

Signes et symptômes de l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est un phénomène professionnel qui peut survenir lorsque quelqu'un fait face à un stress chronique persistant au travail. La nature du travail effectué par les travailleurs du secteur de la santé au Canada et le personnel de sécurité publique, combinée à la présence de certains facteurs de risques organisationnels et individuels, accroît leur risque de souffrir d'épuisement professionnel.

La pandémie de COVID-19 a rendu les emplois qui étaient déjà stressants encore plus difficiles.

Cette représentation visuelle est conçue pour aider les travailleurs de la santé et le personnel de sécurité publique à reconnaître les signes et symptômes de l'épuisement professionnel qui peuvent se manifester dans leur corps.

Symptômes psychologiques

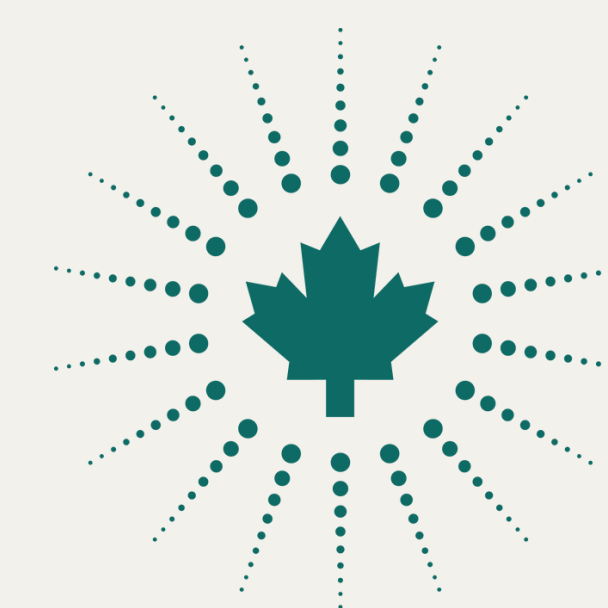
- Détachement
- Cynisme
- Moins d'empathie
- Sentiment d'échec
- Irritabilité
- Ressentiment
- Comportement froid et impersonnel
- Complaisance ou manque d'intérêt pour le travail
- Évaluation moins positive de sa propre performance

Symptômes physiques

- Maux de tête
- Prise ou perte de poids
- Nausées
- Troubles cardiovasculaires
- Difficultés sexuelles

Autres symptômes

- Agitation
- Sensation de fatigue
- Épuisement émotionnel
- Épuisement physique
- Apathie
- Nervosité
- Insomnie



Sources

Benincasa, V., Passannante, M., Pierrini, F., Carpinelli, L., Moccia, G., Marinaci, T., Capunzo, M., Pironti, C., Genovese, A., Savarese, G., De Caro, F., & Motta, O. (2022). Burnout and psychological vulnerability in first responders: Monitoring depersonalization and phobic anxiety during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2794. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052794>

Canadian Institute for Public Safety Research and Treatment (CIPSRT). (2022). *Glossary of terms: A shared understanding of the common terms used to describe psychological trauma* (version 2.2). Regina, SK: Author. <https://www.cipsrt-icrtsp.ca/en/resources/glossary-of-terms>

Crowe, R. P., Fernandez, A. R., Pepe, P. E., Cash, R. E., Rivard, M. K., Wronski, R., Anderson, S. E., Hogan, T. H., Andridge, R. R., Panchal, A. R., & Ferketich, A. K. (2020). The association of job demands and resources with burnout among emergency medical services professionals. *Journal of the American College of Emergency Physicians Open*, 1(1), 6–16. <https://doi.org/10.1002/emp2.12014>

Robb-Dover, K. (2020). *First responder burnout – An interview with Dr. Sachi Ananda*. FHEHealth. <https://fherehab.com/learning/first-responder-burnout/>

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

ICEISP



CIPHER

Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response