

pleurs fréquents

irritabilité marquée

anxiété

sentiment d'échec

inquiétude

insécurité

colères
spontanées

Sentiment
d'incompétence

cynisme

indécision



Pas besoin d'attendre
de voir tout ça
pour agir!

Offre de participation

à un avant-projet de recherche sur la prévention de l'épuisement professionnel

Pour agir en amont de
l'épuisement professionnel
il y a la prévention

En 2010, le quart des travailleurs au Québec étaient touchés par l'épuisement professionnel. Aujourd'hui, 40% des prestations d'invalidité sont versées pour des problèmes de santé psychologique. Cette atteinte coûte très cher dans tous les sens du terme, aux individus qui en souffrent et aux organisations qui doivent soutenir ces personnes.

Il existe différents programmes d'aide ou d'accompagnement pour les personnes qui souffrent d'épuisement professionnel. Avec ces avenues, l'intervention se situe au niveau de la réaction. L'Université de Sherbrooke, le SPA Eastman et le Centre de réadaptation Estrie proposent ici d'explorer avec un avant-projet de recherche, l'avenue de la pro-action avec un programme de prévention de l'épuisement professionnel qui cible à la fois les dimensions physique et psychologique, de même que les habitudes de vie des travailleurs.

Immersion santé pour retrouver l'équilibre

Un programme entièrement volontaire de retrait préventif qui a pour objectif d'évaluer les facteurs de risque de la personne et d'élaborer des stratégies efficaces pour traiter ses problèmes à la source.

Au cours d'un séjour de 7 jours / 8 nuits au Spa Eastman, destination santé, une évaluation de l'état de santé et les habitudes de vie de la personne est fait dès le début du séjour. Un accompagnement personnalisé est offert pour la durée du programme et des outils sont proposés pour son retour à la maison.

Investissement partagé

Le coût du programme pour huit jours et sept nuits est de 1719\$ et les coûts sont partagés entre l'employeur, l'employé et les chercheurs. Chacun défraie 573 \$.

la personne

- s'engage dans le programme
- défraie le tiers des coûts

l'équipe de recherche

- défraie le tiers des coûts
- mène l'avant-projet de recherche

l'employeur

- accepte le retrait préventif de la personne pour la durée du programme (huit jours)
- défraie le tiers des coûts

