

Épuisement professionnel

L'épuisement professionnel ou...quand le citron est trop pressé !

Qui n'a pas entendu parler d'une personne de son entourage qui a passé à travers un burnout? Combien se demandent s'ils ne sont pas en train de glisser vers une panne généralisée de leur capacité à fonctionner au travail, mais aussi dans les autres sphères de leur vie personnelle? Insidieux parce que basé sur la capacité d'adaptation de l'être humain, l'épuisement professionnel est un phénomène qui arrive justement lorsque la personne a appris à tolérer des situations problématiques dans sa vie, sans avoir eu recours à des solutions pour y remédier.

Le conseiller d'orientation possède une expertise apte à venir en aide aux personnes qui se sentent dépassées par une situation de travail insatisfaisante qui déteint aussi sur leur vie personnelle. Parfois, c'est aussi l'inverse. Une situation de vie personnelle peut déteindre sur la satisfaction au travail. On verra même une combinaison des deux où travail et vie personnelle sont directement affectés par des irritants quelconques. Le travail que le conseiller d'orientation aura à faire avec son client consistera à bien distinguer les causes de son impasse afin de départir celles qui appartiennent à la personne (comportements ou attitudes problématiques) et celles qui appartiennent à son environnement (harcèlement moral ou tâches insatisfaisantes par exemple). Un des risques encourus lorsqu'une situation pareille arrive est de blâmer unilatéralement une seule des causes en jeu (changer d'emploi par exemple). Si on n'a pas pris le temps de mieux comprendre ce qui nous arrive, on risque de revivre le même genre de frustration, ailleurs. "Ce que tu fuis te suit, ce à quoi tu fais face, s'efface". Le professionnel de l'orientation amène l'éclairage requis pour faire la part des choses et outiller son client pour qu'il reprenne un contrôle qui lui échappe, pour une raison ou une autre qu'un processus d'orientation éclaircira.

Phénomène complexe à décortiquer, l'épuisement professionnel peut être prévenu si on se donne la peine d'aller consulter un professionnel de l'orientation lorsqu'une situation de travail problématique perdure, sans qu'on se sente capable d'y remédier par soi-même. Vous désirez une entrevue avec un conseiller d'orientation afin d'approfondir ce sujet?

Communiquez directement avec [Annie Hogue](#), conseillère aux communications à l'OCCOPPQ. (514) 737-4717 ou 1 800 363-2643, poste 236

Pour vous aider à mieux saisir le processus qui mène à

En manchettes... Psychoéducation

Conseils aux parents quant à :
- L'autorité parentale
- Désobéissance
- Communication
- Autonomie

En manchettes... Orientation

Une réorientation de carrière : un défi de taille!

L'épuisement professionnel ou...quand le citron est trop pressé !

Besoin d'information

Profitez de l'expérience unique des conseillers d'orientation et des psychoéducateurs !

Contactez l'Ordre et obtenez rapidement des entrevues avec des experts qui alimenteront vos reportages.

Annie Hogue
Conseillère aux communications
(514) 737-4717
1 800 363-2643, poste 236

Publications

Magazine professionnel de l'Ordre



Thème: l'évaluation

L'orientation:
[évaluer ou tester?](#)

L'évaluation psychoéducative :
[Une approche en développement](#)

l'épuisement professionnel, voici un conte qui fournit un aperçu imagé de ce qui mène à un burnout.



Imaginez une marmite remplie d'eau froide dans laquelle nage tranquillement ... une grenouille! Le feu est allumé sous la marmite, l'eau chauffe doucement. Elle est bientôt tiède. La grenouille trouve cela plutôt agréable et continue à nager. La température continue à

grimper. L'eau est maintenant chaude. C'est un peu plus que n'apprécie la grenouille, ça la fatigue un peu, mais elle ne s'affole pas pour autant. Cette fois, l'eau est vraiment chaude. La grenouille commence à trouver cela désagréable, mais elle s'est affaiblie, alors elle supporte et ne fait rien. La température continue à monter jusqu'au moment où la grenouille va tout simplement finir par cuire et mourir. Si la même grenouille avait été plongée directement dans l'eau à 50°, elle aurait immédiatement donné le coup de patte adéquat qui l'aurait éjectée aussitôt de la marmite! Cette expérience montre que, lorsqu'un changement s'effectue d'une manière suffisamment lente, il échappe à la conscience et ne suscite la plupart du temps aucune réaction, aucune opposition, aucune révolte.

Olivier Clerc, philosophe

Collaboration spéciale

Érick Beaulieu, conseiller d'orientation

Si vous désirez que votre nom soit retiré de cette liste,

[cliquez ici](#)

Tous droits réservés© 2005 OCCOPPO

Mission

Le principal mandat de l'Ordre est d'assurer la protection du public en garantissant la qualité des services offerts par ses membres.

Le conseiller d'orientation

Un expert en développement de carrière présent tout au long de la vie

Le psychoéducateur

Un spécialiste de l'adaptation psychosociale dans son milieu