

## RECONNAÎTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET LA FAÇON DE LE GUÉRIR PENDANT COVID-19

Les assistant(e)s dentaires sont des professionnel(le)s de la santé bucco-dentaire de première ligne qui doivent travailler et s'exposer à un risque accru d'infection durant la pandémie de la Covid-19. La nature de votre travail durant ces périodes sans précédent peut ajouter un stress supplémentaire à la fois dans votre environnement de travail et dans votre vie personnelle. Il est important de comprendre ce qu'est l'épuisement professionnel, comment reconnaître les signes et ce que vous pouvez faire pour guérir.

### Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

« .... Un syndrome conceptualisé résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès. Il se réfère spécifiquement aux phénomènes dans le contexte professionnel et ne doit pas être appliqué pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie. »

*Référence : Organisation mondiale de la santé et classification internationale des maladies*

### Reconnaître les signes d'épuisement professionnel

Se sentir fatigué et épuisé la plupart du temps  
Maux de tête fréquents, maux de dos, douleurs musculaires  
Changement dans l'appétit ou le sommeil  
Le doute de soi, l'impression d'avoir échoué  
Se sentir impuissant, pris au piège ou vaincu  
Perte de motivation  
Délaisser ses responsabilités  
Consommer de la nourriture, des drogues ou de l'alcool pour gérer le stress

### Comment se sentir mieux

- **Prenez du temps pour vous-même** – détendez-vous, rechargez vos batteries et réfléchissez.
- **Évaluez vos options** – discutez de vos préoccupations avec votre employeur et essayez de travailler ensemble pour changer les attentes ou trouver des compromis ou des solutions.
- **Allez chercher de l'aide** – que vous contactiez des collègues, des amis ou des proches, le soutien et la collaboration pourraient vous aider à passer au travers. Si vous avez accès à un programme d'aide aux employés, profitez des services offerts ou contactez un professionnel de la santé mentale.
- **Faites de l'exercice** – cela vous libérera du travail.
- **Dormez un peu** – cela vous aidera à protéger votre santé.
- **Pratiquez la pleine conscience** – faites un effort pour affronter les situations avec ouverture et patience, et sans jugement. Prenez un moment à chaque jour pour vous concentrer sur votre respiration et être conscient de ce que vous ressentez au moment présent, sans interprétation ni jugement.

*Reference: Mayo Clinic.org*

**L'ACAD: s'occupe de vous!**