

Prévenir l'épuisement émotionnel

Francois Richer PhD

Neuropsychologue

UQAM, CHUM

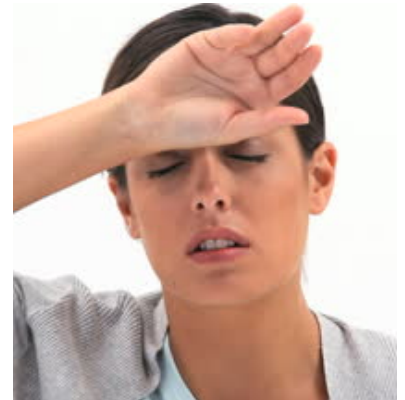
Les émotions épuisent



- 500 à 5000 émotions partielles par jour
 - Objectifs, contraintes
 - Interactions sociales
- Augmentent
 - Adrénaline, cortisol, crispation
 - Stress oxydatif, inflammation, effets immunitaires
 - Sensibilités (douleur, découragement, provocations)
- Réduisent
 - Métabolisme, résistance physique
 - Capacités mentales
 - Résistance émotionnelle, enthousiasme

L'épuisement

5 systèmes perturbés



1) La motivation

- Perte d'énergie, d'enthousiasme, de plaisir
- Pessimisme (ça ne marchera pas, ça vaut pas la peine)

2) La fierté ou confiance en soi

- Auto-critique, doutes (pas bon, pas capable)
- Culpabilité, Honte

3) L'attachement

- Manque de réconfort, de soutien
- Sentiment d'isolement, d'abandon, de rejet
- Tristesse

L'épuisement



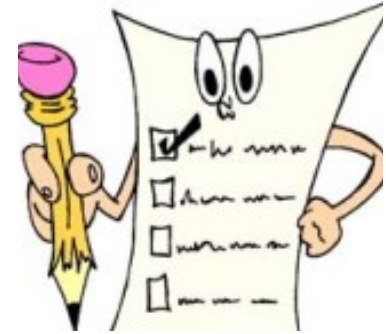
4) Les pensées

- Difficultés de concentration, de décision
- Perte d'imagination, de créativité, de vision

5) Les émotions

- Hypersensibilité ou Insensibilité
- Irritabilité, frustration, colères, ruminations, détresse
- Déviations de la pensée (dramatiser, sauter aux conclusions...)

Auto-évaluation des sensibilités



- Motivation

Cote 1 à 10

Détails

- Energie:
- Enthousiasme:
- Plaisir:
- Optimisme:
- Envie de réaliser:

Auto-évaluation des sensibilités



- Fierté/Confiance

Cote 1 à 10

Détails

- Accepté par l'entourage:
- Reconnu:
- Satisfait de mes rôles:
- Auto-critique:
- Affirmation:
- Confiance en mes capacités:

Auto-évaluation des sensibilités



- Attachement/Soutien

Cote 1 à 10

Détails

- Réconforts:
- Soutien:
- Isolement:
- Abandon, rejet:
- Tristesse:

Auto-évaluation des sensibilités



- Emotions

Cote 1 à 10

Détails

- Stress, pression:
- Anxiété, dramatisation:
- Irritabilité, frustration:
- Hypersensibilité:
- Insensibilité:

Auto-évaluation des sensibilités



- Pensées

Cote 1 à 10

Détails

- Concentration, distraction:
- Indécision:
- Oublis:
- Planification:
- Imagination, innovation:
- Vision:

Auto-surveillance

- Après la détection d'un risque
- Agenda ou journal
- Compilations de pensées ou situations problématiques (1 – 4 semaines)

Combattre l'épuisement



- Hygiène de vie
 - Sommeil
 - Sport
 - Rythme & pauses
 - Loisirs

Combattre l'épuisement



- Réduire les sources de stress
 - Charge de travail
 - Organisation du travail
 - Pression

Combattre l'épuisement



- Augmenter la fierté, réduire la dévalorisation
 - Critiques
 - Conflits
 - Etapes & succès
 - Reconnaissance

Combattre l'épuisement



- Gestion des émotions
 - Réduire la complexité (horaires serrés, tâches multiples, stress financiers...)
 - Augmenter l'authenticité (politique, mensonges, tricherie, non-dits...)
 - Régler les conflits, les tensions
 - Réduire nos attentes

Combattre l'épuisement



- Interactions sociales positives
 - Au moins un complice
 - Ecoute, soutien, feedback, points de vue plus objectifs
- Se parler
 - La machine a le droit de déborder
 - C'est un signal du cerveau
 - Ca va passer même si on y croit pas
 - Relativiser et contredire nos émotions et jugements
 - Se rappeler qu'on est plus que notre humeur
- En parler avec une personne de confiance

Prévention par l'environnement de travail



- Structures & processus
 - Identifier les sources de frustrations
 - Identifier les sources de pessimisme
- Style des communications
 - Compliments, rappel de la valeur des contributions
 - Inspirant

Merci



Les attentes et les déceptions

- Nos perceptions et nos espoirs créent automatiquement des attentes
 - Interactions (réactions ou attitudes attendues des autres...)
 - Production
 - Évaluations (jugements ...)
- Les dénouements moins positifs qu'attendus produisent des déceptions
- La déception est naturelle mais
 - Les déceptions majeures ou répétées peuvent miner le moral
 - Certaines personnes peuvent être plus sensibles à la déception