

L'épuisement professionnel chez les éducateurs et les travailleurs de la santé au Canada

Approches quantitatives et qualitatives

MAI 2023

RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA / MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA

Introduction

Comme l'a démontré l'initiative nationale de sondage de Recherche en santé mentale Canada (RSMC), "Comprendre la santé mentale des Canadiens : pendant COVID-19 et au-delà", certains secteurs d'emploi ont été plus susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel pendant la pandémie de COVID-19 et continuent d'en ressentir les effets pendant la période de rétablissement. Malgré une sensibilisation accrue à la santé mentale sur le lieu de travail, de nombreux Canadiens présentent des niveaux élevés d'anxiété et de dépression, qui sont exacerbés par des facteurs directement liés au lieu de travail.

Selon les données de sondage de la RSMC, les travailleurs de la santé et les professionnels de l'éducation sont parmi ceux qui ont connu les niveaux les plus élevés d'épuisement professionnel au cours de la pandémie. Cette étude qualitative vise à mettre en contexte les données quantitatives recueillies, à mieux comprendre les facteurs qui ont un impact négatif sur la santé mentale et à formuler des recommandations sur les mesures à prendre, sur la base de discussions avec des Canadiens employés dans ces secteurs. Les personnes interrogées ont été recrutées parmi celles qui avaient répondu à une enquête en ligne réalisée pour le compte de la RSMC. Au total, 42 entretiens ont été menés avec des Canadiens travaillant dans ces secteurs, 17 avec des prestataires de soins de santé et 25 avec des éducateurs.

Résumé

L'épuisement professionnel est décrit par la Société canadienne de psychologie comme "un groupe de signes et de symptômes qui se manifestent régulièrement et qui sont causés par un stress professionnel chronique"[1].

Un Canadien sur trois en âge de travailler (16-64 ans) souffre d'épuisement professionnel, ce qui peut avoir de graves conséquences, notamment des problèmes de santé physique et mentale, ainsi qu'une baisse des performances professionnelles. La pandémie de COVID-19 a aggravé cette épidémie de burnout, de nombreux Canadiens faisant état d'un stress accru lié au travail à domicile, d'un isolement social et d'inquiétudes concernant leur santé et leurs proches.

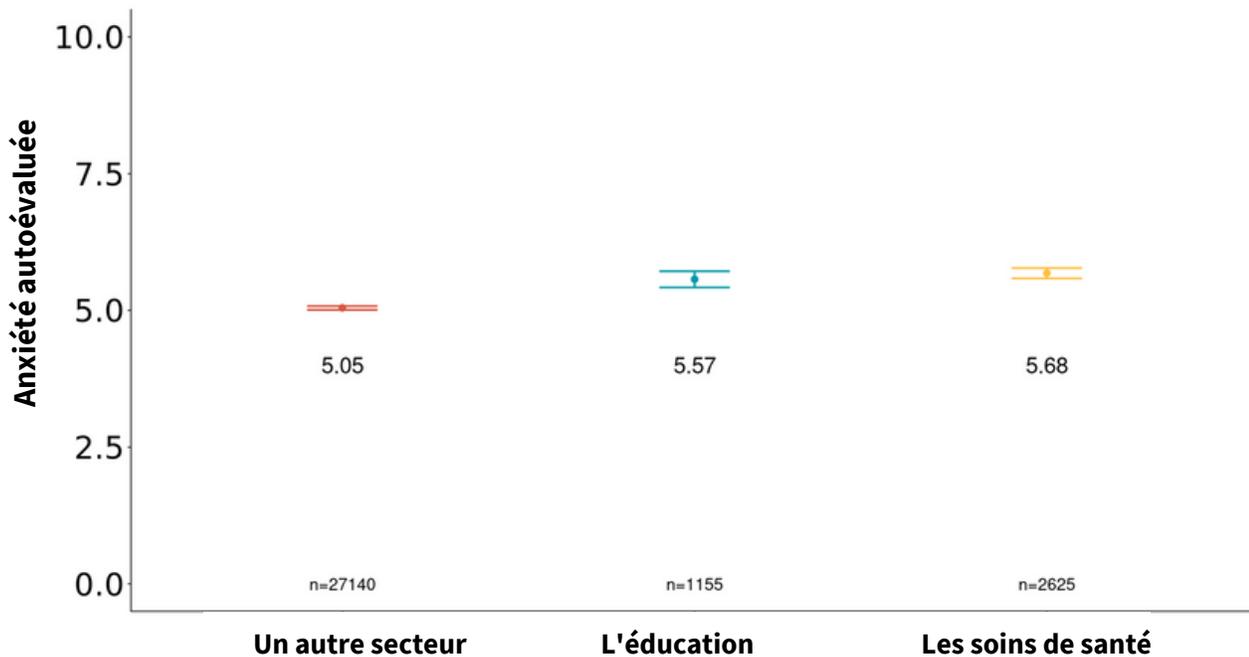
Les secteurs de la santé et de l'éducation ont été confrontés à des défis uniques liés à la pandémie, tels que l'augmentation de la charge de travail, le manque de ressources et l'exposition au virus, qui ont contribué à des niveaux plus élevés que la moyenne d'anxiété et de dépression auto-évaluées. Pour lutter contre l'épuisement professionnel et les problèmes de santé mentale qui y sont associés, il faut adopter une approche à multiples facettes, notamment identifier et traiter les causes profondes du stress au travail, promouvoir et faciliter l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et fournir aux employés les ressources nécessaires pour gérer le stress, renforcer la résilience et rechercher un soutien en matière de santé mentale en cas de besoin.

[1] Webmaster, CPA. "Psychology Works' Fact Sheet: Workplace Burnout - Canadian Psychological Association." Canadian Psychological Association - The National Voice for Psychology in Canada, 2 July 2021, <https://cpa.ca/psychology-works-fact-sheet-workplace-burnout/#:~:text=The%20term%20burnout%20is%20used,caused%20by%20chronic%20workplace%20stress.>

Anxiété et dépression

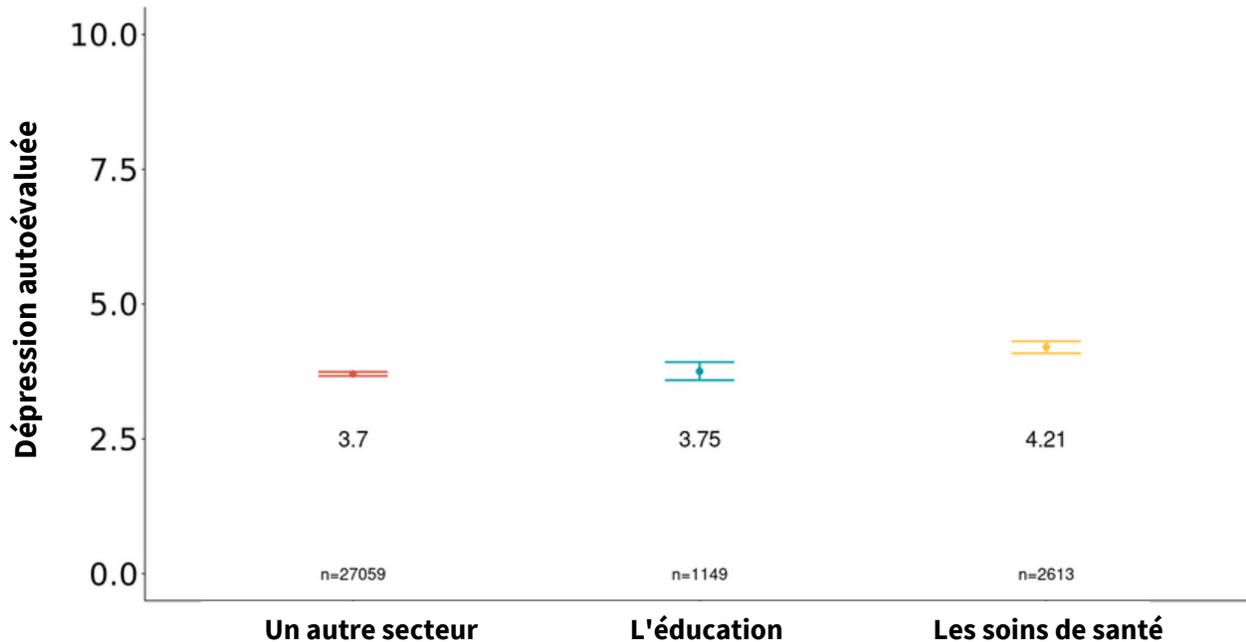
Les données quantitatives de la RSMC montrent que de nombreux Canadiens ont été confrontés à des problèmes de santé mentale pendant la pandémie de COVID-19. La collecte de données nationales a montré que certains groupes démographiques présentaient des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression. Ces résultats soulignent l'importance d'un soutien ciblé en matière de santé mentale pour les populations vulnérables pendant et après la pandémie.

FIGURE 1 - Niveaux élevés d'anxiété déclarés par les Canadiens dans les secteurs "Éducation", "Soins de santé" et "Autre secteur"



Comme le montrent les graphiques ci-dessus (anxiété) et ci-dessous (dépression), **les Canadiens travaillant dans le secteur de la santé ou dans l'enseignement primaire et secondaire sont plus susceptibles de déclarer des niveaux élevés d'anxiété et de dépression auto-évaluées.** Comme l'indique le rapport de recherche de la RSMC intitulé "The Recovery Period: An Analysis of Recent Improvements in Mental Health in Canada"[2], les niveaux élevés d'anxiété auto-évalués dans ces secteurs s'améliorent, bien qu'ils ne soient pas encore revenus aux niveaux d'avant la pandémie.

FIGURE 2 - Niveaux élevés de dépression déclarés par les Canadiens dans les secteurs "Éducation", "Soins de santé" et "Autre secteur"



Au-delà du stress quotidien lié à une pandémie mondiale, les Canadiens employés dans ces secteurs ont dû faire face à des défis sans précédent.

L'épuisement professionnel pendant et après le COVID-19

La pandémie de COVID-19 a modifié la situation professionnelle de nombreux Canadiens. Si les changements sur le lieu de travail ont été variables, ceux des secteurs de la santé et de l'éducation ont surtout été confrontés à un manque de ressources et à une charge de travail supplémentaire. Les travailleurs du secteur de la santé, en particulier, ont dû prolonger leurs heures de travail en raison d'une forte augmentation du nombre de patients et d'une pénurie de personnel. La diminution du personnel disponible était due à la maladie ou à l'abandon de la profession.

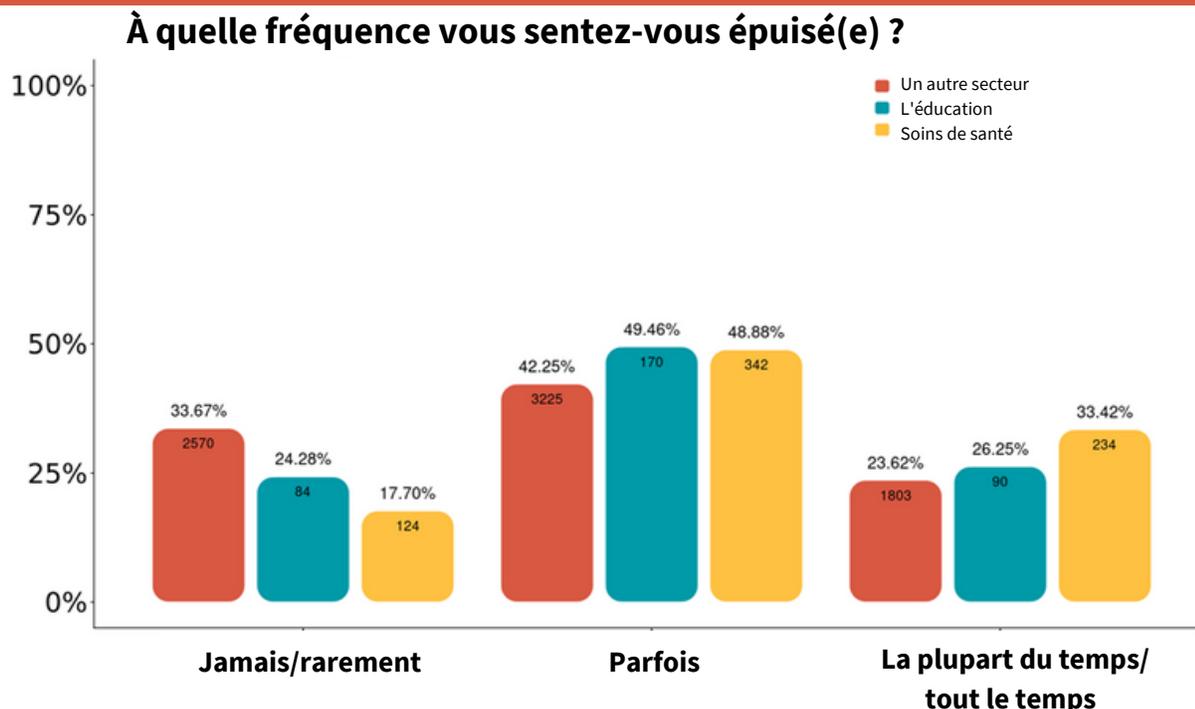
“ **La charge de travail était excessive. Les hôpitaux étaient en train de se vider pour faire de la place aux patients de COVID, de sorte que les gens étaient renvoyés chez eux plus tôt que prévu. Ils avaient encore besoin de soins, et parfois de soins plus compliqués... alors, on faisait appel aux soins à domicile. Je n'ai jamais été aussi occupée.** ”

-Femme, 33 ans, Nouveau-Brunswick, prestataire de soins de santé

[2] Major, Shauna. "The Recovery Period." Mental Health Research Canada, <https://www.mhrc.ca/the-recovery-period>.

Le graphique ci-dessous, dérivé de l'ensemble des données de sondage nationales de la RSMC, montre que les travailleurs de la santé et les éducateurs sont plus susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel que la moyenne nationale de 24 %.

FIGURE 3 - Épuisement et burn out chez les Canadiens dans les secteurs de l'éducation, de la santé et dans un autre secteur



“ C’était stressant. Il y avait beaucoup d’épuisement, en particulier pendant les épidémies. Mais il était trop difficile de s’arrêter et de prendre soin de soi. Mais il y avait des jours où l’on se disait que l’on n’y arriverait pas. Qu’on ne pourrait pas y retourner. Mais vous l’avez fait.
-Femme, 40 ans, Saskatchewan, prestataire de soins de santé ”

Les enseignants ont dû s'adapter à l'apprentissage en ligne et apporter un soutien aux élèves qui avaient du mal à faire la transition. La pression supplémentaire liée à la nécessité de jongler avec l'enseignement à distance, les problèmes technologiques et les besoins émotionnels des élèves a rendu des emplois déjà difficiles encore plus ardues.

“ C’était vraiment un combat. Je me sentais en sécurité lorsque je travaillais à la maison, mais il était difficile d’entrer en contact avec mes étudiants. J’ai dû apprendre à le faire en ligne, sans formation préalable ni conseils. Une fois que j’ai compris, nous avons dû retourner au travail.
-Femme, 41 ans, Saskatchewan, éducatrice ”

“ Il était difficile d’entrer en contact avec les enfants, de comprendre s’ils comprenaient. Il était difficile de savoir si vous faisiez du bon travail.
-Femme, 52 ans, Manitoba, éducatrice ”

“ Parfois, on pouvait voir ce qui se passait dans la vie d'un enfant, dans son foyer. Et ce n'était pas bon. Mais il n'y avait rien à faire... rien. Il fallait juste espérer qu'ils soient en sécurité.

-Homme, 54 ans, Ontario, éducateur

”

Les éducateurs ont éprouvé une anxiété constante pendant la pandémie en raison de l'incertitude qui régnait dans leur secteur. Ils ne savaient pas quand ils retourneraient en classe ni combien de temps il faudrait attendre le prochain confinement, ce qui les obligeait à vivre dans un état de flottement. Cette imprévisibilité s'est également étendue aux élèves et à leurs parents, qui se sont souvent tournés vers les éducateurs pour obtenir un soutien ou des réponses qu'ils n'étaient pas toujours en mesure de fournir.

“ On pouvait voir le stress partout ; il était omniprésent. Les collègues étaient stressés, tous les enfants étaient stressés, les parents appelaient... La peur des autres m'affectait vraiment.

-Femme, 46 ans, Colombie-Britannique, enseignante

”

“ Tout était fait à la dernière minute... des changements de dernière minute parce qu'il y avait toujours des changements, le gouvernement changeait toujours. Les parents appelaient toujours pour poser des questions et je ne connaissais pas la réponse.

-Femme, 63 ans, Ontario, enseignante

”

L'annulation d'activités extrascolaires, la limitation des interactions sociales et le stress lié à l'adaptation à un nouvel environnement d'apprentissage ont eu un impact sur le bien-être mental et émotionnel des étudiants.

“ Aujourd'hui, la situation est différente. Les enfants sont à cran, il suffit d'un rien pour les mettre en colère, d'où la nécessité de faire face à la violence. Les enfants n'ont pas non plus la volonté de s'accrocher. Ils ne travaillent pas, parce qu'ils pensent qu'ils n'ont pas à le faire, ils ne font rien. Vous faites du baby-sitting plus que de l'enseignement. C'est épuisant.

-Homme, 54 ans, Ontario, éducateur

”

Outre le manque de ressources, la pandémie a exacerbé la charge émotionnelle du travail dans ces secteurs. Le personnel soignant, en particulier, s'est senti démoralisé par le manque de soins physiques et de soutien qu'il pouvait apporter aux patients, et a dû voir des patients mourir seuls.

“ C’était difficile parce que les gens tombaient malades et que, lorsque nous manquions de personnel, d’autres choisissaient de partir. Moi aussi, j’avais envie de faire une pause. Mais il y avait tellement de gens qui avaient besoin d’aide... des personnes âgées qui étaient isolées et qui mouraient seules. C’était tellement émouvant. C’était difficile de ne pas le ramener à la maison. ”

-Femme, 34 ans, Terre-Neuve-et-Labrador, prestataire de soins de santé

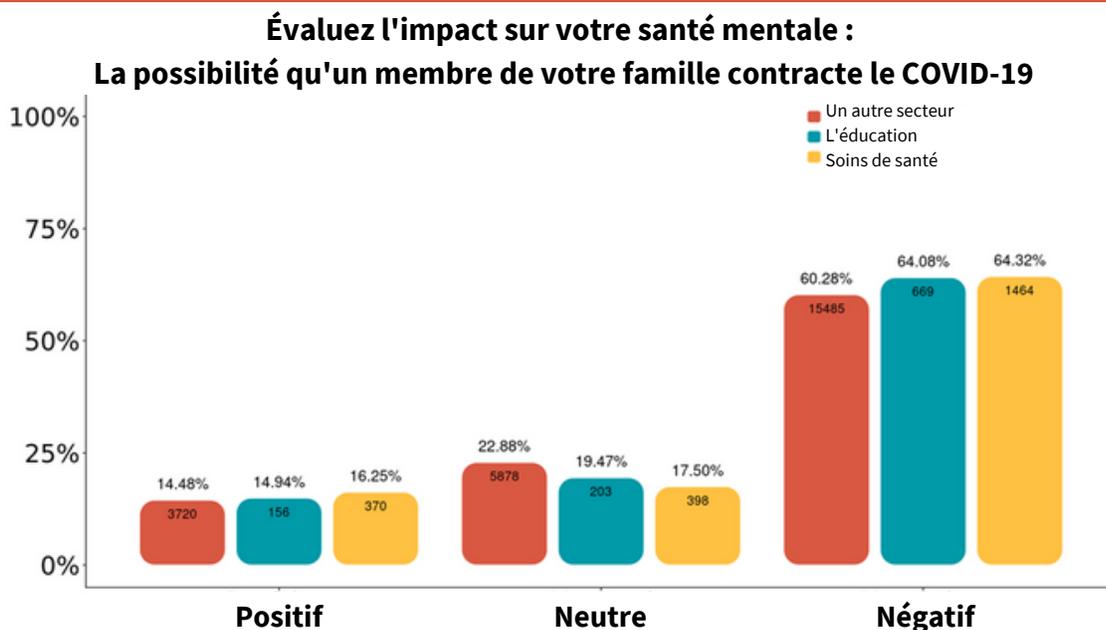
D’autres acteurs du secteur des soins de santé ont estimé qu’ils étaient limités par la politique en ce qui concerne la manière dont ils pouvaient apporter leur soutien, malgré un besoin important de ressources humaines.

“ En tant que sage-femme, je sais que j’aurais pu faire plus. J’aurais pu aider. Mais ils ne voulaient pas de moi. Ils m’ont mise dans une petite boîte et m’ont dit non, vous ne pouvez pas faire plus que cela. C’est tout ce que vous pouvez faire. C’était frustrant. Face à tant de besoins, ils ne voulaient pas me laisser aider. ”

-Femme, Ontario, 49 ans, prestataire de soins de santé

Un autre facteur d’anxiété pour les travailleurs de la santé tout au long de la pandémie était directement lié au virus et aux risques sanitaires qui y sont associés. Au-delà de la crainte d’attraper eux-mêmes le COVID-19, de nombreux membres de ce secteur craignaient de transmettre la maladie aux membres de leur famille ; **cet isolement forcé des systèmes de soutien s’est avéré, dans nos données qualitatives, avoir un effet extrêmement négatif sur la santé mentale des Canadiens.** Cet isolement forcé des systèmes de soutien a été perçu dans nos données qualitatives comme ayant un effet extrêmement négatif sur la santé mentale des Canadiens.

FIGURE 4 - La peur qu'un membre de la famille attrape le COVID-19 comme facteur de stress pour la santé mentale chez les Canadiens des secteurs "Éducation", "Soins de santé" et "Autre secteur".



Bon nombre des facteurs qui ont contribué à l'augmentation des niveaux d'épuisement professionnel chez les travailleurs de la santé et les éducateurs pendant la pandémie de COVID-19 persistent pendant la période de reprise. Le manque de personnel a obligé les employés des deux secteurs à travailler de longues heures avec des ressources inadéquates. Alors que les éducateurs ont repris les cours en personne, la crainte d'attraper le virus et de le rapporter à la famille reste une source d'anxiété pour beaucoup d'entre eux.

“ Il y a les réductions... ils réduisent tout. Ils ont dû dépenser beaucoup pour COVID, alors maintenant ils réduisent leurs dépenses... nous manquons de personnel, nous manquons de fournitures.

-Femme, Ontario, 66 ans, éducatrice

”

“ Les attentes sont simplement plus élevées qu'auparavant. Ils ont supprimé davantage de personnel de soutien. Nous devons maintenant faire face à des classes plus nombreuses et à des attentes plus élevées, non seulement dans la salle de classe, mais aussi dans les activités extrascolaires. Et tout cela alors que je dois subvenir aux besoins de ma famille qui sort également d'une pandémie, mes enfants, mes parents et mon mari...

-Femme, 41 ans, Saskatchewan, éducatrice

”

Bien que le nombre de décès liés à la pandémie et l'anxiété de la population aient diminué, le COVID-19 n'est pas terminé pour de nombreuses personnes travaillant dans des espaces publics. Le manque de contrôle sur les environnements de travail, ainsi que les politiques qui exigent des employés qu'ils appliquent les précautions contre la pandémie, ont ajouté une pression supplémentaire à une situation déjà stressante.

“ L'hôpital est toujours aussi ennuyeux. Ils sont toujours conscients du COVID. Les visiteurs arrivent et nous devons les obliger à suivre le protocole. Ils deviennent frustrés, ils sanglotent et crient, ils se plaignent : "Pourquoi faites-vous cela ? Personne d'autre ne le fait !

-Femme, 36 ans, Ontario, prestataire de soins de santé

”

“ Nous sommes de retour en personne. Les gens tombent malades et tout va bien. Il n'y a pas de restrictions, ils viennent à l'école malades et c'est censé aller bien.

-Femme, 41 ans, Saskatchewan, éducatrice

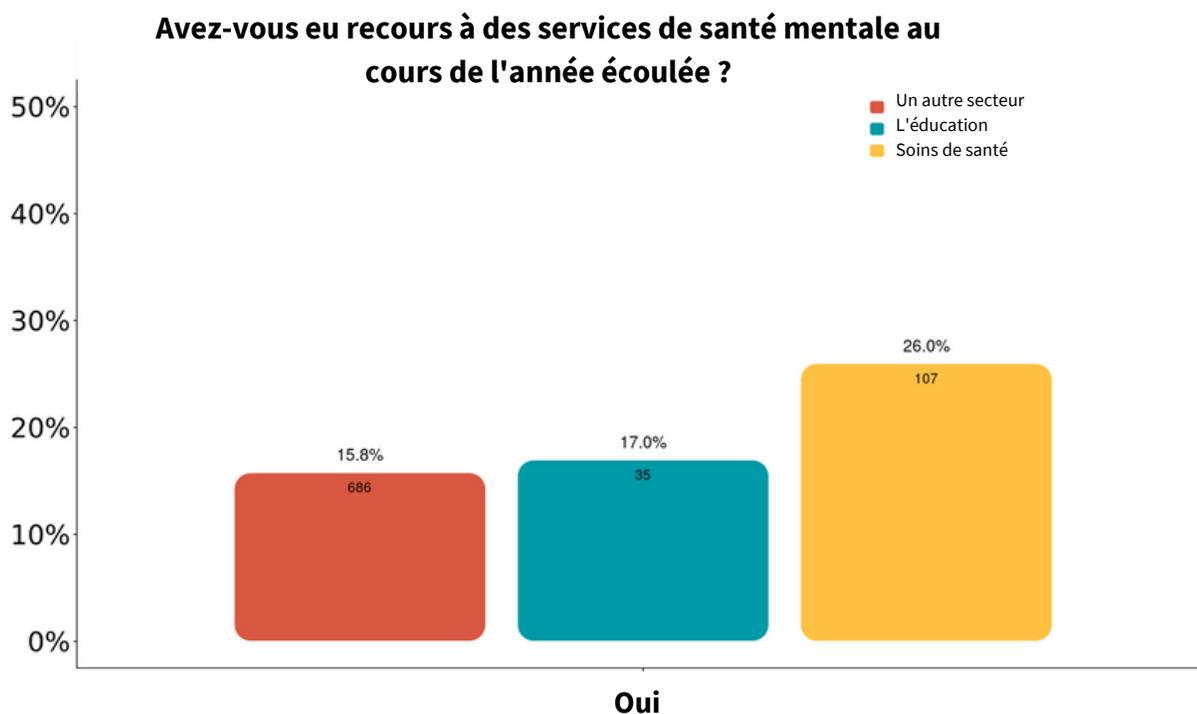
”

La pandémie de COVID-19 a eu un impact significatif sur les secteurs de la santé et de l'éducation, laissant une marque durable sur les employés, comme le montre l'écart entre les niveaux d'anxiété, de dépression et d'épuisement professionnel dans les graphiques ci-dessus.

Accès aux soins de santé mentale

Pour de nombreuses personnes travaillant dans ces secteurs, le soutien en matière de santé mentale sera essentiel pour atténuer les niveaux extrêmes d'épuisement professionnel. Cela dit, seuls 16 % des professionnels de la santé et 13 % des éducateurs ont eu recours à des soins de santé mentale au cours des deux dernières années, bien qu'un plus grand nombre d'entre eux aient indiqué qu'ils en avaient besoin, comme le montre le graphique ci-dessous.

FIGURE 4 - Canadiens des secteurs "Éducation", "Soins de santé" et "Autre secteur" ayant eu besoin d'un soutien en matière de santé mentale au cours de l'année écoulée



“ **Ce serait une chose de plus à faire... à programmer. Nous n'avons pas le temps. Le travail dit qu'il y a des aides, mais ces aides ne fonctionnent pas, même si on sait où les trouver ! Et puis, pour les utiliser, il faut prendre des congés, ce qui n'est pas possible.**
-Femme, 33 ans, Alberta, prestataire de soins de santé ”

L'un des principaux obstacles à l'obtention d'un soutien en matière de santé mentale provient des entreprises elles-mêmes. Les professionnels de la santé et les éducateurs affirment qu'ils ne se sentent pas soutenus par leur employeur en ce qui concerne leur santé mentale. Malgré la prévalence croissante de la promotion de la santé mentale sur le lieu de travail, en particulier dans ces secteurs, les attentes élevées et la pénurie de personnel rendent irréaliste l'obtention de toute forme de soins de santé mentale.

“ **Leurs attentes sont si élevées... Ils attendent de vous que vous fassiez tout, les activités extrascolaires, les projets supplémentaires... Ils ne disent rien directement, mais ils font des commentaires passifs agressifs, pour que vous sachiez que vous devez le faire. Ils se moquent de ce qui se passe dans votre vie. Tout le monde doit le faire.**
-Femme, 41 ans, Saskatchewan, éducatrice ”

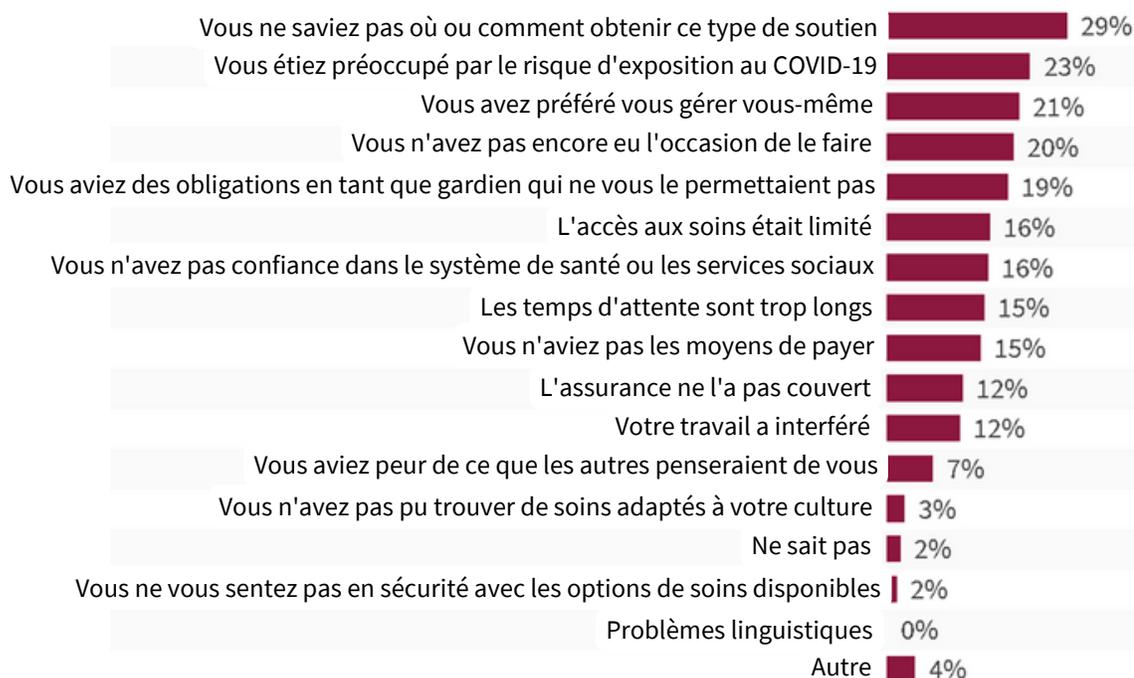
Les obstacles supplémentaires qui empêchent les employés de ces secteurs d'accéder à un soutien en matière de santé mentale sont similaires à ceux auxquels sont confrontés la majorité des Canadiens qui estiment qu'ils devraient recevoir des soins mais ne le font pas.

“ **J'ai consulté un psychologue... J'ai dû payer de ma poche. Bien sûr, j'ai pu faire une demande de remboursement après coup, mais j'ai dû payer. Et même lorsque je l'ai fait, ce n'était que pour quatre séances. J'avais besoin de plus que cela, mais c'est tout ce que j'ai pu obtenir.**
-Femme, 52 ans, Ontario, prestataire de soins de santé ”

“ **I have contacted multiple providers, but so many didn't respond. One responded, but they had a wait time. It was difficult to get a regular appointment – 2 to 4 week wait. But it was helpful once you got in. It is hard to get in.**
-Female, 41 Saskatchewan, educator ”

Les préoccupations financières, les temps d'attente et le manque de connaissances sur les lieux d'accès à ces aides sont courants. Le tableau ci-dessous montre les raisons les plus fréquemment citées par les Canadiens pour expliquer pourquoi ils n'ont pas accès aux soins de santé mentale alors qu'ils en ressentent le besoin.

FIGURE 5 - Causes citées par les Canadiens pour ne pas accéder aux soins alors qu'ils en ressentent le besoin



Bien qu'ils travaillent dans des secteurs supposés disposer d'amples ressources pour accéder à un soutien professionnel, nombre d'entre eux ne savent pas quelles sont les aides à leur disposition. Il est clair que les systèmes de ces secteurs doivent soutenir les employés au-delà de la promotion du bien-être mental. Il faut prévoir un temps suffisant et sans conséquence pour prévenir et traiter les problèmes de santé mentale. Enfin, les organisations doivent fournir des informations claires sur les ressources disponibles et aider le personnel à accéder à l'aide dont il a besoin.

Regarder vers l'avenir

Il est essentiel de reconnaître les immenses défis auxquels les travailleurs essentiels ont été confrontés pendant la pandémie de COVID-19, en particulier ceux des secteurs de la santé et de l'éducation qui ont dû faire face à un manque de ressources et à une charge de travail accrue.

Malgré ces difficultés, de nombreux travailleurs essentiels se sont montrés à la hauteur de la situation et ont fait preuve d'une résilience et d'un dévouement incroyables. Les travailleurs du secteur de la santé ont risqué leur propre santé pour soigner les autres, tandis que les enseignants se sont surpassés pour s'assurer que leurs élèves continuent à recevoir une éducation de qualité.

Alors que la promotion de la santé mentale sur le lieu de travail est de plus en plus répandue, il est important que les employeurs prennent des mesures concrètes pour soutenir la santé mentale de leurs employés. Cela peut contribuer à prévenir l'épuisement professionnel et d'autres effets négatifs sur la santé mentale et à garantir que les employés sont en mesure de fournir des soins et une éducation de haute qualité aux personnes qu'ils servent.

Références

Major, Shauna. "The Recovery Period." Mental Health Research Canada, <https://www.mhrc.ca/the-recovery-period>.

Recherche en santé mentale Canada. (Février 2023). Comprendre la santé mentale des Canadiens Pendant COVID-19 et au-delà: Sondage 15: Poll 15. www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-15.

Webmaster, CPA. "Psychology Works' Fact Sheet: Workplace Burnout - *Canadian Psychological Association*." *Canadian Psychological Association - The National Voice for Psychology in Canada*, 2 July 2021, <https://cpa.ca/psychology-works-fact-sheet-workplace-burnout/#:~:text=The%20term%20burnout%20is%20used,caused%20by%20chronic%20workplace%20stress>.

Remerciements

Nous exprimons notre gratitude à Santé Canada pour son soutien continu et à Pollara Strategic Insights pour leur partenariat dans cette initiative qualitative et notre projet de sondage national, "Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au delà".

Rapport : Brittany Saab - RSMC, Coordinatrice nationale de l'engagement des parties prenantes
Conseiller: Michael Cooper - RSMC, vice-président, développement et partenariats stratégiques
Shauna Major - RSMC, Mobilisation des connaissances et soutien aux projets de recherche
Analyse des données: Gustavo Betini- Université de Waterloo, doctorant

Pour plus d'informations sur cette initiative ou sur le projet de sondage national de la RSMC "Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au-delà", contactez Brittany Saab à bsaab@mhrc.ca.
Les rapports de nos résultats sont disponibles à www.mhrc-rsmc.ca.