

BURNOUT

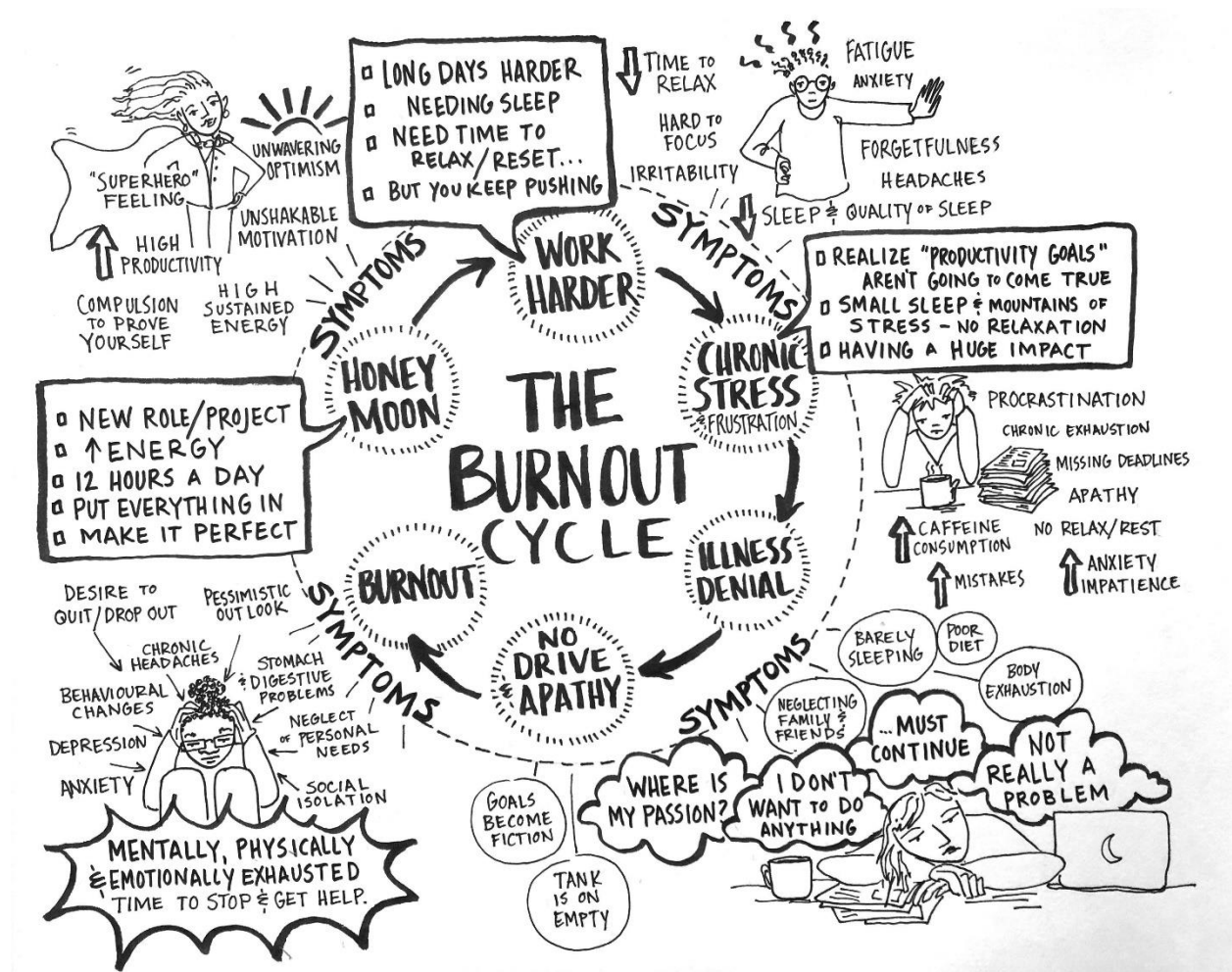
Written By: Mitchell Levesque-Mehanney

Art By: Mo Dresch

What is burnout?

Burnout is the loss of meaning in your work. It's the complete physical, mental, and emotional exhaustion that stems from prolonged stress. (Burnout Response, 2020; MacKay, 2020)

Something to keep in mind, is that **burnout is a cycle**, some people will experience only parts of the cycle and some people experience it in full, not everyone will go through all the steps, essentially **everyone's experience is unique!**



How do we identify burnout in ourselves?

If you know the signs and the symptoms of burnout, and how it appears in yourself, you will be better equipped to catch it before it gets into the later phases.

i. Honeymoon Phase: So, when we start a new volunteer role/position/start a new project we experience this phase. We have a bunch of energy, 12-hour workdays sound like an amazing idea, we have to do the best and put everything we have into the project/task. When we put everything in and make it perfect, we start to expect this level from ourselves, but unfortunately, it isn't sustainable. (Team, 2020)

Symptoms for the 1st phase could be:

- The compulsion to prove yourself
- High productivity levels
- High sustained energy levels
- Unshakable levels of motivation
- "Superhero" feeling
- Unwavering optimism

ii. The onset of Stress/Time to Work Harder Phase: You remember that amazingly good work ethic, those 12-hour workdays? At this point, those days are getting harder to do, you need sleep, you need time to relax and reset. But because of the work, and level you set for yourself during the 1st phase, you don't stop, you keep pushing. (Team, 2020; MacKay, 2020)

Symptoms for the 2nd phase could be:

- Behavioural Changes
- Chronic headaches
- Chronic stomach/digestive problems
- Complete neglect of personal needs
- Development of an escapist mentality
- Pessimistic Outlook
- Social Isolation
- Desire to drop out/quit
- Depression
- Anxiety

iii. Chronic Stress/Frustration: At this point in the whole burnout cycle, you realize those "productivity goals" that you set during the first stage aren't going to come true. The small amount of sleep you're getting, the mountain of stress you've been under from the 2nd phase, and the probable fact that you haven't reset and relaxed are having a huge impact on you. (Team, 2020)

Symptoms for the 3rd phase could be:

- Procrastination (work and home)
- Chronic exhaustion
- Increased caffeine consumption
- No time to relax/reset
- Missing deadlines
- Apathy
- Increased mistakes
- Impatient
- Increased anxiety

iv. illness/Denial: Let's take stock of the current situation. Imagine this, you've barely slept, you haven't relaxed in who knows how long, you've neglected your friends/family. Your body is exhausted, the lack of sleep, the poor diet, all of this is making it want to give up. But because of the standard, you set for yourself when this started, you can't. You deny that anything is wrong and that the issues are coming from elsewhere. (Burnout Response, 2020)

v. Non exist Drive and Apathy: As volunteers, we strive to do the best we can. The goals that were set at the start of this, start to become something of fiction, rather than a reality. The drive to do something you're passionate about is gone. You can hardly bring yourself to do anything if that's for volunteering or daily tasks. The apathy tank has run dry. (Compassion Fatigue, 2017)

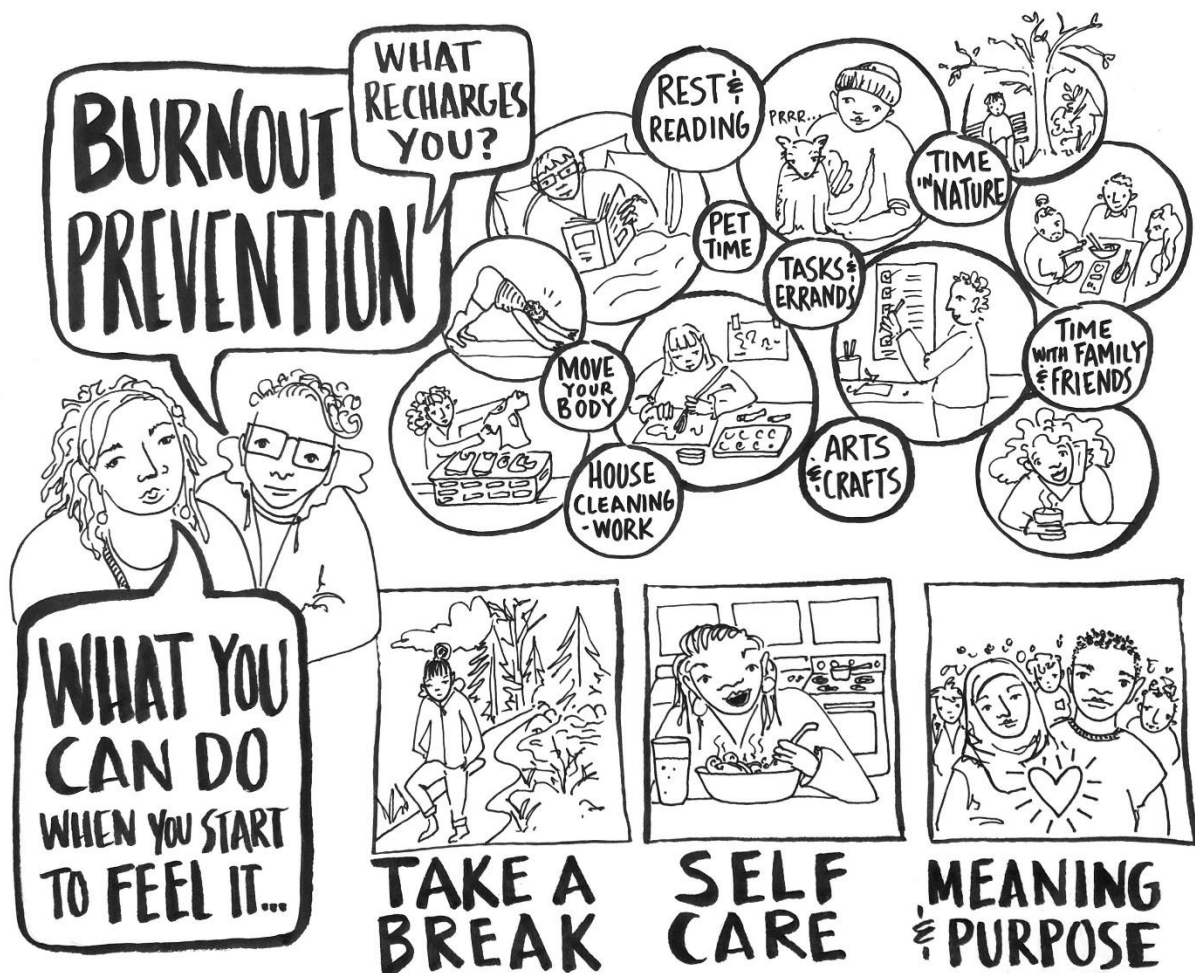
vi. Burnout: This is the stage where people are mentally, physically, and emotionally exhausted. Once you're at this point, you need to stop and get help. It's like trying to drive a car that's been on empty for 2 weeks, it's not going anywhere, and it's only going to get worse. (Team, 2020)

Symptoms for the 6th phase could be:

- Behavioural changes
- Chronic headaches
- Chronic stomach/digestive problems
- Complete neglect of personal needs
- Development of an escapist mentality
- Pessimistic outlook
- Social Isolation
- Desire to drop out/quite
- Depression
- Anxiety

How can we proactively prevent burnout?

Now that we know some of the signs and symptoms of burnout doesn't mean that we can never experience it again, it means that we can be more aware of how we are mentally and take the proper measures to prevent it. **A major part of preventing burnout and mental health wellness is self-care.** Such as maintaining strong social support both at work and at home (Melinda, n.d.). Being in a supportive, understanding community can help to increase your resiliency to potential stressors and reduce stress impact when it is unavoidable. The empathic environment can increase your sense of wellbeing a resiliency. There are lots of different ways to do this, but you can try mindfulness meditation and narrative work (ex: journaling, artistic empathic expression) (Melinda, n.d.).



Regular self-care can come in many different forms and will be specific to the individual (Burnout Response, 2017). Find what regenerates you and relieves feelings of stress. Some examples are time spent in nature, exercise, yoga, running errands or doing tasks you have been postponing, taking care of the 'home' environment (cleaning, taking

care of 'loose ends', decorating), creative expression (painting, drawing, building/crafting), puzzles, Sunday night dinners, cat/puppy time, calling friends/family, and turning off your phone (toning down the tech.) (Melinda, n.d.; MacKay, 2020). **Take note of what 'recharges' you** and practice these when you are feeling tired, stressed, or worn out. **Don't feel like you have to be invincible and take the time you need for self-care activities!**

What to do when we Start to Feel the Effects?

When we start to feel the effects of burnout, the most important thing to do is **take a break and relax**. I know it's really hard to do because we're trying to do our best and make sure we get everything done, but if we can't relax and reset, we're going to reach a point where we can't do anything!

As mentioned above, **self-care strategies are the most important and effective** means of combating burnout. After we've identified that we are starting to be affected by burnout and have started some self-care strategies, **we should try to connect to those who have felt similar and who are currently experiencing burnout!** Knowing that you aren't alone in this and having people to talk to really helps!

Stay connected to meaning (Melinda, n.d.). Why do you do the work you do? There are different reasons for all of us. Take time to reflect and connect with your reasons for engaging in this work. The more we stay connected to the joys, rewards, hopes and sense of purpose and meaning within our work, the **more we can mitigate risks for burnout**.

As an activist, we often think that to make a change we need to always be active, always be thinking, always be planning. But if we are always doing something else, how are we going to take time and relax? We all got into volunteer work for a reason, the most important thing in all of this is remembering that you need to take care of yourself **BEFORE** you can take care of the ocean.

References

1. Kamkar, K. (2019, May 21). 20 warning signs of compassion fatigue. Retrieved September 28, 2020, from <https://www.thesafetymag.com/ca/news/opinion/20-warning-signs-of-compassion-fatigue/187493>
2. Developing a Workplace Plan. (n.d.). Retrieved September 28, 2020, from <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/managing-workplace-issues/developing-a-workplace-plan>
3. MacKay, B. (2020, February 20). Dealing with Burnout Syndrome: Signs, Symptoms & Strategies. Retrieved September 28, 2020, from <https://blog.rescuetime.com/burnout-syndrome-recovery/>
4. Burnout Response. (n.d.). Retrieved September 28, 2020, from <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/managing-workplace-issues/burnout-response>
5. Council, Y. (2020, June 19). 13 Ways the Busiest People Ever Avoid Burnout. Retrieved September 28, 2020, from <https://www.themuse.com/advice/13-ways-the-busiest-people-ever-avoid-burnout>
6. <http://transitionalsupport.com.au/transitional-phase/compassion-fatigue-trauma/>
7. Melinda. (n.d.). Burnout Prevention and Treatment. Retrieved September 28, 2020, from <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
8. Suggett, P. (n.d.). Feeling Exhausted? Check Out 10 Ways to Deal With Work Burnout. Retrieved September 28, 2020, from <https://www.thebalancecareers.com/how-to-deal-with-work-burnout-4142144>
9. Compassion Fatigue. (n.d.). Retrieved September 28, 2020, from <https://www.theravive.com/therapedia/compassion-fatigue>
10. Are You Suffering from Compassion Fatigue? | Psychology ... (n.d.). Retrieved September 28, 2020, from <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/high-octane-women/201407/are-you-suffering-compassion-fatigue>
11. Team, T. (2020, August 20). What are the 5 stages of burnout? Retrieved September 28, 2020, from <https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout>
12. Compassion Fatigue. (2017, January 04). Retrieved September 28, 2020, from <https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue>

L'Épuisement Professionnel

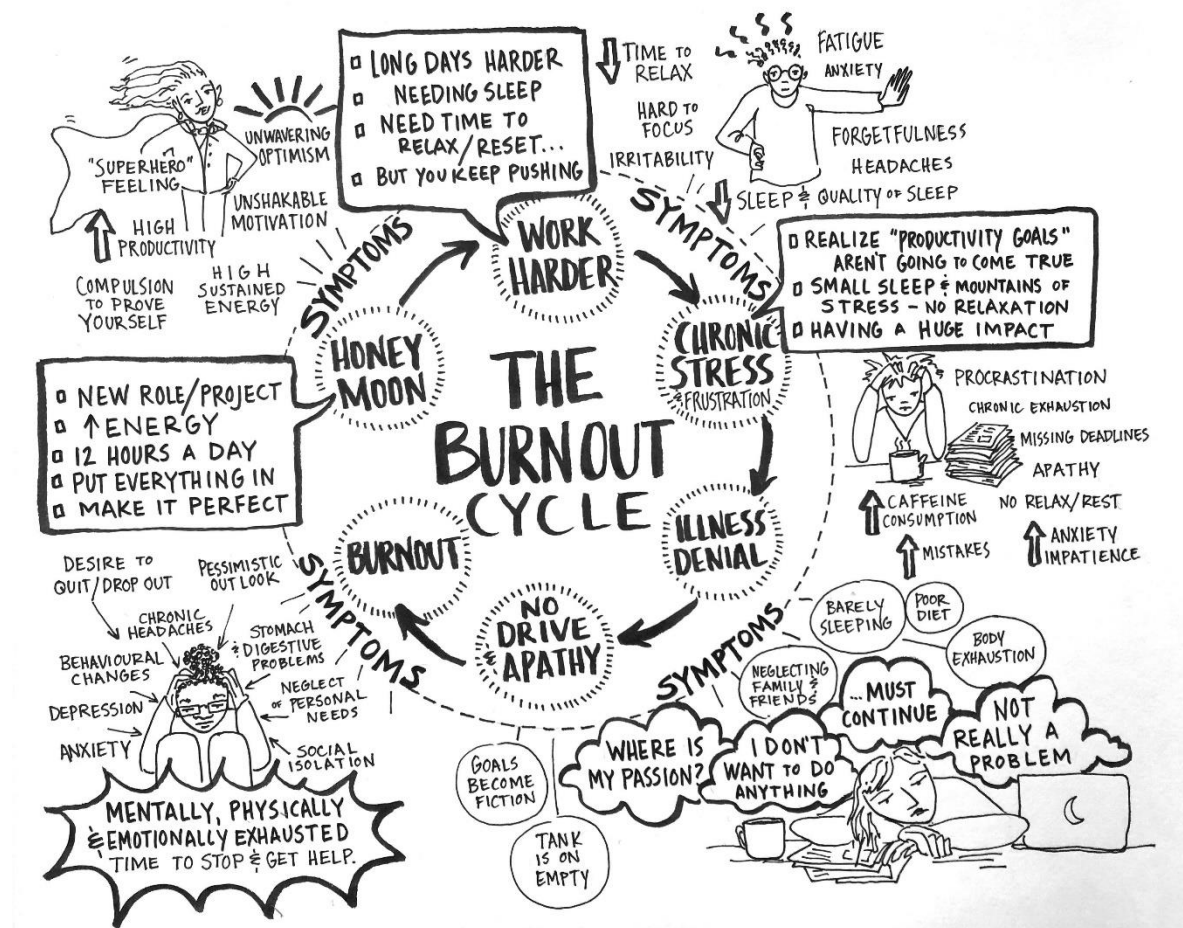
Écrit Par: Mitchell Levesque-Mehanney

Art Créé Par: Mo Dresch

Qu'est-ce que l'Épuisement Professionnel?

L'épuisement professionnel, c'est la perte de sens de son travail. C'est l'épuisement physique, mental et émotionnel total qui découle d'un stress prolongé. (Burnout Response, 2020; MacKay, 2020)

Il faut garder à l'esprit que l'épuisement professionnel est un cycle, que certaines personnes ne connaîtront que certaines parties de ce cycle alors que d'autres le vivront pleinement. Tout le monde ne passera pas par toutes les étapes, et donc l'expérience de chacun est unique!



Comment détecter l'épuisement professionnel en soi-même?

Si vous connaissez les signes et les symptômes de l'épuisement professionnel, et comment ils se manifestent chez vous, vous serez mieux en mesure de le détecter avant qu'il n'entre dans les phases ultérieures.

i. **La lune de miel:** Lorsqu'on entreprend un nouveau rôle, un nouveau poste de bénévole ou un nouveau projet, on est dans la phase de la lune de miel. On déborde d'énergie, les journées de travail de 12 heures ne nous font pas peur, on est déterminé à faire de notre mieux et à mettre toute notre énergie à la réussite du projet ou de la tâche. Une fois que tout est en place et que le projet est parfait, on commence à attendre la même chose de soi-même, mais malheureusement, ça ne peut pas durer éternellement. (*Team, 2020*)

Voici quelques exemples de symptômes de cette première phase :

- Compulsion à faire ses preuves
- Niveaux de productivité élevés
- - Niveaux d'énergie élevés et soutenus
- - Motivation inébranlable
- - Sentiment de « super-héros »
- - Optimisme sans faille

ii. **Apparition du stress, il est temps de travailler plus:** Vous vous souvenez de cette formidable éthique professionnelle, de ces 12 heures de travail? À ce stade, il est de plus en plus difficile de faire des journées aussi longues, vous avez besoin de sommeil, vous avez besoin de temps pour vous détendre et vous ressourcer. Mais à cause du travail, et du niveau d'exigence que vous avez établi à la première phase, vous ne vous arrêtez pas, vous continuez à vous pousser. (*Team, 2020*)

Voici quelques exemples de symptômes de cette deuxième phase :

- Anxiété
- Fatigue
- Productivité moindre
- Difficulté de concentration
- Manque de sommeil / qualité de sommeil réduite
- Irritabilité
- Maux de tête
- Distraction
- Temps de repos réduit

iii. **Stress et frustration chroniques:** À cette étape du cycle d'épuisement professionnel, vous vous rendez compte que ces « objectifs de productivité » que vous vous êtes fixés au cours de la première phase ne se réaliseront pas. Vous ressentez l'impact du manque

de sommeil, du stress que vous vivez depuis la deuxième phase, et de la probabilité que vous n'avez pas réussi à recharger les batteries et à relaxer. (Team, 2020)

Voici quelques exemples de symptômes de cette troisième phase :

- Procrastination (au travail et à la maison)
- Épuisement chronique
- Consommation accrue de caféine
- Pas le temps de se détendre, de se ressourcer -
- Non-respect des délais
- Apathie
- Augmentation des erreurs
- Impatience
- Anxiété accrue

iv. Maladie déni: État des lieux : vous dormez à peine, vous ne vous rappelez plus la dernière fois que vous avez pris du temps pour vous détendre, vous négligez vos amis et votre famille. Vous êtes physiquement épuisé, vous manquez de sommeil et vous mangez mal; tout cela vous donne envie d'abandonner. Mais vous ne pouvez pas, à cause des exigences que vous vous êtes imposées lorsque tout cela a commencé. En plus, vous refusez de reconnaître que ça ne va pas bien, et pensez que les problèmes viennent d'ailleurs. (*Burnout Response*, 2020)

v. Absence d'enthousiasme, apathie: En tant que bénévoles, nous nous efforçons de faire de notre mieux. Les objectifs du départ commencent à avoir l'air de mirages. L'enthousiasme initial à la perspective de faire quelque chose qui vous passionne a disparu. Vous pouvez difficilement vous résoudre à faire quoi que ce soit s'il s'agit de bénévolat ou des tâches quotidiennes. En somme, vous êtes vidé. (*Compassion Fatigue*, 2017)

vi. Épuisement professionnel: C'est le stade de l'épuisement mental, physique et émotionnel. Une fois arrivé à cette étape, il faut s'arrêter et demander de l'aide. Il est inutile d'essayer de continuer, ce serait comme vouloir aller quelque part à bord d'une voiture dont le réservoir est vide. Et si l'on ne fait rien, ça ne fera qu'empirer. (Team, 2020)

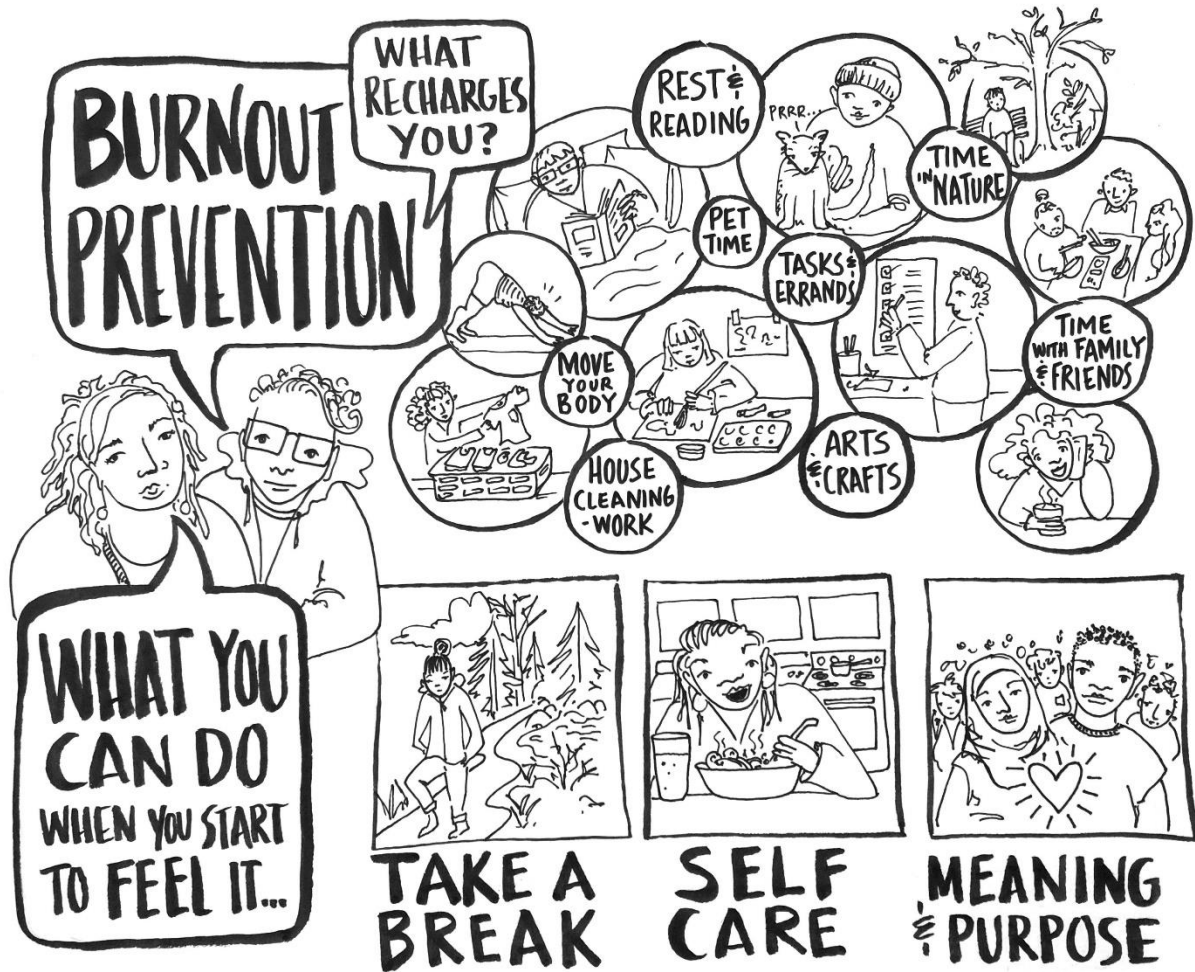
Voici quelques exemples de symptômes de cette sixième phase :

- Changements de comportement
- Maux de tête chroniques
- Problèmes chroniques d'estomac, de digestion
- Négligence totale des besoins personnels
- Émergence de la recherche d'échappatoires
- Pessimisme
- Isolement social
- Envie de tout laisser tomber

- Dépression
- Anxiété

Comment Prévenir de Manière Proactive l'Épuisement Professionnel?

Maintenant que nous connaissons certains des signes et symptômes de l'épuisement professionnel, cela ne nous évitera pas nécessairement de les ressentir de nouveau, mais nous devrions être plus conscient de notre état mental et prendre les mesures appropriées pour prévenir l'escalade. **L'autogestion de sa santé est un élément majeur de la prévention de l'épuisement professionnel et de la santé mentale.** Il est important pour cela de maintenir un fort soutien social au travail et à la maison (*Melinda*, sans date). Le fait d'appartenir à une communauté soutenante et compréhensive aide à accroître notre propre résilience face aux facteurs de stress potentiels, et à réduire les effets du stress lorsque celui-ci ne peut être évité; un entourage emphatique pourra vraiment augmenter le sentiment de bien-être et la résilience. Il y a beaucoup de façons de faire cela, mais vous pouvez essayer la méditation de pleine conscience et le travail narratif (comme tenir un journal, l'expression artistique empathique). (*Melinda*, sans date)



Il y a **diverses** manières de prendre soin de soi-même, et chaque personne aura la sienne. (*Burnout Response*, 2017). **Trouvez ce qui vous régénère et soulage le sentiment de stress.** Quelques exemples : temps passé en nature, exercice physique, yoga, faire des courses ou des tâches que vous avez reportées, prendre soin de son environnement immédiat (ménage, soin apporté aux « petits détails », décoration), l'expression créative (peinture, dessin, artisanat), casse-tête, dîners du dimanche soir, temps consacré à son chat ou son chien, appeler des amis, des proches, et éteindre votre téléphone (réduire l'emprise de la technologie) (*Melinda*, sans date; *MacKay*, 2020). **Notez ce qui vous permet de recharger vos batteries**, et recourez à ces activités lorsque vous vous sentez fatigué, stressé ou épuisé. **Ne vous sentez pas obligé d'être invincible et prenez le temps de prendre soin de vous-même.**

Que faire quand on Commence à Ressentir les Effets?

La première chose à faire lorsqu'on commence à ressentir les effets de l'épuisement professionnel, c'est de **faire une pause et se détendre**. Il est vrai que c'est très difficile à faire, parce que nous sommes très exigeants envers nous-même et nous voulons sans cesse nous assurer que tout est fait, mais si nous ne prenons pas le temps de nous détendre et de nous ressourcer, nous nous rendrons au point où nous ne pouvons plus rien faire du tout!

Comme nous l'avons vu ci-dessus, les stratégies d'autogestion de sa santé **sont les moyens les plus importants et les plus efficaces** de lutter contre l'épuisement professionnel. Une fois que nous avons reconnu que nous commençons à être touchés par l'épuisement professionnel et que nous avons entrepris des stratégies d'auto-prise en charge, **nous devrions essayer de nous connecter à ceux qui ont vécu la même chose et qui vivent actuellement de l'épuisement professionnel!** Il est très utile et soutenant de savoir que l'on n'est pas seul dans cette situation et d'avoir des gens à qui parler.

Il faut rester en contact avec le sens de ce que l'on fait (*Melinda*, sans date). Pourquoi faites-vous le travail que vous faites? Chacun d'entre nous a ses propres motivations. Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous motive, et à vos raisons personnelles de vous engager dans ce travail. Plus nous restons proches du plaisir, de la satisfaction, de nos espoirs et de notre sentiment d'utilité dans notre travail, mieux nous saurons atténuer **les risques d'épuisement professionnel et de fatigue de compassion**.

En tant qu'activistes, nous avons tendance à croire que pour réaliser le changement, il nous faut être toujours actifs, toujours penser, toujours planifier. Mais si nous faisons toujours autre chose, comment allons-nous prendre du temps pour nous-même et nous détendre? Nous avons tous fait du bénévolat pour une raison, la chose la plus importante dans tout cela est de se souvenir que vous devez prendre soin de vous **AVANT** de prendre soin de l'océan.

Bibliographie

1. Kamkar, K. (2019, May 21). 20 warning signs of compassion fatigue. Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.thesafetymag.com/ca/news/opinion/20-warning-signs-of-compassion-fatigue/187493>
2. Developing a Workplace Plan. (n.d.). Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/managing-workplace-issues/developing-a-workplace-plan>
3. MacKay, B. (20 février 2020). Dealing with Burnout Syndrome: Signs, Symptoms & Strategies. Extrait le 28 septembre 2020 de <https://blog.rescuetime.com/burnout-syndrome-recovery/>
4. Burnout Response. (n.d.). Extrait le 28 septembre 2020, from <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/managing-workplace-issues/burnout-response>
5. Council, Y. (2020, June 19). 13 façons pour les personnes les plus occupées d'éviter l'épuisement professionnel. Récupéré le 28 septembre 2020 sur <https://www.themuse.com/advice/13-ways-the-busiest-people-ever-avoid-burnout>
6. <http://transitionalsupport.com.au/transitional-phase/compassion-fatigue-trauma/>
7. Melinda. (nd). Burnout Prevention and Treatment. Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
8. Suggett, P. (nd). Feeling Exhausted? Check Out 10 Ways to Deal With Work Burnout. Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.thebalancecareers.com/how-to-deal-with-work-burnout-4142144>
9. Compassion Fatigue. (n.d.). Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.theravive.com/therapedia/compassion-fatigue>
10. Are You Suffering from Compassion Fatigue? | Psychology ... (n.d.). Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/high-octane-women/201407/are-you-suffering-compassion-fatigue>
11. Team, T. (20 août 2020). What are the 5 stages of burnout? Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout>
12. Defining Compassion Fatigue, Vicarious Trauma and Burnout. (2019, 14 juin). Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.tendacademy.ca/what-is-compassion-fatigue/>
13. Kamkar, K. (2019, May 21). 20 warning signs of compassion fatigue. Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.thesafetymag.com/ca/news/opinion/20-warning-signs-of-compassion-fatigue/187493>
14. Compassion Fatigue. (2017, 4 janvier). Extrait le 28 septembre 2020 de <https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue>