

## Monsieur Pucapab



**Enseigner est exigeant. Les risques de souffrir d'épuisement professionnel sont réels. Personne n'est invincible. Même si les causes de l'épuisement professionnel sont attribuables au stress, ses déclencheurs varient grandement. Personne ne réagit de la même façon.**

### **Déclencheurs connus :**

- Surcharge de travail et délais serrés.
- Manque de souplesse dans l'organisation.
- Attentes professionnelles mal définies.
- Climat toxique entre collègues.
- Conflit personnel avec les valeurs professionnelles.
- Absence de soutien au travail et manque de reconnaissance professionnelle.

## Quels sont les principaux symptômes de l'épuisement professionnel ?

Les déclencheurs de l'épuisement professionnel sont flous, mais ses symptômes sont précis. Les médecins peuvent en faire le diagnostic quand vous éprouvez plusieurs d'entre eux.

### Symptômes psychologiques :

- Manque de motivation professionnelle.
- Grande irritabilité, colères spontanées et pleurs fréquents.
- Attitude cynique et sentiment de frustration.
- Sentiment d'être incompetent, sentiment d'échec.
- Goût de s'isoler.
- Baisse de confiance en soi.
- Anxiété, inquiétude et insécurité.
- Difficulté à se concentrer et pertes de mémoire.
- Difficulté d'exercer un bon jugement.
- Indécision, confusion.

### Symptômes physiologiques :

- Fatigue constante.
- Douleurs fréquentes : maux de dos, douleurs musculaires, migraines, etc.
- Problèmes digestifs, ulcères d'estomac.
- Sommeil perturbé.
- Problèmes cutanés.
- Perte ou gain de poids.
- Infections fréquentes.

## Quoi faire si vous croyez souffrir d'épuisement professionnel ?

- Brisez le silence. Parlez-en à un proche.
- Si vous croyez en souffrir, consultez un médecin. Une réclamation à la CNESST peut être faite.
- Communiquez avec votre syndicat local.

Pour toute information ou pour obtenir de l'aide, communiquez avec votre syndicat local.

[capeutfairemal.com](http://capeutfairemal.com)



Fédération autonome  
de l'enseignement