

Comment:

## Connaître et gérer le burnout

Il n'est pas rare de se sentir fatigué à la fin de la journée, mais si vous vous sentez épuisé, débordé, émotionnellement vide, et incapable de répondre aux demandes constantes, vous êtes face au burnout. Si vous pensez que c'est le cas, vous devez le prendre au sérieux.

Le burnout est différent du stress normal, c'est l'extrême limite du stress mal géré. Le burnout peut vous vider de votre énergie, réduire votre productivité, et vous laisser de plus en plus anxieux, désespéré, cynique et plein de ressentiments.

Les symptômes du burnout envahissent tous les aspects de votre vie – la vie privée, familiale et sociale se voient affectées. Le burnout affecte aussi votre santé physique et vous laisse vulnérable face à la maladie. Il est très important que vous preniez les choses en main ou que vous demandez de l'aide professionnelle.

## Identifiez les signes

Êtes vous en risque ? Les principaux prédictors sont :

Physique	Emotionnel	Comportementaux
Se sentir fatigué et vide tout le temps	Sentiment d'échec et de doute en soi	Fuite des responsabilités
Baisse de l'immunité et maladies fréquents	Se sentir démuni, piégé, vaincu	Isolement
Maux de tête ou mal de dos fréquents	Détachement, sentiment de solitude	Procrastination, difficulté à finir les choses
Changement dans l'appétit ou habitudes de sommeil	Perte de motivation	Utilisation des aliments, drogues ou alcool pour faire face
	Cynique avec des perspectives négatives	Culpabiliser les autres de vos frustrations

## Différence entre le stress et le burnout

Stress	Burnout
Sur-engagement	Désengagement
Emotions réactives	Emotions ternis
Réactions d'urgence et suractivité	Réactions d'impuissance et désespoir
Perte de l'énergie	Perte de la motivation
Mène au troubles de l'anxiété	Mène vers la dépression

## Prévenir et gérer le burnout

Si vous pensez que vous risquez un burnout ou que vous avez déjà dépassé le point de rupture, il est important de faire une **PAUSE** et de faire du travail sur votre bien-être une priorité, afin que vous puissiez vous sentir à nouveau heureux et en bonne santé.

### • Tendre la main

- Le contact social est une de meilleurs façons de réduire le stress. Parler avec quelqu'un qui vous écoute peut vraiment aider pour calmer votre système nerveux. La personne ne va pas forcément savoir comment résoudre le problème, simplement par sa présence, le fait de vous écouter et ne pas vous juger peut aider.
- Développer des liens d'amitié avec vos collègues, faire une pause ensemble (sans vos téléphones) ou partager des problèmes au travail peut aider à amortir le stress
- Faites attention aux personnes qui ont un impact négatif sur vous et essayez de limiter vos contacts.
- Faites du bénévolat - rejoignez une cause qui vous tient à cœur. Le fait d'être avec des personnes partageant les mêmes idées et de contribuer à un objectif peut grandement améliorer le bien-être mental

### • Reprendre le travail

- Concentrez-vous sur ce que vous aimez le plus dans votre travail. Recadrer votre approche du travail peut vous aider à vous sentir en contrôle
- Examinez d'autres domaines de votre vie et évaluez votre satisfaction. Utilisez la **feuille de travail de la Roue de la vie (ci-dessous)** pour faire votre propre évaluation.
- Faites-vous des amis au travail, prenez du temps pour profiter de la compagnie des autres, riez, plaisantez, amusez-vous avec vos collègues
- Faites une pause dans votre travail. Profitez de ce temps pour vous ressourcer et prendre soin de vous

### • Réévaluez vos priorités

- Ralentissez, prenez le temps de vous reposer, de réfléchir et de récupérer
- Fixez vos limites, apprenez à dire « non », et réfléchissez au fait que « si je dis oui, à quoi je dis non ».
- Redécouvrez vos hobbies et ce que vous aimez faire
- Intégrez la relaxation dans votre plan de récupération – allez sur [Campus Wellbeing](#)
- Dormez un peu, cela vous aidera à penser clairement et à gérer votre journée
- L'activité physique, même une marche de 10 minutes peut améliorer votre humeur pendant 2 heures
- Mangez équilibré – réduisez la consommation du sucre, glucides raffinés, café, boissons énergétiques, etc. .

## Roue de la vie

Le bien être implique des composants différents : satisfaction dans la vie (le jugement propre de notre vie), satisfaction dans des domaines importantes (par exemple les loisirs), les affects positifs (émotions et humeur plaisant) et les affects négatives (émotions et humeur déplaisant) (Diener, 2000).

Un outil fréquemment utilisé pour évaluer la satisfaction d'une personne dans les sphères importantes de sa vie est « La roue de la vie » (Whitworth, Kimsey-House, & Sandahl, 1998; Dean, 2004).

Cet outil demande d'identifier plusieurs sphères de votre vie (carrière, relations, loisirs, etc.) et de les évaluer sur une échelle de l'un à dix (de pas du tout satisfait jusqu'à entièrement satisfait).

### But

Le but de cet outil est d'évaluer la perception personnelle de sa satisfaction / insatisfaction dans les différentes sphères de sa vie.

### Instructions

#### Etape 1

La roue de la vie vous donne un aperçu de combien vous êtes satisfait de votre vie. Dans cette version de l'exercice on trouve dix sphères prédéfinies :

Argent et finances

- Carrière et travail
- Forme et santé
- Divertissement et loisirs
- Environnement
- Communauté
- Famille et amis
- Partenaire et amour
- Evolution et apprentissage
- Spiritualité

#### Etape 2

Évaluez votre niveau de satisfaction dans chaque sphère en utilisant la roue de la page suivante. Le score de 1 indique que vous n'êtes pas du tout satisfait et le score de 10 que vous êtes entièrement satisfait.

#### Etape 3

Quand vous avez terminé d'évaluer les différentes sphères, connectez-les avec des lignes pour former une roue interne. Ceci vous donnera un aperçu de votre niveau de satisfaction.

#### Etape 4

##### Réfléchissez !

Comment voudrais vous changer la forme de la roue interne ?  
Quelles sphères ont le plus attiré votre attention ?

**Roue de la vie - Modèle**

