

# Épuisement professionnel – les stresseurs

## Facteurs individuels

- Les événements stressants dans la vie personnelle et/ou familiale
- Les difficultés à établir ses limites
- Les mauvaises habitudes de vie (alcool ou autres substances)
- Les exigences envers soi-même (ex. : perfectionnisme)
- La peur de l'échec
- La perception des situations
- Le manque d'estime de soi
- Le problème de santé physique ou psychologique
- Le type de personnalité
- Les expériences du passé
- La confrontation à l'incertitude et à l'impuissance
- La soif de réussite, la compétition
- La perte de sens
- Le conflit de valeurs

## Le stress lié à la situation financière

- L'insécurité financière
- L'endettement
- La précarité de l'emploi
- La conjoncture économique
- Les responsabilités familiales

## Sources de stress organisationnel

- La surcharge de travail (subjective et objective)
- La sous-utilisation de ses capacités
- La pression du temps
- Les horaires
- La nécessité d'affronter des situations inconnues
- Les contraintes des responsabilités
- Les défis de la prise de décision
- L'absence de soutien des collègues
- L'absence de valorisation et de reconnaissance
- L'absence de contrôle sur son emploi
- L'absence de soutien des supérieurs
- La rigidité de l'encadrement
- Les conflits de travail
- Les relations interpersonnelles
- La discrimination professionnelle
- La conciliation travail-vie personnelle
- Les nouvelles technologies
- Les changements organisationnels
- La nature du champ d'activités professionnelles
- Les obligations légales et administratives
- Le risque d'erreurs et de poursuites
- La confusion des rôles
- La lourdeur des besoins de la clientèle
- L'exposition à des dangers

Annie Plamondon, GMF-U de Lévis, DMFMU de l'Université Laval, 2018.



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

Faculté de médecine  
Département de médecine familiale  
et de médecine d'urgence

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec

