

Au bout du rouleau: Comprendre le burnout et la dépression

Camillo Zacchia, Ph.D.

Psychologue – Conseiller principal

Bureau d'éducation en santé mentale

Institut Douglas

6 décembre, 2011



À l'agenda

- C'est quoi le burnout?
- Est-ce une dépression?
- C'est quoi la différence?
- Quels sont les causes?
- Quel rôle joue le stress?
- Comment gérer ces états?

Qu'est ce qui affecte l'humeur?

- Une mauvaise journée
- « Ça va mal à shop »
- Problèmes dans votre relation amoureuse
- Mauvaise nuit de sommeil
- En mauvaise forme physique
- C'est « Dans la famille »
- C'est simplement votre tempérament
- Peut-être que c'est un de ces fameux déséquilibres biochimiques dont on entend parler
- Vous vous alimentez mal
- Vos adolescents agissent comme des... comme des ados en effet!
- Etc., etc., etc.,

Où se trouve l'humeur?



Tout est biochimique : humeur, perceptions, croyances, pensées, souvenirs...

Ce cerveau (notre esprit) est affecté par des processus de maladie ainsi que par des processus normales (expérience)

Le cerveau: un organe complexe

C'est quoi le Burnout?

Une perte (ou une réduction) de fonctionnement au travail (ou dans la vie???)

Les indices:

- Anxiété
- Frustration
- Sentiment d'inutilité
- Agitation
- Fatigue
- Impatience
- Pessimisme
- Perte de productivité
- Problèmes de sommeil
- Etc.

Le Burnout n'est pas un diagnostic. C'est un terme populaire sans définition formelle.

Est-ce une Dépression?

Humeur dépressive ou perte de plaisir (anhédonie)

Quelques indicateurs:

- problèmes de sommeil
- difficultés à se concentrer
- agitation
- fatigue
- pensées récurrentes de suicide ou de mort
- changements dans l'appétit
- sentiments d'inutilité

Doit durer plus de deux semaines et doit être suffisamment intense pour causer soit d'importantes souffrances personnelles ou une incapacité à fonctionner normalement.

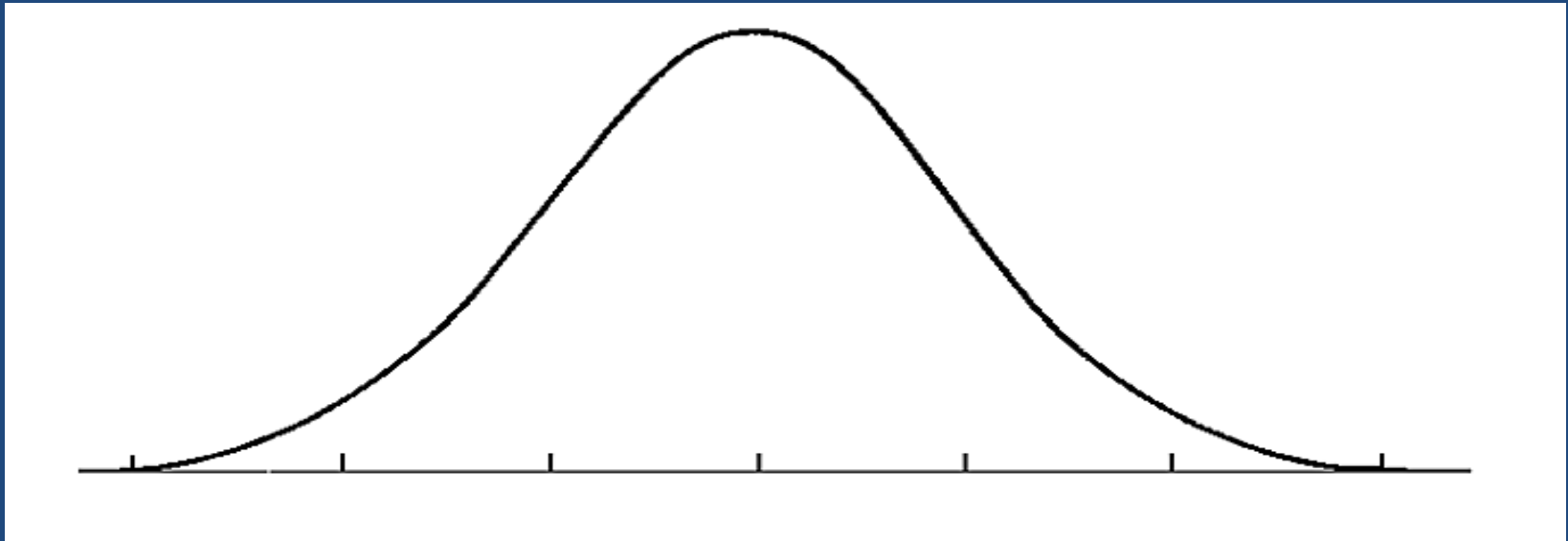
C'est quoi la différence?

- **Le Burnout est une circonstance:**
 - Il peut arriver quand nous sommes déprimés.
 - Il peut être causé par des circonstances liées au travail uniquement.
 - Il peut causer une dépression.
 - Il est influencé par les mêmes facteurs de personnalité qui contribuent à la dépression.

- **La dépression est un état de l'humeur:**
 - Il peut arriver sans relation aux conditions de travail.
 - Il peut causer le burnout.
 - Il peut être causé par le burnout.
 - Il est influencé par les mêmes facteurs de personnalité qui contribuent à un burnout.

Où trancher?

(par ex. : dépression)



Personnes très malheureuses

Personnes malheureuses

La plupart de nous

Personnes heureuses

Personnes extrêmement heureuses

Les causes du burnout et de la dépression

- **Facteurs biologiques** (prédisposition génétique, maladies, fluctuations biochimiques)
- **Stresseurs et facteurs situationnels** (conditions de travail ou de vie, événements)
- **Personnalité** (tempérament inné, apprentissage)
- **Le tout crée une interaction entre qui nous sommes et nos conditions de vie**

Maladies

**Facteurs
biochimiques**

Événements (gros ou petits)



**Qui nous
sommes et
notre façon de
voir les choses**

x

**Le monde autour
de nous**

=

**Les humeurs
(i.e., dépression ou
sentiment
de burnout)**

**Apprentissage,
culture, etc.**

Tempérament inné



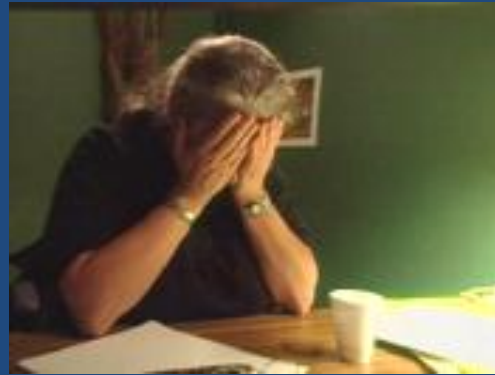
Les causes du Burnout

- Trop d'exigences envers nous-mêmes (pressions internes)
- Les autres sont trop exigeants envers nous (pressions externes)
- Ce n'est jamais assez bon! (perfectionnisme, normes élevées ou démesurées)
- Syndrome de l'imposteur (manque de confiance)
- Nous n'avons pas les habiletés nécessaires (pauvre arrimage)

Faible estime de soi



Pressions internes



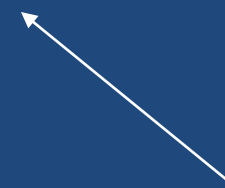
Manque d'habiletés
nécessaires
(mauvais arrimage)



Pressions externes

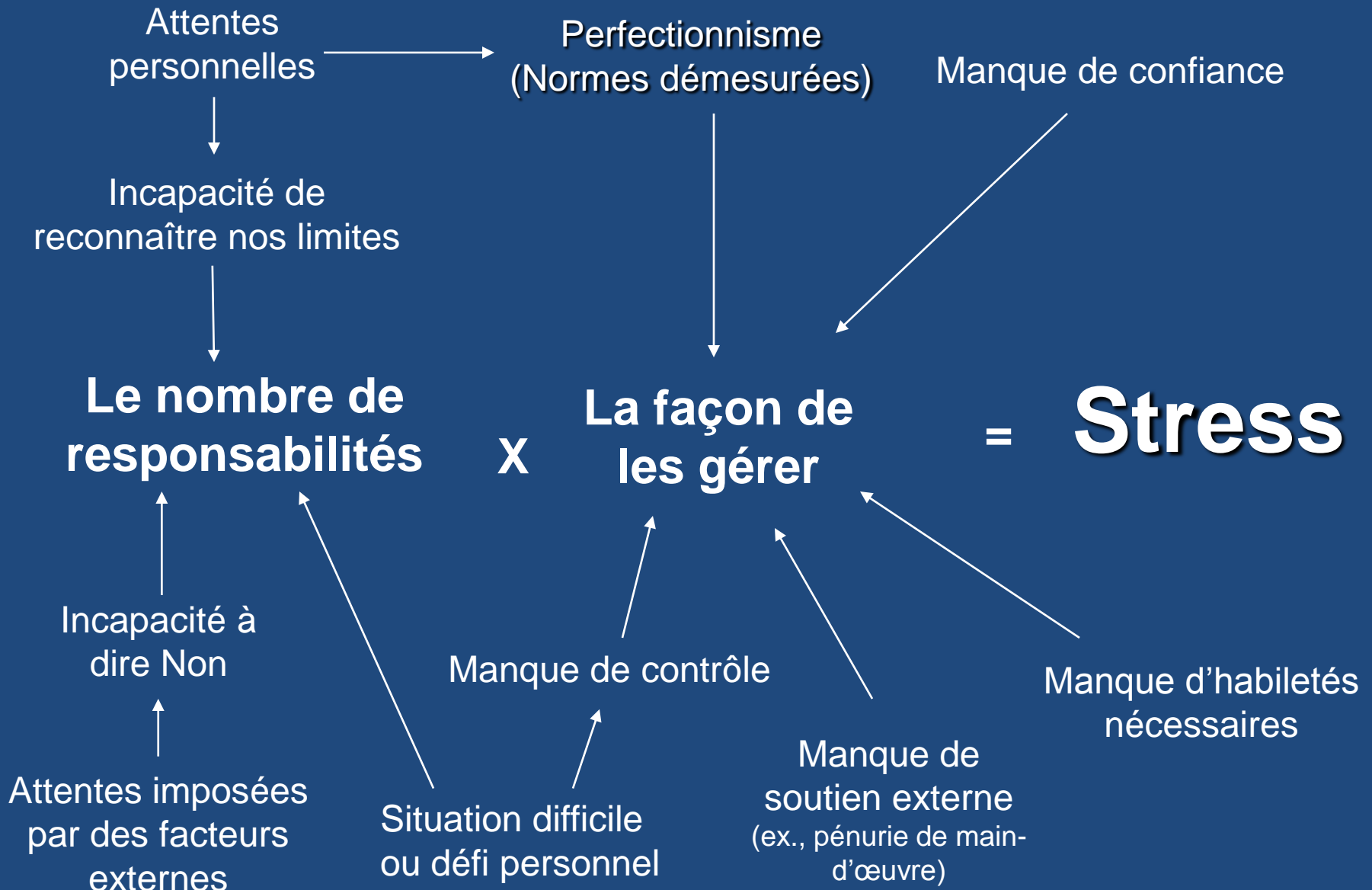


Perfectionnisme
(Ce n'est jamais
assez bon!)



Stress: Qu'est-ce que c'est et quelle est sa contribution au Burnout

$$\begin{array}{l} \text{Le nombre de} \\ \text{responsabilités} \\ \text{(menace ou défi)} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{La façon de} \\ \text{les gérer} \\ \text{(la maîtrise)} \end{array} = \text{Stress}$$



Un mot sur la colère

- Attentes non comblées
- Perception d'injustices

Causes additionnelles du Burnout

Les croyances de base (schémas) et vous:

(préjugés personnels et leur contribution
à la dépression et au burnout)

- Petit café italien
- Vous vous rappelez de mon nom?
- L'excellent comptable
- Le comptable stupide

Quelques cas de Burnout

- Le gars «Bien sûr! Aucun problème.»
- «Wow! Belle pelouse!»
- La nouvelle gestionnaire.
- Le gars «C'est-tu moi?»

Comment faire face au Burnout: Un changement est nécessaire!

- Facteurs de personnalité
- Biochimie
- Circonstances
- Attitude

J'haïs ça!

C'est quoi mes options?

- Étape no 1 : changer
- Étape no 2 : accepter
- Étape no 3 : rejeter

Info Santé Mentale:

www.douglas.qc.ca

Blog:

www.blog.douglas.qc.ca/psychospeak

Questions ?

camillo.zacchia@douglas.mcgill.ca

Les souliers à 500 \$

Questionner la valeur de l'échange

La réception du bureau

Ce n'est pas si difficile de savoir qui
fait un bon travail

Le mécanisme de délai:
apprendre à dire « Non ».

Le coureur de marathon (C'est une question de rythme)

- La sacoche
- Le portefeuille
- L'horloge

Si vous êtes daltonien, regardez autour de vous

- Allez chercher des données objectives
- Comparez-vous sur le même niveau
- Jugez les autres avec les mêmes critères

Parlez aux bonnes personnes
(et ne lâchez pas!)

Cherchez un meilleur arrimage

- Suivez des formations pour combler des habiletés manquantes (mais ne vous torturez pas).
- Sécurité d'emploi, ancienneté, fonds de pension: ...Oui, mais à quel prix?
- Allez ailleurs (département ou employeur, avant de changer de profession)

Si vous voulez que ça se fasse bien, il faut le faire vous-même...

- Si vous voulez que ça se fasse à VOTRE façon, il faut le faire vous-même.
 - Mais, en premier lieu, assurez-vous que C'EST la bonne façon et la SEULE bonne façon.
- Si vous voulez que les choses IMPORTANTES se fassent bien, faites SEULEMENT celles-ci vous-même.

Contrôle des stimuli et les horloges

Nos lignes sont ouverts de 9h à 17h

Il me reste un dossier à compléter

La personne «à qui s'adresser»

Faites attention pour ne pas abuser d'elle

Info Santé Mentale:

www.douglas.qc.ca

Blog:

www.blog.douglas.qc.ca/psychospeak

Questions ?

camillo.zacchia@douglas.mcgill.ca