

## **L'épuisement professionnel durant le COVID-19**

La pandémie du COVID-19 a perturbé nos habitudes quotidiennes et notre façon de travailler. Cela peut provoquer un stress important et nous rendre tous vulnérables à l'épuisement professionnel.

L'épuisement professionnel est le résultat d'un stress chronique lié au travail qui nous fait nous sentir physiquement et émotionnellement épuisés et indifférents à notre travail. L'oppression et la discrimination continues à l'encontre des travailleurs de couleur et d'autres groupes marginalisés peuvent également provoquer un stress chronique et conduire à l'épuisement professionnel.

L'épuisement professionnel non géré peut nuire gravement à notre santé et à notre bien-être. Il peut augmenter notre risque de tomber malade et de développer des maladies chroniques telles que la dépression, l'abus d'alcool et de substances, et l'hypertension artérielle. Il peut avoir un impact négatif sur notre vie familiale et sociale.

The information provided here can help you cope more effectively and limit your risk for burnout.

### **Soyez conscient des signes et des symptômes de l'épuisement professionnel**

Reconnaître les signes et les symptômes de l'épuisement professionnel, généralement une combinaison de réactions de stress général et chronique liées au travail, est la première étape pour le gérer.

#### **Signes et symptômes liés au travail**

- Avoir des idées négatives et être désillusionné par rapport à votre travail
- Devenir irritable ou impatient avec les collègues, les clients et les consommateurs
- Difficultés à commencer ou à terminer les tâches à temps et à faire des erreurs
- Manquer de motivation, d'un sentiment de désengagement
- Ne pas se réjouir des résultats obtenus
- Prendre des congés maladie plus souvent que d'habitude
- Penser à tout abandonner

#### **Autres signes et symptômes de stress chronique**

- Se sentir stressé, inquiet et anxieux, accablé, frustré, triste, désespéré ou déprimé
- Épuisement
- Irritabilité
- Avoir de la difficulté à se concentrer

- Avoir de la difficulté à dormir
- Utiliser de la nourriture, des drogues ou de l'alcool pour se sentir mieux ou simplement pour ne rien ressentir

### **Les causes courantes de l'épuisement professionnel**

Les éléments d'un lieu de travail qui peuvent provoquer l'épuisement professionnel comprennent : le manque de contrôle, des attentes professionnelles peu claires, une dynamique dysfonctionnelle, un lieu de travail oppressant, des tâches monotones, un environnement de travail chaotique, une charge de travail élevée et un déséquilibre entre le travail et la vie privée.

Nous sommes confrontés à d'autres causes d'épuisement en raison de la pandémie et du télétravail, telles que :

- Une préoccupation concernant le risque d'exposition au virus
- Une absence de limites entre le travail et la vie privée et l'absence de temps d'arrêt qui en résulte
- Utiliser de nouveaux outils de communication et faire face à des difficultés techniques
- S'occuper de besoins personnels et familiaux pendant le travail, par exemple la scolarisation des enfants à domicile et le suivi ou la prise en charge de personnes âgées
- Sentir que vous ne contribuez pas assez
- Une incertitude quant à l'avenir de votre lieu de travail et/ou de votre emploi
- Un manque de soutien social et de feedback

### **Prenez les mesures suivantes pour éviter l'épuisement professionnel**

**Optimisez votre espace de travail :** Désignez un espace pour que chaque membre de la famille puisse travailler et apprendre. Faites en sorte que votre espace de travail soit confortable et idéalement séparé de vos activités après le travail.

**Contrôlez votre journée :** Ayez une routine quotidienne cohérente, fixez des limites aux heures de travail, faites des pauses périodiques, planifiez et établissez des priorités, gardez une attitude positive et demandez de l'aide si nécessaire.

**Gardez le contact :** Communiquez régulièrement avec votre équipe et vos collègues, et restez en contact avec votre système de soutien social.

**Gardez votre corps sain et fort :** Levez-vous à intervalles réguliers pour vous étirer et bouger, faire de l'exercice, prendre l'air, dormir suffisamment, méditer, bien manger et rester hydraté.

**Gardez l'esprit solide** : Soyez conscient de l'origine de votre stress, de vos réactions au stress, gérez votre stress avec des stratégies saines qui vous conviennent et faites des choses que vous aimez.

**Faites-vous entendre** : Si des comportements discriminatoires et abusifs provoquent ou contribuent à votre stress, ne souffrez pas en silence. Tenez-vous en contact avec d'autres personnes qui pourraient être touchées de la même manière et unissez vos forces pour faire entendre votre voix. **Contactez les organisations sur le lieu de travail, le gouvernement ou d'autres organisations pour obtenir un traitement équitable, et plaidez pour un changement systématique.**

**Limitez votre consommation de médias** : Fixez un moment précis pour vérifier les nouvelles, limitez le temps que vous passez sur les médias sociaux et obtenez vos informations de sources fiables.

### **Que faire en cas d'épuisement professionnel ?**

**Évaluez vos options pour réduire le stress au travail.** Parlez ouvertement avec votre supérieur hiérarchique de la manière dont la pandémie vous affecte, vous et votre travail. Travaillez ensemble pour trouver des solutions.

**Explorez de nouvelles façons de gérer votre stress.** Parlez à vos collègues, à vos amis ou à votre famille, pour savoir comment vous pouvez réduire votre stress ou le gérer plus efficacement.

**Cherchez du soutien.** N'attendez pas que vos symptômes s'aggravent ; renseignez-vous sur les possibilités de soutien disponibles et demandez de l'aide. Si vous avez accès à un programme d'aide aux employés, profitez de ses services. Adressez-vous aux ressources et à des professionnels de la santé mentale.

### **Soutien disponible**

**NYC Well** : Si les symptômes de stress deviennent trop difficiles à gérer, vous pouvez entrer en contact avec des conseillers qualifiés de NYC Well, un service gratuit et confidentiel de soutien à la santé mentale qui peut aider les New-Yorkais à surmonter ces difficultés. Le personnel de NYC Well est disponible 24h/24, 7 jours sur 7, et peut vous fournir des services de conseils rapides et des orientations vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir de l'aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne.

**Commission des Droits de l'Homme de la ville de NYC (NYC Commission for Human Rights)** : Si vous pensez avoir été discriminé en raison de votre statut d'immigration, de votre origine nationale ou de votre appartenance à une autre catégorie protégée, contactez la Commission au **311** ou au 718 722 3531 pour déposer une plainte pour discrimination.

**Hotline de protection des travailleurs (Worker Protection Hotline)** : Appelez le **311** ou le 212 436 0381 pour toute question concernant la réouverture, les directives en matière de santé

et de sécurité sur le lieu de travail, ou pour signaler un employeur qui ne respecte pas les exigences de réouverture.

**NYC Hope** : La maison n'est pas toujours un refuge sûr. Vous pouvez obtenir des ressources et des services pour vous-même ou pour aider ceux qui sont victimes de violence dans leurs rencontres amoureuses, de violence domestique ou de violence sexiste. Pour plus d'informations, consultez [nyc.gov/nychope](https://nyc.gov/nychope). Pour un planning de sécurité immédiat, un abri, une assistance juridique civile ou des conseils, appelez l'assistance téléphonique pour les victimes de violence domestique de la ville de New York, disponible 24 heures sur 24, au 800 621 4673 (ATS : 866 604 5350). En cas d'urgence, appelez le **911**.

**Le Département de la Santé de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.**

7.8.20