

Vous n'êtes pas seul·e à vous sentir surchargé·e !

Les interruptions constantes, le multitâche et l'exposition continue aux nouvelles anxiogènes fragilisent notre attention et épuisent nos réserves d'énergie. Vous ressentez aussi cette fatigue ? Vous n'êtes pas seul·e !

Nous traversons une véritable crise énergétique humaine. Notre énergie mentale est surexploitée, comme les ressources de la planète. À preuve, plus de la moitié des adultes québécois souhaitent ralentir leur rythme de vie. Cette proportion grimpe à 63 % en milieu de travail, 68 % chez les parents et 76 % chez les étudiantsⁱ.

Même si pratiquement tous les parents se disent heureux dans leur rôle, la majorité considère que prendre soin de leurs enfants leur demande plus d'énergie et de temps qu'ils n'en ont, et le tiers estiment ne jamais ou rarement avoir du temps libreⁱⁱ. Dans le milieu professionnel, la majorité des gestionnaires rapportent une charge de travail excessive et trouvent leur travail émotionnellement exigeantⁱⁱⁱ.

Et si on essayait autrement ?

Vivre en permanence dans l'urgence a des conséquences profondes. Notre créativité diminue, notre stress et notre fatigue augmentent, nos stratégies d'adaptation s'appauvrissent et nous devenons moins ouverts aux autres.

Pourtant, malgré ces impacts bien connus, notre société valorise encore la surproductivité. Certes, être performant peut procurer satisfaction et reconnaissance. Elle peut même être un moteur puissant et gonfler notre égo. Mais sans zones de recharge, l'anxiété de performance nous mène tout droit à l'épuisement psychologique. Une question s'impose : ce rythme est-il viable à long terme ? Clairement, non.

Et si on changeait de rythme pour faire une douce révolution?

L'écrivain Jonathan Kozol écrivait que « *les révolutions commencent par des batailles assez grandes pour compter, mais assez petites pour être gagnées.* » Alors, pourquoi ne pas faire une révolution en reprenant un rythme qui respecte notre bien-être?

Puisque les besoins et les manières de se recharger et de se ressourcer diffèrent pour chaque personne, il faut faire attention de ne pas faire de cette bataille une nouvelle norme de performance. Par exemple, on peut :

- ◆ Se créer un groupe d'entraide pour résister aux pressions de la surperformance ;
- ◆ Respecter la déconnexion en dehors des heures de travail ;
- ◆ Prendre nos pauses au travail pour bouger, discuter ou s'amuser ;
- ◆ Fermer nos notifications le temps d'un repas, d'une promenade ou d'un moment avec nos proches ;
- ◆ S'inspirer du manifeste Ralentir de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) ou des outils du Mouvement Santé mentale Québec pour trouver nos propres zones de recharge.

En tant que société, nous devrions célébrer celles et ceux qui osent dire : « *Aujourd'hui, j'ai pris du temps pour me recharger !* » Car, en fin de compte, prendre soin de soi devrait être un geste légitime.

Et vous, quelle sera votre zone de recharge aujourd'hui ?

À l'occasion de la *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*, le Mouvement Santé mentale Québec lance une campagne annuelle sous le thème « Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge ». Sur son site etrebiendanssatete.ca, il propose des outils concrets pour identifier ses zones de recharge et mieux gérer son énergie mentale.

Parce que se ressourcer, ce n'est pas du luxe. C'est une nécessité.

Renée Ouimet

Directrice du Mouvement Santé mentale Québec au nom de ses organismes membres

Autres signataires :

- *Sonia Cloutier, directrice de Santé mentale Québec – Bas Saint-Laurent*
- *Marie-Philip Dufresne, directrice de Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches*
- *Carole Chevarie, directrice de Santé mentale Québec – Côte-Nord*
- *Diane St-Germain, directrice de Santé mentale Québec – Haut-Richelieu*
- *Gilla Juneau, directrice de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean*
- *Nathalie Desmarais, directrice de Santé mentale Québec – Pierre-De-Saurel*
- *Angélique Lanthier, directrice de Santé mentale Québec – Rive-Sud*
- *Monique Boniewski, directrice de ACSM – Filiale Québec et présidente du Mouvement SMQ*
- *Valérie Maltais, directrice de ACSM – Filiale Saguenay*
- *Isabelle Côté, directrice de CAP Santé Outaouais*
- *Dominique Bouchard, directrice du Centre Accalmie*
- *Josée Mercier, directrice du Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon*
- *Mélanie Arsenault, directrice de Nouveau Regard Gaspésie*
- *Emmanuelle Morin et Patrick Merrigan, co-directrice et co-directeur de Perspective Communautaire en Santé mentale*
- *France Riel, directrice du RAIDDAT*

ⁱ [Projet Ralentir de l'ASPO.](#)

ⁱⁱ Chiffres de l'Institut de la Statistique du Québec diffusés le 28 septembre 2023.

ⁱⁱⁱ BENEVA. L'épuisement professionnel des gestionnaires, <https://www.beneva.ca/fr/blogue/sante-et-bien-etre-des-employes/epuisement-professionnel-gestionnaires>.