* Métro-boulot-dodo, quand plus rien n’a de sens

*Stratégies d'apprentissage*



Métro-boulot-dodo, quand plus rien n’a de sens

Il arrive que plus rien n’a de sens. On se lève alors le matin avec la seule motivation de revenir dormir le soir. Partir travailler demande un effort surhumain et peut être accompagné de larmes. Les journées semblent s’écouler en millièmes de secondes et le travail ne nous dit plus rien. Quand on souhaite presque attraper la gastro ou encore faire face à un embouteillage monstre ou une tempête hivernale spectaculaire pour prendre congé, il y a somme toute URGENCE de se reposer.

Vous l’aurez compris, on aborde aujourd’hui un sujet plus sombre : l’épuisement professionnel, le burnout. Peu importe le nom utilisé, le résultat reste le même. Il fait partie de l’histoire de milliers de personnes et personne n’est à l’abri, croyez-moi. Cela peut arriver sans avertir à votre collègue, à votre conjoint, à quelqu’un proche de vous… Cela peut aussi vous arriver.

L’épuisement professionnel est un phénomène de plus en plus présent chez tous les travailleurs et ce, dans tous les domaines. Personne n’est à l’abri. J’ai lu une étude qui parle des facteurs stressants vécus par les éducatrices en garderie. Bien que le taux d’épuisement professionnel ne soit pas plus élevé chez les éducatrices que dans un autre domaine, certains facteurs de stress propres au métier peuvent contribuer négativement. Deux sphères principales ont été ciblées : 1) le rapport aux rôles de l’éducatrice (les conflits, les ambigüités en lien avec votre rôle et la surcharge des tâches) 2) les conditions de travail (les relations interpersonnelles, le salaire, les horaires et les caractéristiques environnementales).

Il est important de rester alerte aux symptômes de l’épuisement. On dit que celui-ci s’installe tranquillement. Petit à petit, on a l’impression que l’énergie déployée au travail augmente, sans toutefois ressentir aucune satisfaction. Les frustrations s’accumulent, la négativité augmente et la concentration est de plus en plus difficile à atteindre. Tranquillement, certains symptômes s’installeront et demeureront présents malgré tous les efforts pour se reposer. Parmi ceux-ci, il y a un sentiment d’échec, une démotivation constante par rapport au travail, le sentiment d’être incompétente, gout de s’isoler, anxiété, inquiétude, niveau de stress élevé, pertes de mémoire, difficulté à se concentrer, etc. Certains symptômes plus physiques peuvent également être présents : fatigue persistante, problèmes de santé, perte ou gain de poids, problèmes de sommeil, etc.

Voici quelques moyens concrets pour vous aider à prendre du mieux :

* Prenez du temps pour vous. C’est la première recommandation, voire la plus essentielle. Ce n’est pas toujours facile de trouver du temps pour soi à travers toutes les responsabilités familiales et professionnelles. Il est tout de même important de prendre le temps de faire des trucs pour se faire plaisir. Oubliez les obligations et soyez un peu égoïste.
* Ayez un réseau social positif. Mettez de côté toutes les personnes négatives qui vous amèneront un stress supplémentaire. Entourez-vous de personnes positives qui vous font du bien.
* Allégez vos horaires. Avec les enfants, minimisez vos attentes et offrez-leur plus de périodes libres pour diminuer votre charge de travail.
* Apprenez à dire non. Que ce soit aux enfants, aux parents qui fréquentent votre milieu de garde, à vos propres enfants ou à votre conjoint, apprenez à dire non lorsque vous sentez que vos limites sont atteintes. Ainsi, vous vous respecterez en tant que personne et vous aurez un poids de moins sur vos épaules.
* Faites du yoga ou des exercices de relaxation seule ou avec votre groupe d’enfants. Tous pourront bénéficier des bienfaits de ces activités.

Si, malgré tout cela, vous sentez que vous avez la tête à peine sortie de l’eau, prenez le temps d’aller consulter un professionnel. Prendre le temps de s’arrêter pour mieux repartir peut s’avérer la meilleure des solutions. Prenez soin de vous!

-----------------

Ce que je suis toujours curieux, c'est l'avenir. Je me demande souvent qui je serai, que je ferai et où je vivrai dans le futur. Ainsi que le pays