



Exhausted / Épuisé

Recognize when you're tired and act before it's too late / Reconnaissez que vous êtes fatigué et agissez avant qu'il ne soit trop tard

BRYN WILLIAMS-JONES

APR 16, 2024



Photo by [Tricia Galvin](#) on [Unsplash](#)

La version française de ce texte figure ci-dessous

I've noticed that this year in particular many of my colleagues are more tired than usual. Alongside COVID, there was a nasty set of respiratory viruses circulating that hit people hard over the Fall of 2023 and Winter 2024. My wife and son also got hit hard, with intense nagging coughs that lasted for months, and kept us all awake at night; somehow, I managed to get off easy with only a bad head cold for two weeks. But even after getting over our respective illnesses, we've all been running low on energy, and for many months now.

Usually by late March or early April in Montreal, we're seeing the end of winter, thinking about spring, profiting from longer days, and starting to get out more and enjoy long walks. This also coincides with the end of the Winter academic term, which while busy is, in my experience, much less intense and exhausting than the Fall, which feels like a sprint to December followed by two weeks of much needed down-time to recover.

We should have been feeling an energy boost as we started looking forward to summer freedom, nice weather, and eventual [vacations](#). But this year, we haven't had the physical or mental energy that we normally do. After a day of work, the only thing I was thinking about was dinner and bed. I couldn't work up the energy to go to my evening karate classes, which is something I love doing and had no problem with last year, when my son and I were going 2-3 days/week; this year, we only managed 1 class, and on the weekend. Even my blog writing slowed down substantially, from my norm of generating 2-3 posts/week to 1 every two weeks, because I simply didn't have the energy to concentrate, nor the inspiration.

It's normal to be tired after a busy week, but it's more problematic when after a relaxing weekend, Monday morning rolls around and you're still feeling tired and wishing for vacation. Clearly, it's important to [listen to our bodies](#), to adapt to how we're feeling and in particular, not feel guilty about taking some time off. But feeling really wiped out is more serious. The level of exhaustion that I and my family were feeling, and which I saw shared by quite a few colleagues, was far more serious and required action.

My wife and I recognized and acknowledged that our family was exhausted, and so we consciously took off the pressure by reducing our expectations, in all spheres of our lives. At work, we started [saying no](#) to more invitations and declined opportunities that we normally would have accepted. We even backed-out of current commitments and explained why (when it wasn't obvious based on how awful we looked), to take the necessary time and space to recover. And we talked about this explicitly with our colleagues, sharing our challenges, our frustrations at being so tired, and also wondering why this year was so bad. Maybe it was a delayed after-effect of living through the COVID years?

As senior professors who have both come close to [burnout](#) on multiple occasions, and who are committed to being positive role models for our graduate students, we're very much aware of the opportunity and privilege that we have to talk about workplace issues with our colleagues, and to be heard. By showing that we were exhausted, and by explicitly refusing commitments, we were modeling behaviours that can contribute to a healthy and collegial work environment. This was made all the more important by the fact that we each had colleagues (and students) who were clearly also exhausted but were nonetheless trying to tough it out, to get through the term with all the same commitments and with no compromises.

Despite the collective experience of the COVID pandemic, we are again seeing colleagues (and students) who insist on going into the office (or to class) when they are clearly sick and infectious, either because they think it's expected of them or it is in fact required by their managers (or professors), which is unconscionable. We should know better, by now – staying home when sick and keeping our germs to ourselves is a civic duty, an individual act to protect public health.

It's far too easy in academia, as in many other work environments, to get sucked into a pattern of behaviour where we continue working because we have commitments and expectations, even when we're sick and/or exhausted and so should be taking time off to recover.

The exhaustion that many of us experienced this year should be a clear signal that we need to be much more reflexive, both individually and collectively. I would argue that it requires challenging the norms of our work and learning environments (is in-person really better for everyone compared to [distance-work or learning?](#)), and our expectations of productivity and continual growth (do we always have to produce more and better, or can sometime what we do be good enough?).

We need to listen to our bodies, and to ask ourselves why we feel exhausted. But we also need to listen to our families, and to our colleagues, and together think through what we can do to address the underlying (social, economic, political) factors behind such exhaustion, and so be better prepared and hopefully able to avoid or at least mitigate it in the future.

J'ai remarqué que, cette année en particulier, beaucoup de mes collègues sont plus fatigués que d'habitude. Outre le COVID, une série de virus respiratoires en circulation a durement frappé les gens au cours de l'automne 2023 et de l'hiver 2024. Ma femme et mon fils ont également été durement touchés, avec des toux intenses et lancinantes qui ont duré des mois et nous ont tous empêchés de dormir; pour ma part, j'ai réussi à m'en tirer avec seulement un mauvais rhume de cerveau pendant deux semaines. Mais même après avoir surmonté nos maladies respectives, nous manquons tous d'énergie, et ce depuis de nombreux mois.

Habituellement, à la fin du mois de mars ou au début du mois d'avril à Montréal, nous voyons la fin de l'hiver, nous pensons au printemps, nous profitons des journées plus longues, et nous commençons à sortir davantage et à faire de longues balades. Cela coïncide également avec la fin du trimestre universitaire d'hiver qui, bien que chargé, est, d'après mon expérience, beaucoup moins intense et épuisant que l'automne, qui ressemble à un sprint jusqu'en décembre suivi de deux semaines de repos bien nécessaires pour récupérer.

Nous aurions dû ressentir un regain d'énergie en commençant à nous réjouir de la liberté estivale, du beau temps et des éventuelles [vacances](#). Mais cette année, nous n'avons pas eu l'énergie physique ou mentale dont nous avons l'habitude. Après une journée de travail, je ne pensais qu'au dîner et au lit. Je n'ai pas réussi à trouver l'énergie nécessaire pour aller à mes cours de karaté le soir, une activité que j'adore et qui ne me posait aucun problème l'année dernière, lorsque mon fils et moi y allions 2 à 3 jours par semaine. Même l'écriture de mon blogue s'est considérablement ralentie, passant de ma norme de 2 à 3 articles par semaine à 1 tous les 15 jours, parce que je n'avais tout simplement pas l'énergie pour me concentrer, ni l'inspiration.

Il est normal d'être fatigué après une semaine chargée, mais c'est plus problématique lorsque, après un week-end de détente, le lundi matin arrive et que vous vous sentez encore fatigué et que vous souhaitez partir en vacances. Il est évident qu'il est important [d'écouter son corps](#), de s'adapter à son état et, surtout, de ne pas se sentir coupable de prendre un peu de repos. Mais se sentir vraiment épuisé est plus grave. Le niveau d'épuisement que ma famille et moi ressentions, et que j'ai vu être partagé par de nombreux collègues, était bien plus grave et nécessitait de l'action.

Ma femme et moi avons reconnu que notre famille était épuisée, et nous avons donc consciemment relâché la pression en réduisant nos attentes, dans tous les domaines de notre vie. Au travail, nous avons commencé à [dire non](#) à davantage d'invitations et à décliner des opportunités que nous aurions normalement acceptées. Nous avons même renoncé à des engagements en cours et nous avons expliqué pourquoi (lorsque ce n'était pas évident au vu de notre apparence), afin de prendre le temps et l'espace nécessaires pour nous rétablir. Et nous en avons parlé explicitement avec nos collègues, partageant nos défis, nos frustrations d'être si fatigués, et nous demandant aussi pourquoi cette année était si mauvaise. Peut-être s'agissait-il d'un contrecoup différé des années COVID?

En tant que professeurs seniors ayant frôlé [l'épuisement professionnel](#) à plusieurs reprises et s'étant engagés à être des modèles positifs pour nos étudiants de cycles supérieurs, nous sommes tout-à-fait conscients de la possibilité et du privilège que nous avons de parler des problèmes liés au lieu de travail avec nos collègues et d'être entendus. En montrant que nous étions épuisés et en refusant explicitement de nous engager, nous avons adopté des comportements qui peuvent contribuer à un environnement de travail sain et collégial. Cela était d'autant plus important que nous avions tous des collègues (et des étudiants) qui étaient manifestement épuisés eux aussi, mais qui essayaient néanmoins de tenir bon, de terminer le trimestre avec les mêmes engagements et sans faire de compromis.

Malgré l'expérience collective de la pandémie de COVID, nous voyons à nouveau des collègues (et des étudiants) qui insistent pour aller au bureau (ou en classe) alors qu'ils sont manifestement malades et contagieux, soit parce qu'ils pensent que c'est ce qu'on attend d'eux, soit parce que c'est en fait exigé par leurs responsables (ou leurs professeurs), ce qui est inadmissible. Nous devrions le savoir depuis longtemps – rester chez soi lorsqu'on est malade et garder ses microbes pour soi est un devoir civique, un acte individuel visant à protéger la santé publique.

Il est beaucoup trop facile dans le monde universitaire, comme dans beaucoup d'autres environnements de travail, de se laisser entraîner dans un comportement où nous continuons à travailler parce que nous avons des engagements et des attentes, même lorsque nous sommes malades ou épuisés et que nous devrions prendre des congés pour nous rétablir.

L'épuisement que beaucoup d'entre nous ont connu cette année devrait être un signal clair que nous devons être beaucoup plus réfléchis, à la fois individuellement et collectivement. Je dirais qu'il faut pour cela remettre en question les normes de nos environnements de travail et d'apprentissage (le travail en personne est-il vraiment meilleur pour tout le monde que le [travail ou l'apprentissage à distance](#)?), ainsi que nos attentes en matière de productivité et de croissance continues (devons-nous toujours produire plus et mieux, ou pouvons-nous parfois nous contenter de ce que nous faisons?).

Nous devons écouter notre corps et nous demander pourquoi nous nous sentons épuisés. Mais nous devons également écouter nos familles et nos collègues, et réfléchir ensemble à ce que nous pouvons faire pour nous attaquer aux facteurs sous-jacents (sociaux, économiques, politiques) de cet épuisement, afin d'être mieux préparés et, espérons-le, d'être en mesure de l'éviter ou du moins de l'atténuer à l'avenir.