

## **ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL**

*Répertoire des ressources disponibles  
MRC du Granit et Beauce-Sartigan*

### ***ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET DÉPRESSION : QU'EST-CE QUE C'EST?***

*La vie professionnelle n'est pas toujours facile. Stress sur une longue période, sentiment de vide, sentiment de manque de contrôle, peu de reconnaissance en regard des efforts, insomnie, brûlements d'estomac, irritabilité, isolement, désintéressement (au travail et vie sociale), terreur du lundi...ça vous dit quelque chose? Pour plus d'informations, sélectionner les liens suivants et faites : si vous ne pouvez pas sélectionner le lien directement, faite CTRL + clic pour suivre le lien ou recopier le lien dans votre navigateur.*

#### **Fiche complète : Épuisement professionnel (burn out)**

Par PasseportSanté.net- symptômes, burn out ou dépression? causes, facteurs de risque, traitements (http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement\_professionnel\_pm)

#### **[http://www.santeweb.ch/santeweb/Stress/Comment identifier le syndrome du burnout epuisement professionnel et prevenir le stress.php](http://www.santeweb.ch/santeweb/Stress/Comment_identifier_le_syndrome_du_burnout_epuisement_professionnel_et_prevenir_le_stress.php)**

Par santeweb.ch par Mediscope

#### **Souffrez-vous d'épuisement professionnel?**

Par Servicevie.com- liste de symptômes (sur 2 pages)

(http://www.servicevie.com/psycho-et-sante-mentale/souffrez-vous-d-epuisement-professionnel/a/2211?p=428631)

#### **Quand le travail rend malade : Épuisement professionnel**

Par Sophie Bernard –symptômes, facteurs individuels, solutions (avocats...)

(http://www.barreau.qc.ca/publications/journal/vol133/no2/epuisement.html?p=428633)

#### **L'épuisement professionnel : perdre son âme pour gagner sa vie**

Par Margot Phaneuf-, symptômes (infirmières)

(http://www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/L\_epuisement\_professionnel\_perdre\_son\_ame\_pour\_gagner%20sa\_vie.pdf?&p=428630)

---

### ***VOUS PENSEZ QUE VOUS OU UN PROCHE VIVEZ CETTE SITUATION? NE RESTEZ PAS SEUL, IL EXISTE DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER.***

*Les CLSC, par le biais de leurs professionnels en intervention psychosociale, offrent une foule de services, gratuits et confidentiels, qui peuvent répondre à différents problèmes de la vie courante (ex. : épuisement professionnel, dépression, troubles d'adaptation, estime de soi, relations conjugales, violence conjugale, angoisse, idées suicidaires). Pour plus d'informations, consultez l'un des CLSC suivants :*

*(verso)*

- *Urgence-détresse CLSC Lac-Mégantic* 819-583-2572 x2512 (8 h 30-20 h 30)  
1-800-827-2572 en dehors de ces heures
  - *CLSC Lambton* 418-486-7441
  - *CLSC La Guadeloupe* 418-459-3441
  - *CLSC St-Gédéon* 418-582-3355
  - *CLSC St-Georges* 418-228-2244
- 

*En plus des CLSC, d'autres organismes communautaires, dont les services sont aussi offerts gratuitement peuvent répondre à des besoins bien spécifiques, à savoir :*

#### **Problèmes personnels (dépression, anxiété, deuil, divorce...)**

- *L'Ensoleillée (ressource communautaire en santé mentale)* 819-583-5727
- *JEVI (prévention du suicide)* 1-866-277-3553 24h/24
- *Carrefour Intervention-Suicide* 1-800-738-2433
- *Secours Amitié Estrie* 1-800-667-3841 (24h/24)

#### **Alcoolisme et toxicomanie**

- *Le Domaine de la Sobriété, Stratford* 418-443-2277 ou 1-888-443-2278
- *Centre Caroline Roy, St-Ludger* 819-548-5841
- *Centre Patrice Chiasson / Maison St-Georges* 819-821-2500

#### **Psychologues généralistes (difficulté d'adaptation, épuisement professionnel, dépression, couples)**

- *Julie Blanchet, 3724 10<sup>e</sup> rang Lac-Mégantic* 819-583-0360
- *Anne Dubé, Lac-Mégantic et Courcelles* 819-583-1250
- *Valérie Marx, 3518 Milette, Lac-Mégantic* 819-583-2729

#### **Psychologues industriels (coaching, ré-organisation des fonctions, motivation, efficacité au travail)**

- *Stéphane Longval, Sherbrooke* 819-573-2813
- *Claude Dionne, Sherbrooke* 819-564-8802
- *Jean Martel, RCGT, Sherbrooke* 819-822-4047
- *Jacques Ouellette, PME Partenaire, St-Georges* 418-228-9711
- *SPB, Québec* 1-888-772-1022

[www.spb.ca](http://www.spb.ca)

