

# PRÉVENIR ET DÉTECTER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL EN PÉRIODE DE PANDÉMIE



Services aux  
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

Voici une liste de symptômes qui peuvent être associés à l'épuisement professionnel. Soyez vigilants pour vous ou vos collègues.

## SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Fatigue persistante
- Douleurs (selon les personnes) : maux de dos, douleurs musculaires, migraines, etc.
- Problèmes digestifs
- Perturbation du sommeil
- Urticaire, perte de cheveux
- Perte ou gain de poids

## SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

- Démotivation constante par rapport au travail
- Irritabilité marquée, colères spontanées, pleurs fréquents
- Sentiment d'être incompetent
- Goût de s'isoler
- Sentiment d'échec
- Baisse de confiance en soi
- Anxiété, inquiétude et insécurité
- Difficulté à se concentrer
- Pertes de mémoire
- Pensées suicidaires (dans les cas les plus graves)

## STRATÉGIES POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

### SPIRITUEL

- Lavez-vous après le travail : un geste symbolique pour vous détacher de la situation de stress.
- Prenez du temps pour faire une prière ou pratiquer la méditation.
- Utilisez les médecines traditionnelles et les cérémonies que vous pouvez toujours pratiquer.
- Parlez à un aîné ou à un guérisseur traditionnel.

### MENTAL

- Faites un bilan avec votre équipe de travail régulièrement et parlez des difficultés vécues.
- Écoutez votre corps et reconnaissez les signaux qu'il vous envoie.
- Déconnectez en prévoyant un moment de la journée où vous mettrez de côté tous les appareils électroniques et les médias sociaux.
- Mettez en place une routine de travail quotidienne en prenant soin de garder du temps pour vos moments de détente.

### ÉMOTIONNEL

- Gardez le contact avec vos proches et confiez-vous à eux.
- Tenez un journal intime.
- Acceptez l'aide et le soutien que l'on vous offre.

### PHYSIQUE

- Obligez-vous à prendre des pauses quelques fois par jour.
- Mangez et buvez suffisamment.
- Protégez-vous adéquatement et respectez les mesures sanitaires.
- Diminuez votre consommation d'alcool et de toute autre substance.

## VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?

- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits : 1-855-242-3310
- Ligne Revivre (anxiété, dépression, autre) : 1-866-738-4873
- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)