

# Stress au travail et épuisement professionnel

## Discussion sur la santé mentale

Discutez avec les équipes

### Expliquez les dangers !

Le stress au travail est l'un des facteurs négatifs les plus courants sur le bien-être mental. Nous ressentons du stress lorsque les exigences de notre travail dépassent notre capacité à y faire face. Un stress prolongé au travail peut mener à l'épuisement professionnel.

Il n'est pas toujours facile de reconnaître l'épuisement professionnel. Vous pouvez croire que vous avez simplement du mal à suivre le rythme pendant une période stressante. Cependant, le stress se manifeste généralement par de l'anxiété et un sentiment d'urgence. Les symptômes courants de l'épuisement professionnel sont un sentiment d'impuissance, de désespoir ou d'apathie.

Un stress prolongé peut entraîner non seulement des problèmes de santé mentale, mais aussi des problèmes de santé physique graves, tels que des maladies cardiovasculaires et des troubles musculo-squelettiques.

Les conditions pouvant entraîner un stress élevé au travail et un épuisement professionnel comprennent\* :

- Charge de travail excessive
- Exigences contradictoires et manque de clarté des rôles
- Manque d'implication dans les décisions qui concernent le travailleur et manque d'influence sur la manière dont le travail est effectué
- Mauvaise gestion du changement organisationnel et/ou insécurité de l'emploi
- Communication inefficace et manque de soutien de la part de la direction ou des collègues
- Harcèlement psychologique et sexuel, et violence de la part de tiers.

Les travailleurs de la construction et des métiers peuvent être confrontés à des facteurs de stress supplémentaires, notamment :

- Environnements et tâches à haut risque
- Conditions météorologiques extrêmes
- Exposition à des événements traumatisants au travail
- Douleurs chroniques, fatigue et isolement.

### Identifiez les contrôles

Les superviseurs peuvent prendre certaines mesures pour gérer le stress au travail et prévenir l'épuisement professionnel, telles que :

- Communiquer clairement les attentes aux travailleurs et s'assurer qu'ils les comprennent bien.
- S'assurer que les travailleurs disposent des ressources et des compétences nécessaires pour répondre aux attentes.
- Offrir une formation continue.
- Aider les travailleurs à comprendre leur valeur.
- Imposer des horaires de travail raisonnables.
- Aider à évaluer la charge de travail et à fixer des attentes réalistes.
- Encourager le soutien social et le respect entre les travailleurs et au sein des équipes de travail.

En tant que travailleur, vous devez :

- Établissez des priorités : dressez une liste de vos exigences professionnelles et passez-les en revue avec votre supérieur si vous avez des inquiétudes.
- Actualisez vos compétences : il existe peut-être un moyen plus simple ou plus efficace d'accomplir certaines tâches. Soyez ouvert à l'apprentissage de nouvelles compétences, de nouvelles idées et de nouvelles façons de faire les choses.
- Faites des pauses : prenez le temps de vous détendre et de vous recentrer, puis reprenez votre travail l'esprit plus clair.
- Communiquez avec les autres : ne passez pas toute votre journée de travail la tête baissée. Pour éviter le burnout, le travail ne doit pas se limiter à l'accomplissement sans fin de tâches.

- **Ne réduisez pas votre vie à votre travail** : participez à des activités et nouez des relations en dehors de votre lieu de travail. C'est essentiel pour éviter le burn-out à long terme.

Si le stress au travail ou l'épuisement professionnel ont un impact sur votre santé mentale, parlez-en à votre supérieur ou demandez de l'aide à votre médecin, votre famille et/ou vos amis.

### Démontrez

Réfléchissez à la manière dont vous, en tant que superviseur, gérez le stress et établissez les priorités au travail, et donnez des conseils pertinents.

Soyez disponible pour discuter avec vos employés de leurs tâches et des facteurs de stress, si nécessaire, afin d'améliorer leur bien-être mental et de prévenir l'épuisement professionnel.

### Renforcez

Réfléchissez à la manière dont vous, en tant que superviseur, gérez le stress et établissez les priorités au travail, et donnez des conseils pertinents. Soyez disponible pour discuter avec vos employés de leurs tâches et des facteurs de stress, si nécessaire, afin d'améliorer leur bien-être mental et de prévenir l'épuisement professionnel.

### Prochaines étapes

Envisagez d'organiser des séances avec les travailleurs (individuellement ou en groupe) pour discuter des facteurs de stress au travail. N'oubliez pas, cependant, de vous concentrer sur la recherche de solutions. Encouragez les autres à réfléchir à des moyens créatifs de minimiser le risque d'épuisement professionnel en utilisant la hiérarchie des mesures de contrôle.

### Autres ressources

- Stratégies d'auto-évaluation pour aider à identifier les risques et prévenir l'épuisement professionnel.
- Le questionnaire « Quel est votre indicateur de stress ? » de l'Association canadienne pour la santé mentale peut aider les travailleurs à évaluer le niveau de stress auquel ils sont soumis.
- Que vient-il de se passer ? L'impact de 2020 sur notre santé mentale décrit comment la pandémie de COVID-19 a accru l'anxiété des individus et comment chacun d'entre nous peut être plus résilient face au stress.

### Questions?

Envisagez de poser ces questions à votre équipage après avoir donné la formation sur la sécurité :

- Quelle tâche accomplie au travail vous cause un stress psychologique ?
- Si vous pouviez modifier cette tâche afin de réduire le stress (tout en continuant à l'accomplir), que changeriez-vous ?

**Note au facilitateur :** Si le groupe ne propose aucun facteur de stress lié au travail, choisissez une tâche qui, selon vous, correspond à la description et travaillez-y ensemble en utilisant la hiérarchie des mesures de contrôle ci-dessous.

À l'aide de la hiérarchie des mesures de contrôle, pouvez-vous :

- Éliminer physiquement le stress (par exemple, arrêter complètement la tâche) ? **Élimination**
- Remplacer le stress (par exemple, changer votre façon de penser la tâche) ? **Substitution**
- Vous isoler du stress (par exemple, limiter votre exposition à la tâche) ? **Contrôles techniques**
- Changer votre façon de travailler (par exemple, trouver une manière moins stressante d'accomplir la tâche) **Contrôles administratifs**
- Vous protéger contre les dommages causés par le danger (par exemple, développer votre résilience pour gérer le stress) ? **Équipement de protection individuelle**

Avez-vous des questions ? Votre équipe vous a-t-elle posé des questions auxquelles vous n'avez pas pu répondre ? N'oubliez pas qu'il n'y a rien de mal à ne pas avoir toutes les réponses.