

**Comment contrecarrer la
dépression ou le burn-out?**

Un image qui vaut mille mots...



But de la conférence

Le but de la conférence est de regarder sous le plus d'angles possibles l'arrivée soudaine d'un burn-out et de décoder ce qui le sous-tend.

Sujets traités

- L'origine du burn-out?
- Les symptômes de la dépression ou du burn-out?
- Comment apparaît le burn-out?
- Comment contrecarrer le « burn-in » afin d'éviter le burn-out?
- Quelques moyens efficaces...

Qu'est ce que le « burn-out » ou maladie professionnelle?

La fatigue, dans tous les sens du terme, serait la précurseur inhérente d'un épuisement professionnel non décodé par la personne qui la vit.

Statistiques qui parlent...

- Environ 8 % des adultes souffriront d'une dépression majeure dans leur vie. (Source : *Rapport sur les maladies mentales au Canada*, octobre 2002).
- Il est possible de guérir jusqu'à 60 % des cas de dépression en associant judicieusement les antidépresseurs et la psychothérapie. (Source : *Rapport sur la santé dans le monde 2001*, Organisation mondiale de la santé).
- De 15 à 20 % des personnes dépressives mettent fin à leurs jours. (Source : *Rapport sur la santé dans le monde 2001*, Organisation mondiale de la santé).
- Les troubles dépressifs ont augmenté de 36 % entre 1995 et 2000 au Canada (Source : *La Presse*, 15 avril 2001)
- En 1995, la dépression était la quatrième cause de consultation d'un médecin, elle passait à la deuxième position en 2000, derrière l'hypertension artérielle

Qu'est-ce que la dépression?

Trouble d'humeur caractérisé par un manque d'énergie, le sentiment de n'être bon à rien et une perte d'intérêt pour tout ce qui avait l'habitude de nous faire plaisir.

Symptômes de dépression

- L'impression d'être triste, désespéré, coupable ou démoralisé presque en tout temps;
- Manque d'intérêt pour les activités qu'on avait l'habitude d'aimer;
- Changement d'appétit ou de poids;
- Fatigue ou insomnie;
- Manque de motivation;
- Irritabilité;
- Difficulté à se concentrer;
- Impression d'être isolé de sa famille ou de ses amis;
- Pensées récurrentes de mort ou de suicide;

Origine du burn-out

- Fatigue physique, émotionnelle et intellectuelle
- Affaiblissement physique
- Exténuation émotive
- Sentiment d'impuissance
- Sentiments d'angoisse et de désespoir
- Attitude négative autant envers soi-même, le travail que les gens qui nous entourent

Suite...

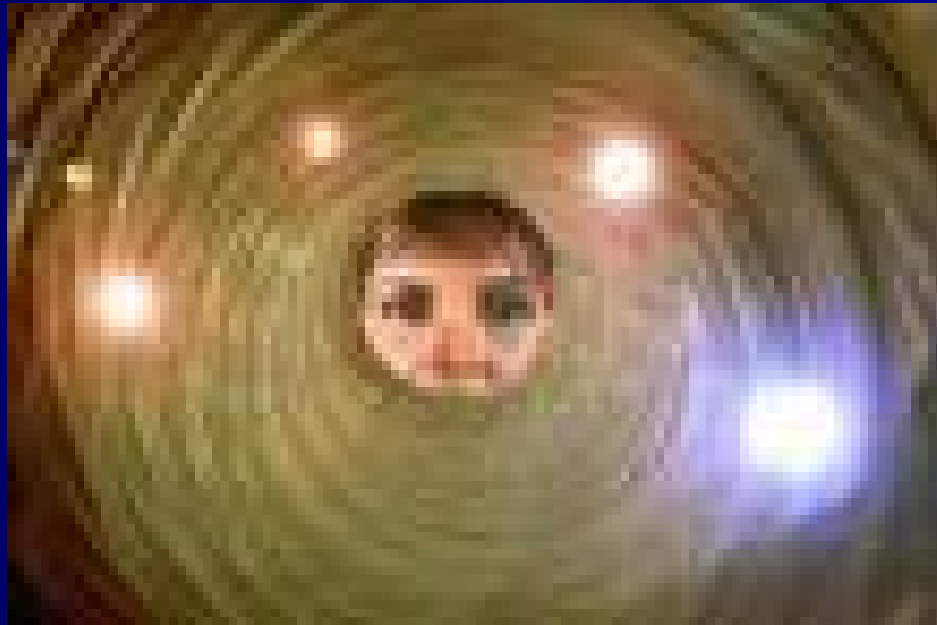
Suite...

- Syndrome d'épuisement important
- Ardeur excessive au travail
- Objectifs au travail ou ailleurs pratiquement irréalisables
- Déséquilibre entre les tâches et les moyens mis à la disposition
- Ambiguïté et conflits dans les rôles et responsabilités au travail
- Non atteinte des objectifs ou des cibles demandés par l'entreprise
- Inconfort ou même conflit vis-à-vis certaines personnes de son entourage



Apparition subtile d'un burn-out?

- Frustrations diverses
- Manque de reconnaissance
- Manque d'attention à ce que nous effectuons
- Manque d'affection
- Manque de sommeil
- Peur de communiquer ce qui ne va pas



Qu'est-ce le burn-in?

Tout ce que nous vivons intrinsèquement sur le plan négatif, on pourrait dire notre état d'âme :

1. Colère, frustration, angoisse, anxiété, etc.
2. Pas heureux dans ce que nous faisons ou avec qui nous cohabitons ou nous travaillons
3. Peur de donner son opinion
4. Peur de mal paraître devant nos pairs
5. Peur du jugement
6. Peur de manquer de quelque chose ou insécurité (argent, travail, matériel, etc.)

Suite...

1. Peur de déranger ou de prendre sa place
2. Peur de faire de la peine
3. Peur de perdre son emploi
4. Peur de ne pas avoir la capacité de faire l'affaire ou de répondre aux exigences demandées
5. Peur de se tromper ou de faire des erreurs
6. Peur d'être malade
7. Manque de confiance et d'estime de soi
8. Questionnement vis-à-vis notre valeur personnelle
9. Remise en question de notre vision de la spiritualité
10. **Se comparer aux autres**



BURNOUT

ATTITUDES ARE CONTAGIOUS. MINE MIGHT KILL YOU.

Quelques moyens efficaces pour s'en sortir...

Quelques petits trucs...

1. Nous mêler de nos affaires
2. Faire une chose à la fois
3. S'émerveiller
4. Ne pas résister au changement
5. Se détacher de l'ancien et des choses inutiles
6. Ne pas se prendre au sérieux
7. Paroles et pensée positives
8. Exprimer notre créativité
9. Prioriser (santé, famille, loisir, travail)
10. Prendre sa place et donner franchement son opinion
11. Apprécier

Quelques autres solutions...

- Calme
- Détente musicale, silence, promenade en forêt et sur le bord de l'eau
- Dormir
- S'amuser à des jeux qui stimulent votre créativité
- Relation sexuelle régulière
- Garder son cœur d'enfant
- Apprendre à mieux respirer (cours de yoga, relaxation, méditation, Chi Kong, Tai Chi, etc.)
- Lecture positive
- Lâcher prise sur le fait de vouloir contrôler
- **Être** au lieu de toujours vouloir avoir, faire ou paraître