

Au Cégep de Sherbrooke,

## Conférence sur l'épuisement professionnel

Les trois syndicats du Cégep (personnel enseignant, personnel de soutien et personnel professionnel) convient leurs membres à participer à une conférence sur l'épuisement professionnel. Comme nous exerçons des métiers qui peuvent mener au *burnout* et que le sujet est encore malheureusement tabou, nous croyons qu'une telle conférence pourrait être bénéfique pour toutes et tous.

**Le mercredi 1<sup>er</sup> décembre 2010  
de 19h à 21h au local 2-52-101**

**La conférence sera suivie  
d'un « vins et fromages »**

**Le conférencier, Jacques Lafleur\*, psychologue, répondra entre autres aux questions suivantes:**

- ✓ Qu'est-ce au juste le *burnout*? Quels en sont les signes annonciateurs?
- ✓ Quelles en sont les étapes?
- ✓ Comment savoir si on est à risque?
- ✓ Quels sont les types de personnes les plus à risque?
- ✓ Quelles sont les conditions qui mènent au *burnout*? Quelles sont les conditions qui réduisent les risques?
- ✓ Qu'est-ce qu'on peut faire pour remonter la pente avant de tomber en épuisement?
- ✓ Quelles sont les habiletés à développer pour avoir une vie professionnelle féconde et saine? Le *burnout* est-il toujours lié au travail?
- ✓ Comment arriver à maintenir un bon équilibre malgré les pressions qu'on subit au travail?
- ✓ Comment retrouver la santé si on souffre de *burnout*?

### Les places sont limitées

**S'il vous plaît, aviser de votre présence** à la conférence en téléphonant à votre Syndicat (personnel enseignant : #5330; personnel de soutien et personnel professionnel : #5265) ou par courriel. Merci de préciser si vous participerez également au «vins et fromages».

---

\* Jacques Lafleur est auteur de *Le burnout - questions et réponses aux Éditions Logiques*, Montréal, 1999 et responsable de la chronique santé mentale au travail au magazine *Travail et Santé*.