



Gérer l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel touche aujourd'hui une part alarmante des salariés, impactant leur bien-être et leur efficacité au travail.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Près de 40 % des employés se disent en souffrance ou exposés à un stress élevé, et plus d'un sur trois se déclare en souffrance de l'épuisement professionnel. Ce syndrome se manifeste par un épuisement physique, une distance émotionnelle vis-à-vis des collègues et un désengagement mental. Les conséquences incluent une baisse de productivité, la perte de motivation, les conflits et des troubles de santé plus graves si rien n'est fait pour y remédier. Reconnaître les premiers signes — la fatigue persistante, le cynisme, la perte d'efficacité — est essentiel pour agir rapidement et prévenir l'aggravation.



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose du chat et de la vache (Marjaryasana-Bitilasana)

Ce mouvement doux et fluide entre la cambrure et l'arrondi du dos libère les tensions dans la colonne vertébrale et le cou, encourage la respiration attentive et aide à lutter contre l'épuisement professionnel en ramenant la conscience à l'instant présent.



MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON



« Break My Soul » par Beyoncé

Laissez cette chanson vous inspirer à évacuer le stress, fixer des limites saines et donner la priorité à votre bien-être lorsque vous faites face aux défis de l'épuisement professionnel.



RECETTE DU JOUR



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Faites des micro-pauses toutes les 90 minutes.
- Dites non aux engagements inutiles.
- Donnez la priorité au sommeil et à l'hydratation.

Action : Réservez 10 minutes dans votre agenda pour une activité de relaxation.



Tisane anti-stress

- 1 cuillère à café de fleurs de camomille séchées (ou 1 sachet de camomille)
- ½ cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
- ¼ cuillère à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de miel
- 1 tasse d'eau bouillante
- Tranche de citron (facultatif, pour la garniture)
- Laisser infuser pendant 5 à 7 minutes.



Sirotez lentement, respirez profondément et profitez d'un moment de calme.

INSPIRER ET RÉFLÉCHIR



Question de réflexion

Quelle est une chose que je peux faire aujourd'hui pour recharger mon énergie ?

Inspiration du jour

« Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. » -

Inconnu



Affirmation quotidienne

« Je respecte mon énergie et je me fixe des limites saines. »

Défi de santé mentale

Déconnectez-vous des courriels et des médias sociaux pendant 30 minutes aujourd'hui.

Ressource quotidienne :

Épuisement professionnel - Société canadienne de psychologie

Découvrez la fiche d'information de la Société canadienne de psychologie sur l'épuisement professionnel - une ressource pratique qui explique ce que c'est l'épuisement professionnel, ses signes avant-coureurs, ses causes et les stratégies fondées sur des données probantes pour la prévention et le rétablissement.

