



Campagne sur la santé mentale « EN-TÊTE »

DÉPRESSION ET ÉPUISEMENT

Par Rose-Marie Charest, psychologue

Abordons maintenant, avec la campagne « EN-TÊTE », le sujet délicat de la dépression et de l'épuisement.

Il y a une grande différence entre tristesse et dépression, tout comme entre fatigue et épuisement. Ce qu'il faut retenir, c'est que la fatigue et la tristesse font partie de notre vie. Ce sont des sentiments normaux et tout à fait naturels.

La tristesse devient dépression lorsque ça nous empêche d'être la personne qu'on est. De la même façon, la fatigue devient épuisement lorsque ça nous empêche d'être la personne qu'on est.

La dépression

Bien entendu, on retrouve dans la dépression l'effet de tristesse, mais il n'y a pas que ça. Une personne en dépression n'est pas que triste, elle éprouve des troubles du sommeil, en dormant trop ou pas assez. Conséquemment, ce trouble du sommeil a un impact sur le reste de sa vie. Lorsqu'on manque de sommeil, on est fatigué le lendemain, lorsqu'on a trop dormi, on est amorti. Cela peut entraîner aussi des troubles de l'appétit ; par rapport à la nourriture, bien sûr, mais aussi par rapport à la sexualité.

Dans l'ensemble, on constate que les choses qui nous tentaient ne nous tentent plus. On ressent de la fatigue juste à l'idée de faire quelque chose qu'on avait pourtant l'habitude d'apprécier. Cela joue également sur notre motivation. On est moins porté à embarquer dans des projets, à faire des choses.

On se retrouve donc dans un genre de cercle vicieux. On fait moins de choses, on a moins de résultats, donc moins de réussites. Il faut plus de temps pour faire les choses parce qu'on est plus amorti. On a de la difficulté à se concentrer, car on est facilement distrait. On obtient donc moins de résultats positifs. Or, ce qui maintient notre motivation, ce qui maintient notre satisfaction, c'est justement les résultats qu'on obtient.

Que doit-on faire ? Quand doit-on arrêter de travailler ? Quand doit-on consulter ? »

Lorsqu'on est triste, il n'est pas nécessaire d'arrêter de travailler ni d'aller consulter. C'est quand la tristesse qu'on éprouve fait en sorte qu'on accumule erreurs, frustrations et insatisfactions qu'il y a lieu d'aller en parler avec un professionnel, afin de déterminer si le temps est venu de changer

quelque chose — ce qui n'entraîne pas systématiquement un arrêt de travail — ou d'obtenir un traitement pour la dépression.

L'épuisement

Pour ce qui est de l'épuisement, on parle de l'épuisement professionnel (*burnout*) comme étant une catégorie à part.

C'est effectivement quelque chose de particulier qui inclut à peu près les mêmes symptômes que la dépression, auxquels s'ajoute un sentiment de honte. La personne a le sentiment qu'elle est plus faible qu'elle le croyait, que cette faiblesse pourrait être détectée par des collègues. Elle ne veut pas arrêter, mais en même temps, elle sent qu'elle est brûlée de l'intérieur.

Arrêtons-nous sur l'expression « être brûlé de l'intérieur ». Quand on commence un nouveau projet, quand on aime notre travail, on dit qu'on a le feu sacré. Or, si un jour on constate qu'on n'a plus ce feu sacré, comment faire pour le retrouver ? La question est importante, car le feu sacré, c'est notre énergie, notre motivation. C'est ce qui fait que c'est agréable. Si à la seule idée de faire un travail, d'entrer quelque part ou de parler à un collègue, on est déjà fatigué, il faut lever un drapeau, c'est-à-dire aller consulter, en parler avec quelqu'un. Minimalement, il faut trouver une personne, un ami à qui se confier pour, justement, ne pas tomber dans la honte, car la honte, c'est le pire des sentiments. Pourtant, des gens épuisés, il y en a beaucoup ! Des gens très forts, des avocats très, très forts. Comme votre profession vous pousse à être fort ou, à tout le moins, à avoir l'air fort, c'est difficile d'accepter que, peut-être, vous êtes rendu au bout du rouleau.

Enfin, il n'y a pas que la quantité de travail qui fait qu'on devient épuisé. Il faut s'interroger : dans quel climat est-ce que je travaille ? Puis-je faire quelque chose pour diminuer non seulement les exigences que les autres m'imposent, mais celles que je m'impose moi-même ? Suis-je en situation de conflit que je pourrais résoudre ? Car il faut bien le dire, l'épuisement professionnel est loin d'être la résultante de la quantité de travail. Le climat y est pour beaucoup !