

Santé mentale

Santé mentale - Épuisement professionnel

Sur cette page

[Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?](#)

[Quels sont les effets généraux de l'épuisement professionnel?](#)

[Quels sont les facteurs en milieu de travail associés à l'épuisement professionnel?](#)

[Comment peut-on s'attaquer aux causes de l'épuisement professionnel?](#)

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

Bien qu'il n'existe pas de définition officielle de l'épuisement professionnel aux fins de l'établissement d'un diagnostic médical, on décrit souvent le terme ainsi :

- Épuisement physique, émotionnel et cognitif – se sentir frustré, être fatigué d'aller travailler, avoir de la difficulté à composer avec les autres au travail
- Négativisme ou cynisme – éprouver moins d'empathie pour les autres, se sentir détaché de son travail ou de ses responsabilités, percevoir son travail ou des éléments de celui-ci comme une source de frustration
- Inefficacité ou faible niveau de réalisation personnelle – se sentir moins accompli, avoir l'impression d'avoir peu de valeur, douter de soi, trouver son travail peu gratifiant, avoir l'impression d'accomplir ses tâches machinalement ou d'être incompetent, avoir le sentiment de ne pas être apprécié
- Dépersonnalisation – avoir l'impression que ses pensées et ses sentiments ne sont pas réels ou appartiennent à quelqu'un d'autre

Quels sont les effets généraux de l'épuisement professionnel?

Les effets généraux comprennent les suivants :

- Être cynique ou critique au travail, ou toujours avoir une réaction négative ou se montrer soupçonneux à l'égard des conditions de travail

- Avoir de la difficulté à se mettre au travail ou à être productif
- Être irritable ou impatient avec ses collègues, ou avec les clients internes ou externes
- Manquer d'énergie, avoir un comportement apathique ou éprouver du désespoir
- Être fatigué, être distrait ou manquer d'attention
- Être insatisfait de ses réalisations ou ne plus ressentir de plaisir dans les activités à l'extérieur du travail
- Avoir le sentiment que son travail ou sa contribution ne sont pas appréciés à leur juste valeur
- Être désillusionné au sujet de son travail, ou se sentir détaché ou déconnecté
- Se concentrer sur les aspects négatifs
- S'isoler ou se dérober de ses obligations
- Sentir le besoin de consommer de la nourriture, de la drogue ou de l'alcool pour se sentir mieux ou simplement pour ne plus rien sentir du tout
- Observer une modification de ses habitudes de sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormi)
- Avoir des changements dans son appétit (suralimentation ou sous-alimentation)
- Souffrir de maux de tête, de maux de dos ou d'autres problèmes physiques inexplicables

L'épuisement professionnel est souvent chronique, ce qui signifie que ces sentiments peuvent durer longtemps.

Bien que ces effets ou symptômes soient fréquents en cas d'épuisement professionnel, ils peuvent aussi être le résultat d'autres problèmes de santé, tels que des problèmes thyroïdiens, une carence en vitamines ou une dépression. Consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé et demandez-lui de vous indiquer les traitements appropriés.

En général, se sentir triste ou déprimé fait partie de la vie et ne peut être évité. Quand quelque chose ne va pas dans votre vie, il se peut que votre moral soit à la baisse. Si vous vous sentez particulièrement triste ou irritable à cause d'une situation et que vous dormez mal, que vous avez moins envie de voir des amis ou que vous vous inquiétez souvent de la situation, vous êtes probablement d'humeur morose. La morosité disparaît généralement après une semaine ou deux, surtout si la situation qui l'a déclenchée s'améliore. Lorsque ces sentiments sont présents depuis plus de deux semaines, il importe de demander de l'aide.

Quels sont les facteurs en milieu de travail associés à l'épuisement professionnel?

Divers facteurs liés au milieu de travail peuvent contribuer à l'épuisement professionnel, notamment les suivants :

- Exigences déraisonnables (trop ou trop peu)
- Manque de contrôle ou incapacité d'influer sur les décisions qui ont une incidence sur son travail (p. ex. horaire, charge de travail et ressources)
- Attentes relatives au travail mal définies, flou quant aux attentes envers so
- Milieu de travail médiocre ([intimidation](#), [harcèlement](#), dynamique de travail dysfonctionnelle, etc.)
- Niveaux d'activité extrêmes (p. ex. très monotone ou très occupé)
- Non-concordance des valeurs ou incompatibilité personne-emploi
- Soutien insuffisant, que ce soit au travail ou à la maison
- Déséquilibre entre [le travail et la vie personnelle](#)

Comment peut-on s'attaquer aux causes de l'épuisement professionnel?

Un milieu de travail axé sur la création d'un environnement qui favorise la santé mentale offre à ses employés une protection contre les préjudices psychologiques.

Bon nombre des facteurs organisationnels décrits dans la norme CSA Z1003-13 (C2022) intitulée [Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail – Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre par étapes](#) (accessible gratuitement sur le site Web du Groupe CSA) sont les mêmes facteurs que ceux qui contribuent à l'épuisement professionnel

Les facteurs de risque psychosociaux en milieu de travail sont les suivants :

- Soutien psychologique
- Culture organisationnelle
- Leadership et attentes clairs
- Politesse et respect
- Correspondance psychologique avec le travail
- Croissance et perfectionnement
- Reconnaissance et récompenses
- Participation et influence

- Gestion de la charge de travail
- Engagement
- Équilibre
- Protection de la sécurité psychologique
- Protection de l'intégrité physique

Veillez consulter les fiches d'information Réponses SST ci-dessous pour en savoir plus sur la façon d'aborder ces facteurs de risque psychologiques et d'établir un programme complet de santé et de sécurité au travail.

- [Santé mentale – Facteurs de risque psychosociaux au travail](#)
- [Santé mentale – Introduction](#)
- [Santé mentale – Comment l'aborder et la favoriser](#)
- [Santé mentale – Gérer le stress en milieu de travail](#)
- [Santé mentale – Avoir une conversation délicate](#)
- [Santé et mieux-être en milieu de travail – Programme exhaustif de santé et de sécurité au travail](#)
- [Promotion de la santé et du mieux-être en milieu de travail – Point de départ](#)
- [Programmes d'aide aux employés \(PAE\)](#)

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-05-26

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.