches désirées.

Ces changements vous aideront à vous remettre sur pied en ajoutant de l'intérêt et de la productivité à vos journées. Vous accomplirez vos tâches plus efficacement parce que vous aurez réussi à exercer votre maîtrise de soi.



● = JE VEUX	● = JE DOIS
<b>EXEMPLES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Faire une promenade</li><li>- Aller manger avec un ami, une amie</li><li>- « Jouer » sur mon téléphone</li><li>- Faire de l'exercice</li><li>- Lire un article intéressant</li></ul>	<b>EXEMPLES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre une douche</li><li>- Étudier pour un examen</li><li>- Aller travailler</li><li>- Envoyer une proposition de projet</li></ul>

Source: [psychologycompass.com/blog/burnout-recovery-guide/](https://psychologycompass.com/blog/burnout-recovery-guide/)