

# Les conséquences possibles du SdEP sur l'individu

Le modèle à cinq étapes, présenté ci-dessous, est très utile pour comprendre l'apparition et l'évolution des signes et symptômes du SdEP (De Hert, 2020).



## Lune de miel

Dans cette phase, la personne se sent en contrôle de la situation. Malgré une semaine occupée, elle réussit à se reposer et se sent énergisée la semaine suivante. Elle présente les caractéristiques suivantes (De Hert, 2020) :

- Satisfaction au travail
- Acceptation des responsabilités
- Maintien des niveaux d'énergie
- Optimisme
- Engagement envers le travail (Hallsten, 2018)
- Besoin de faire ses preuves
- Créativité
- Productivité élevée

Si aucune stratégie de prévention n'est mise en place, le processus d'évolution du SdEP peut débuter en raison de la surcharge de travail.

## Apparition du stress

Dans cette phase, la personne réalise que certaines journées sont plus difficiles que d'autres. Elle commence à présenter des signes de stress. Elle priorise le travail et néglige sa vie familiale et sociale (De Hert, 2020). Certains facteurs peuvent apparaître, tels que :

- Atteintes cardiovasculaires
- Diminution de la concentration
- Problèmes d'attention et de mémorisation (Bayes *et al.*, 2021)
- Irritabilité, inflexibilité et agressivité envers les autres qu'elle rend responsables de ses problèmes (Canoui et Mauranges, 2008; Embriaco *et al.*, 2007)
- Instabilité émotionnelle
- Anxiété (Campbell *et al.*, Geurts *et al.*, Myers, Colford et McPhee, Novack *et al.*, Lewis *et al.*, Smith *et al.*, Hsu et Marshall, cités dans De Hert, 2020)
- Changements au niveau de l'appétit
- Problèmes gastro-intestinaux (incluant les ulcères gastriques)
- Troubles de sommeil (ce qui accentue les problèmes de santé et la baisse du système immunitaire)
- Diminution de la productivité
- Évitement des prises de décision
- Maux de tête
- Négligence des besoins personnels
- **Épuisement physique et émotionnel**

## Présence de stress chronique

Dans cette phase, le stress est bien installé. La personne peut développer un sentiment d'échec et d'impuissance. Puisque les efforts à eux seuls ne sont plus suffisants pour accomplir les tâches reliées au travail et que ceux-ci ne sont pas reconnus par les pairs, les patients ou le patron, **la personne peut développer une diminution du sentiment d'accomplissement**. On peut observer certaines manifestations, telles que (De Hert, 2020) :

- Fatigue chronique
- Habitude de procrastination
- Sentiment de rancune
- Retrait social
- Comportement agressif
- Apparition de l'apathie
- Épuisement physique et émotionnel chronique
- Attitude cynique (Shanafelt *et al.*, cités dans De Hert, 2020)
- Diminution de la libido
- Déni de la présence de problèmes
- Sentiment de menace
- Sentiment d'être sous pression
- Consommation de médicaments, de drogues et/ou d'alcool (Campbell *et al.*, Geurts *et al.*, Myers, Colford et McPhee, Novack *et al.*, Lewis *et al.*, Smith *et al.*, Hsu et Marshall, cités dans De Hert, 2020)

## SdEP

Dans cette phase, la personne présente un désespoir et une désillusion. L'apathie est bien installée. La personne atteinte ne voit pas comment elle peut s'en sortir. Elle est résignée et indifférente. On pourrait observer certains phénomènes, tels que (De Hert, 2020) :

- Obsessions sur les problèmes
- Regard pessimiste
- Nombreux symptômes physiques (maux de tête, problèmes gastro-intestinaux, atteintes musculosquelettiques)
- Doute de soi
- Isolement social
- Négligence de ses besoins personnels
- Changement de comportements
- Épuisement physique et émotionnel chronique

## SdEP chronique

Dans cette phase, les symptômes du SdEP sont bien installés et les problèmes physiques et émotionnels sont importants. C'est souvent à ce stade que la personne se rend compte qu'elle doit aller chercher de l'aide. En plus des symptômes de la phase de SdEP, il peut y avoir présence de (De Hert, 2020) :

- Tristesse chronique
- Symptômes de dépression (Campbell *et al.*, Geurts *et al.*, Myers, Colford et McPhee, Novack *et al.*, Lewis *et al.*, Smith *et al.*, Hsu et Marshall, cités dans De Hert, 2020)