

## Liste de références

Abord de Chatillon, E. et Desmarais, C. (2017). Espaces de discussion, management et épuisement professionnel. *Association de Gestion des Ressources Humaines*, 23, 13-36.

Afonso, R. F., Kraft, I., Aratana, M. A. et Kozasa, E. H. (2020). Neural correlates of meditation: a review of structural and functional MRI studies. *Frontiers in Bioscience (Scholars Edition)*, 12, 92-115.

Almonacid-Nieto, J. M. et Calderon-Espinal, M. A. (2020). Teleworking effect on job burnout of higher education administrative personnel in the Junín region, Peru. *International Journal of Data and Network Science*. 4(1). 373-380.

Alenezi, A., McAndrew, S. et Fallon, P. (2019). Burning out physical and emotional fatigue: Evaluating the effects of a programme aimed at reducing burnout among mental health nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(5), 1045-1055.

André, C. (2021). Manger en pleine conscience. [Christophe André Manger en pleine conscience - Christophe André \(christopheandre.com\)](http://christopheandre.com)

Anne-Claire, N. (2019). Pharmacologie du système noradrénergique. Dans Société Française de Pharmacologie et de Thérapeutique (SFPT). *Collège National de Pharmacologie Médicale (CNPMP)*.

American Psychiatric Association, A. P. et American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*.

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). (2016). Le stress. <https://cmha.ca/fr/documents/le-stress>

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). (2020). Dépression 101. <https://moodle8.camhx.ca/moodle/mod/book/view.php?id=250&chapterid=805>

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). (2021). Les troubles anxieux. <https://cmha.ca/fr/les-troubles-anxieux>

Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, I., Träskman-Bendz, L., et Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 17, 264. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>

Association canadienne de santé publique (2021). Une démarche de santé publique à l'égard du bien-être mental des populations. Récupéré en ligne à <https://www.cpha.ca/fr/une-demarche-de-sante-publique-legard-du-bien-etre-mental-des-populations>

Association paritaire pour la santé et sécurité du travail (2021). Soutien social. <https://www.apsam.com/theme/sante-psychologique/soutien-social>

Association paritaire pour la santé et sécurité du travail, secteur administration provinciale. (2021). Santé psychologique. Le soutien social : pour améliorer la qualité de vie au travail. [https://apsap.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/Soutien\\_social.pdf](https://apsap.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/Soutien_social.pdf)

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (2012). Une valeur sûre : le soutien social! <http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/SP/2012/sp142007.pdf>

Atouba, Y. C. et Lammers, J. C. (2020) Examining the relationships between participative organisational communication practices and burnout among IT professionals. *Total Quality Management & Business Excellence*, 31(7-8), 814-828, Doi: 10.1080/14783363.2018.1447367

Azza, Y., Grueschow, M., Karlen, W., Seifritz, E. et Kleim, B. (2020). How stress affects sleep and mental health: nocturnal heart rate increases during prolonged stress and interacts with childhood trauma exposure to predict anxiety. *Sleep*, (43) 6.

Bayes, A., Tavella, G. et Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 1-13.

Béliveau, R. (2019). *Maladie mentale, Santé mentale, changer le regard, c'est changer l'intervention* [webinaire]. Conférence nationale sur la santé et le mieux-être. Ottawa, Ontario.

Bennani, A. et Bertal, S., (2020). Le rôle du soutien social dans l'articulation travail-famille : Revue de littérature. *Revue internationale des Sciences de Gestion*, 6(3), 966-986.

Bianchi, R., Sam Schonfeld, I. et Laurent, E. (2015). Is it time to consider the "burnout syndrome" a distinct illness? *Frontiers in Public Health*, 3, (158).

Bloom, C. (Productrice). (2022, janvier, 12). Comment atteindre nos objectifs (No. 148) [Épisode de balado audio]. Dans *Une vie plus saine et sereine*. Chloé Bloom. <https://www.youtube.com/watch?v=0VMnZ82ZMIk>

Bordet, R., Carton, L., Deguil, J. et Dondaine, T. Neuropsychopharmacologie. Elsevier Masson. <https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/medecine/pharmacologie-du-systeme-noradrenergique>

Boulet, M. et Le Bourdais, C. (2017). Partage des rôles dans les couples à deux revenus et satisfaction de l'équilibre travail-famille selon le genre. *Cahiers de recherche sociologique*, 63, 111-131.

Bourque, P. et Beaudette, D. (1982). Étude psychométrique du questionnaire de dépression de Beck auprès d'un échantillon d'étudiants universitaires francophones. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 14(3), 214-218.

Bridgeman, P., Bridgeman, M.B. et Barone, J. (2018). Burnout syndrome among healthcare professionals. *American Journal of Health System Pharmacy*, 75(3), 147-15.

Brown, P.A., Slater, M., Lofters, A. (2019). Personality and burnout among primary care physicians: an international study. *Psychol Res Behav Manag.*, 12, 169-177. Doi: 10.2147/PRBM.S195633

Brun, J.-P. (2012, 20 février). La reconnaissance au travail : de la gratitude à l'intégration. *Revue RH*. <https://ordrechha.org/ressources/revue-rh/archives/la-reconnaissance-au-travail-de-la-gratitude-a-l-integration>

Butler, M. I., Mörk, S., Sandhu, K. V., Cryan, J. F. et Dinan, T. G. (2019). The gut microbiome and mental health: what should we tell our patients? Le microbiote Intestinal et la Santé Mentale : que Devrions-Nous dire à nos Patients?. *Canadian journal of Psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 64(11), 747-760.

Canoui, P. et Mauranges, A. (2008). *Le burn-out à l'hôpital : Syndrome d'épuisement professionnel*. Issy-les-Moulineaux, France : Elsevier Masson.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) (2021). Santé et mieux-être en milieu de travail – Exemples d'éléments d'un programme de santé et mieux-être en milieu de travail. [https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/sample\\_elements.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/sample_elements.html)

[Centre d'étude sur le stress humain \(CESH\). \(2019\). D'où vient le cortisol et à quoi sert-il? https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/biologie-du-stress/](https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/biologie-du-stress/)

Chamoux, A. et Vilmant, A. (2017). Considérations sur le burn out en milieu de travail. *Bulletin de l'Académie Nationale De Médecine*, 201(7-8-9), 1175-1188.

Chaoul, A. (2021). Meditation for Healing Burnout. *Alternatives and Complementary therapies*, 27(1).

Chetlen, A. L., Chan, T. L., Ballard, D. H., Frigini, L. A., Hildebrand, A., Kim, S., Brian, J.M., Krupinski, E.A. et Ganesan, D. (2019). Addressing burnout in radiologists. *Academic radiology*, 26(4), 526-533.

Cléô (2017). Exercices de méditation, selon Christophe André # 2. [Exercices de méditation, selon Christophe André #2 - Comme un poisson dans l'Ô \(comme-un-poisson-dans-leau.fr\)](https://www.christopheandre.com/exercices-de-meditation-selon-christophe-andre-2-comme-un-poisson-dans-leau-fr).

- Commission de la santé mentale du Canada, (2021). Changer les mentalités. Récupéré en ligne à <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/changer-les-mentalites>
- Concilivi (2020, octobre). Perception des employeurs québécois à l'égard des enjeux concernant la conciliation famille-travail. *Réseau pour un Québec Famille* [PDF]. <https://www.concilivi.com/fr/statistiques-cft>
- Concilivi (2021, mai), Sondage auprès des travailleurs du Québec, *Réseau pour un Québec Famille* [PDF]. <https://www.concilivi.com/fr/statistiques-cft>
- Conn, V. S. (2010). Depressive symptom outcomes of physical activity interventions: meta-analysis findings. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 128-138.
- Conseil Supérieur de la Santé, (2017). Burnout et travail. [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/css\\_9339\\_burn\\_out\\_a4\\_280\\_92017.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9339_burn_out_a4_280_92017.pdf)
- Colombat, P., Altmeyer, A., Barruel, F., Bauchetet, C., Blanchard, P., Copel, Colombat, P., Copel, L., Ganem, G., Rodrigues, M. et Ruszniewski, M. (2011). Syndrome d'épuisement professionnel des soignants. *Oncologie*, 13(12), 845-863.
- Crocq, M. A., Guelfi, J. D., Boyer, P., Pull, C. B., Marie-Claire, P. U. L. L. et American Psychiatric Association. (2016). *Mini DSM-5 Critères Diagnostiques*. Elsevier Health Sciences.
- Dall 'Ora, C., Ball, J., Reinius, M. et Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: a theoretical review, *Human Resources for Health*, 18(41), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-0469-9>
- Dapsance, M. (2021). Le bouddhisme occidentalisé: Un autre exemple de désintégration religieuse? *Communio*, 276, 71-81.
- De Hert, S. (2020). Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*, 13, 171.
- De la Fuente-Solana, E.I., Suleiman-Martos, N., Velando-Soriano, A., Cañadas-De la Fuente, G.R., Herrera-Cabrerizo, B. et Albendín-García, L. (2020). Predictors of burnout of health professionals in the departments of maternity and gynaecology, and its association with personality factors: A multicentre study. *Journal of Clinical Nursing*, 30, 207-216. Doi: 10.1111/jocn.15541
- Delbrouck, M. (2008). *Le burn-out du soignant : le syndrome d'épuisement professionnel* (2<sup>e</sup> éd.). Bruxelles, Belgique : Groupe De Boeck.
- de Oliveira, S. M., de Alcantara Sousa, L. V., Vieira Gadelha, M.dS. et do Nascimento, B. (2019). Prevention Actions of Burnout Syndrome in Nurses: An Integrating Literature Review. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 15, 64-73.
- De Simone, S., Vargas, M. et Servillo, G. (2021). Organizational strategies to reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33, 883-894.
- Direction générale du travail (DGT), Institut national de recherche et de sécurité (INRS) et Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact). (2015). Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout. Mieux comprendre pour mieux agir. <https://www.anact.fr/le-syndrome-depuisement-professionnel-ou-burnout-mieux-comprendre-pour-mieux-agir>
- Eckleberry-Hunt, J., Kirkpatrick, H. et Barbera, T. (2018). The Problems with Burnout Research, *Academic Medicine*, 93(3) - p 367-370. Doi: 10.1097/ACM.0000000000001890
- Edmonds, C., Lockwood, G.M., Bezzak, A. et Nyhof-Young, J. (2012). Alleviating emotional exhaustion in oncology nurses: An evaluation of Wellspring's "care for the professional caregiver program". *Journal of Cancer Education: The Official Journal of the American Association for Cancer Education*, 27(1), 27-36. Doi: 10.1007/s13187-011-0278-z; 10.1007/s13187-011-0278-z

- Embriaco, N., Azoulay, E., Barrau, K., Kentish, N., Pochard, F., Loundou, A. et Papazian, L. (2007). High level of burnout in intensivists: Prevalence and associated factors. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175(7), 686-692. Doi: 10.1164/rccm.200608-1184OC
- Engen, H. G., Bernhardt, B. C., Skottnik, L., Ricard, M. et Singer, T. (2018). Structural changes in socio-affective networks: multi-modal MRI findings in long-term meditation practitioners. *Neuropsychologia*, 116, 26-33.
- Farfán, J., Peña, M. et Topa, G. (2019). Lack of Group Support and Burnout Syndrome in Workers of the State Security Forces and Corps: Moderating Role of Neuroticism. *Medicina*, 55 (9), 536.
- Ferry, A.V., Wereski, R., Strachan, E. et Mills, N.L. (2021). Predictors of UK healthcare worker burnout during the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 374–380.
- Forest Bathing Central. (2020). Phytoncides: The Science Behind Forest Bathing Benefits. [Phytoncides: The Science Behind Forest Bathing Benefits - Forest Bathing Central](#)
- Fortney, L. et Taylor, M. (2010). Meditation in medical practice: a review of the evidence and practice. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 37(1), 81-90.
- Frisco, S. (2019) Les novellaires. Ed. Equivox.
- Gall, R. (2021) Positive Reflective Journaling as a Tool for Managing Stress and Promoting a Healthy Work Environment in Nursing Academia. *DNP Projects*, 1-35.
- Gestion HEC Montréal, 2021 La reconnaissance, un outil puissant. <https://www.revuegestion.ca/le-pouvoir-de-la-reconnaissance>
- Goeffroy, B. (2016). La vulnérabilité dépressive liée à la noradrénaline. <https://www.mcgill.ca/channels/fr/news/la-vulnerabilite-depressive-liee-la-noradrenaline-258606>
- Germer, C. et Neff, K. (2020). *Programme d'autocompassion en pleine conscience: Un guide pour professionnels*. De Boeck Supérieur.
- Gomez, P. F. J. (2016). *L'intestin notre deuxième cerveau*. Marabout.
- Gouvernement du Canada et Agence de santé publique du Canada. (2013). Santé mentale-Troubles anxieux [PDF]. [anxiety-anxieux-fra.pdf \(canada.ca\)](#)
- Gouvernement du Canada. (2020a). Choix alimentaires sains. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/choix-alimentaires-sains/>
- Gouvernement du Canada. (2020b). Prenez conscience de vos habitudes alimentaires. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/>
- Gouvernement du Québec. (2016). Les défis de la conciliation travail-famille chez les parents salariés : un portrait de la situation chez les parents d'enfants de 0 à 5 ans, <https://statistique.quebec.ca/en/fichier/les-defis-de-la-conciliation-travail-famille-chez-les-parents-salaries.pdf>
- Green S, Markaki A, Baird J, Murray P, Edwards R. (2020). Addressing Healthcare Professional Burnout: A Quality Improvement Intervention. *Worldviews on Evidence Based Nursing*, 17(3):213-220.
- Guillermo, A., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., la Fuente-Solana, D., Emilia, I., Vargas, C. et Gómez-Urquiza, J. L. (2018). Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: A meta-analytic study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2102.
- Hallsten, L. (2019). Burning out: A Framework. Dans Schaufeli, Maslach et Marek (édit.). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. CRC Press.
- Hakim, A. (2020). *Ne laissez pas s'éteindre votre cerveau. La démence est évitable*. Présentation offerte dans le cadre du Programme d'excellence professionnelle du Consortium national de formation en santé le 15 janvier 2020.

Halbesleben, J.R.B. (2010). *Managing Stress and Preventing Burnout in the Healthcare Workplace*. Chicago, Ill.: Health Administration Press.

Haute Autorité de Santé. (2017). Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burnout. Rapport d'élaboration. [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport\\_elaboration\\_burnout.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport_elaboration_burnout.pdf)

Hawryluck, L. et Brindley, P.G. (2018). Psychological burnout and critical care medicine: big threat, big opportunity. *Intensive Care Med.*, 44, 2239–2241. <https://doi.org/10.1007/s00134-018-5063-6>

Hicks, R. E. et Mehta, Y. P. (2018). The Big Five, Type A Personality, and Psychological Well-Being. *International Journal of Psychological Studies*, 10(1), 49-58.

Hooper, C., Craig, J., Janvrin, D.R., Wetsel, M.A. et Reimels, E. (2010). Compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue among emergency nurses compared with nurses in other selected inpatient specialties. *Journal of Emergency Nursing: JEN: Official Publication of the Emergency Department Nurses Association*, 36(5), 420-427. Doi: 10.1016/j.jen.2009.11.027; 10.1016/j.jen.2009.11.027

Hegel, FD. (2019). Le sommeil est dans l'assiette. Les interventions nutritionnelles métaboliques et naturopathie, *Mon Cairn.info*, 3 (3)., p. 203-2012.

Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Cheng, A., Deng, G., Ni, C. (2020). Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: a moderated mediation model. *PLoS One*, 15(5), 1-14.

Institut de cardiologie de Montréal. (2021a). Adopter de saines habitudes de vie. Alimentation méditerranéenne. <https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediterraneenne>

Institut de cardiologie de Montréal. (2021b). Adopter de saines habitudes de vie. Activité physique. <https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-de-saines-habitudes-de-vie/activite-physique>

Institute for Healthcare Improvement (IHI). (2021). How to improve. <http://www.ihl.org/resources/Pages/HowtoImprove/default.aspx>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) (2021). La difficulté de concilier travail-famille : ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises. <https://www.inspq.qc.ca/es/node/2426>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)b (2021). Fiche 2-C : Indicateur « Soutien social du supérieur immédiat ». <https://www.inspq.qc.ca/recueil-de-fiches-portant-sur-les-indicateurs-de-la-grille-d-identification-de-risques-psycho-sociaux-du-travail/composantes-cles-de-l-organisation-du-travail/fiche-2-c-indicateur-soutien-social-du-superieur-immediat>

Institut universitaire en santé mentale Douglas. (9 octobre 2013). *Épuisement professionnel : Cause*. Récupéré le 2 juin 2014 à <http://www.douglas.qc.ca/info/burn-out-causes>

Jackson-Koku, G. et Grime, P. (2019) Emotion regulation and burnout in doctors: a systematic review. *Occupational Medicine*, 69(1), 9–21.

Jensen, P.M., Trollope-Kumar, K., Waters, H. et Everson, J. (2008). Building physician resilience. *Canadian Family Physician*, 54(5), 722-729.

Jia, X. (2020). Great Power of Positive Thinking When Applied Correctly. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 466, 487-491.

Jones, S., Sara, A. (2019) Sleep Health: Therapy Assessment Tools and Interventions, *Home Healthcare Now*, 37(2), 118-119.

Juneau, M. (2017). Institut de cardiologie de Montréal Observatoire de prévention. La cohérence cardiaque. <https://observatoireprevention.org/2017/08/02/la-coherence-cardiaque/>

Kaschka, W. P., Korczak, D. et Broich, K. (2011). Burnout: A fashionable diagnosis. *Deutsches Arzteblatt International*, 108(46), 781-787. Doi: 10.3238/arztebl.2011.0781; 10.3238/arztebl.2011.0781

- Katsifaraki, M. et Tucker, P. (2013). Alexithymia and Burnout in Nursing Students. *J Nurs Educ*, 52(11), 627–633.
- Kelly, L.A. et Lefton, C. (2017). Effect of Meaningful Recognition on Critical Care Nurses' Compassion Fatigue, *American Journal of Critical Care*, 26 (6), 438–444.
- Khalid, R. C. (2021). Utilizing Meditation to Decrease Nurse Leader Stress and Burnout, [UCLA Electronic Theses and Dissertations](https://escholarship.org/uc/item/1vp9q3sv). <https://escholarship.org/uc/item/1vp9q3sv>
- Klimo, P., Jr, DeCuypere, M., Ragel, B.T., McCartney, S., Couldwell, W. et Boop, F.A. (2013). Career satisfaction and burnout among U.S. neurosurgeons: A feasibility and pilot study. *World Neurosurgery*, 80(5), e59-68. Doi: 10.1016/j.wneu.2012.09.009; 10.1016/j.wneu.2012.09.009
- Komaroff A. (2021). Does sleep flush wastes from the brain? *JAMA*, 325(21), 2153-2155.
- Kotera, Y., Richardson, M. et Sheffield, D. (2020). Effects of Shinrin-Yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-25
- Kouaou, A. (2020, 1<sup>er</sup> juin). Télétravail : entre avantages et inconvénients, y a-t-il un juste équilibre? Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1706757/teletravail-sante-gestion-securite-emploi-syndicats>
- Kovess-Masfety, V. et Saunder, L. (2017). Le burnout: historique, mesures et controverses. *Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement*, 78(1), 16-23.
- Lan, Y-L., Huang, W-T., Kao, C-L. et Wang, H-J. (2019). The relationship between organizational climate, job stress, workplace burnout, and retention of pharmacists. *J Occup Health*, 62(e12079), 1-9.
- Leiter, M. P. et Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, 3(4), 89-100.
- Lemire, F. (2018). La lutte contre l'épuisement professionnel chez les médecins, *Canadian Family Physician. Le Médecin de famille canadien*, 64(6), 479.
- Lemyre, L., Tessier, R. et Fillion, L. (1990). *Mesure du stress psychologique (MSP)*. Brossard (Québec): Éditions Behaviora.
- Lenhart, L., Steiger, R., Waibel, M., Mangesius, S., Grams, A. E., Singewald, N. et Gizewski, E. R. (2020). Cortical reorganization processes in meditation naïve participants induced by 7 weeks focused attention meditation training. *Behavioural Brain Research*, 395 (article 112828), 1-8.
- Lepicard, G., Vachon-Croteau, C., Rousseau, S.-C. et Rhéaume, M. (2020). *Concilier famille et travail. Les besoins évolutifs de vos employés* [PDF]. <https://www.concilivi.com/fr/outils-cft/guide---concilier-famille-et-travail-les-besoins-evolutifs-de-vos-employes>
- Lévy, O. (2014). L'intestin, notre deuxième cerveau. <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/201407/15/01-4784096-lintestin-notre-deuxieme-cerveau.php>
- Liu, X, Zhang, L., Wu, G., Y, Yang, R. et Liang, Y. (2020). *The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis*, 88, 14-24.
- Li, Q. (2019). Effets des forêts et des bains de forêt (Shinrin-Yoku) sur la santé humaine: une revue de la littérature. *Santé publique*, 1(HS), 135-143.
- Lubbadeh, T. (2020). Job Burnout: A General Literature Review, *International Review of Management and Marketing*, 10 (3), pp. 7-15.
- Lupien, S. (2019). Burnout vs dépression. <https://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/travailleurs/burnout-vs-depression/>
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Éditions Va Savoir.
- Lupu, I. et Ruiz-Castro, M. (2021). Managing yourself - Work-Life Balance Is a Cycle, Not an Achievement. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2021/01/work-life-balance-is-a-cycle-not-an-achievement>

Mahan, P.L., Mahan, M.P., Park, N.-J., Shelton, C., Brown, K.C. et Weaver, M.T. (2010). Work Environment Stressors, Social Support, Anxiety, and Depression among Secondary School Teachers. *Workplace Health & Safety*, 58(5), 197-205.

Maneechaeye, P. (2021). Structural equation model evaluating the impact of isolation and work-family conflict on burnout among teleworking professionals. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 42, 630–636.

Marmolejo-Ramos, F., Murata, A., Sasaki, K., Yamada, Y., Ikeda, A., Hinojosa, J. A., Watanabe, K., Parzuchowski, M., Tirado, C et Ospina, R. (2020). Your Face and Moves Seem Happier When I Smile Facial Action Influences the Perception of Emotional Faces and Biological Motion Stimuli. *Experimental Psychology*, 67(1), 14–22.

Marroun, I., Quevaulliers, J., Sené, T. et Fingerhut, A. (2018). *Le nouveau dictionnaire médical*. (7<sup>e</sup> édition). Elsevier Masson.

Martínez, J.P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., García-Fernández, J.M. (2020). Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 11(591), 1-7. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.00591

Masiero, M., Cutica, I., Russo, S., Mazzocco, K. et Pravettoni, G. (2018). Psycho-cognitive predictors of burnout in healthcare professionals working in emergency departments. *Journal of Clinical Nursing*, 27, 2691–2698. Doi: 10.1111/jocn.14376

Maslach, C., Jackson, S.E. et Leiter, M.P. (2018). *Maslach Burnout Inventory Manual* (4<sup>e</sup> édition). Mind Garden, Inc.

Maslach, C. et Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry* (15)2, 103-111.

Mauranges, A. (2007). Le syndrome d'épuisement professionnel, une réalité de plus en plus fréquente. *Revue de l'infirmière*, (128), 12-15.

Mayzell, G. (2020). *The Resilient Healthcare Organization: How to Reduce Physician and Healthcare Worker Burnout*, Édition 1. Routledge, New York, 185 p.

McHugh, M.D., Kutney-Lee, A., Cimiotti, J.P., Sloane, D.M. et Aiken, L.H. (2011). Nurses' widespread job dissatisfaction, burnout, and frustration with health benefits signal problems for patient care. *Health Affairs (Project Hope)*, 30(2), 202-210. Doi: 10.1377/hlthaff.2010.0100; 10.1377/hlthaff.2010.0100

Meihua Yu, Lingling Huang, Jiaqi Mao, Gese DNA, Siyang Luo (2020). Childhood Maltreatment, Automatic Negative Thoughts, and Resilience: The Protective Roles of Culture and Genes. *Journal of Interpersonal Violence*, 00(0). 1-22.

Mental Health America, (2021). Work Life Balance. <https://www.mhanational.org/work-life-balance>

Miglianico, M. et al. (n.d). *Qu'est-ce que la psychologie positive?* La psychologie positive. <http://psychologie-positive.ca/#popup12>

Mikkola, L., Suutala, E. et Parviainen, H. (2018). Social support in the workplace for physicians in specialization training. *Medical Education Online*, 23, 1–10. Doi: 10.1080/10872981.2018.1435114

Mion, G., Libert, N., Petitjeans, F. et Journois, D. (2010). Burn out en anesthésie-réanimation. Dans L. Puybasset (dir.), *Enjeux éthiques en réanimation* (p. 201-207). Paris, France : Springer-Verlag France.

Montgomery, A., Panagopoulou, E., Esmail, A., Richards, T., Maslach, C. (2019). Burnout in healthcare: the case for organisational change. *BMJ*, 366, 1-5.

Moreau, D., Polomeno, V. et Ranger, M.-C., (2018). Expérience de conciliation travail-famille de parents francophones de la région d'Ottawa : étude pilote. *Reflets, Revue d'intervention sociale et communautaire*, 24(2), 97–12.

Mortensen, R. (2014). Anxiety, Work and Coping. *The Psychologist-Manager Journal*, 17 (3), 178-181.

- Naudin, D. (2016). *Prise de décision de l'IADE: compétences non techniques et utilisation de la simulation*. <https://www.researchgate.net/publication/322593760> *Prise de décision de l'IADE compétences non techniques et utilisation de la simulation*
- O'Connor, K., Neff, D. M. et Pitman, S. (2018). Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*, 53, 74-99.
- Otto, M. C. B., Hoefsmit, N., van Ruyseveldt, J., van Dam, K. (2019) Exploring Proactive Behaviors of Employees in the Prevention of Burnout. *Int J Environ Res Public Health*, 16(20), 3849.
- Oktug, Z. (2017), The Moderating Role of Employees' Humor Styles on the Relationship between Job Stress and Emotional Exhaustion. *International Business Research*, 10(4), 131-138.
- Olson, K., Marchalik, D., Farley, H., Dean, S.M., Lawrence, E.C., Hamidi, M.S., Rowe, S., McCool, J.M., O'Donovan, C.A., Micek, M.A. et Stewart, M.T. (2019). Organizational strategies to reduce physician burnout and improve professional fulfillment. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, (49)12.
- Oquendo, M. A., Bernstein, C. A. et Mayer, L. E. (2019). A key differential diagnosis for physicians—major depression or burnout? *JAMA Psychiatry*, 76(11), 1111-1112.
- Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA) (2021). Initiatives de mieux-être au travail : pourquoi et comment les adopter. <https://ordrecrha.org/ressources/sante-securite/2019/11/initiatives-mieux-etre-travail-pourquoi-comment-adopter>
- Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA) (2021). La reconnaissance au travail : de la gratitude à l'intégration. <https://ordrecrha.org/ressources/revue-rh/archives/la-reconnaissance-au-travail-de-la-gratitude-a-l-integration>
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2020). Dépression. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2021). Mental Health. Récupéré en ligne à [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2)
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2018). La santé mentale: renforcer notre action. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013, July). Anxiété et performance: de la théorie à la pratique. Dans *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 171, No. 6, pp. 382-388). Elsevier Masson.
- Panagioti, M., Geraghty, K., Johnson, J., Zhou, A., Panagopoulou, E., Chew-Graham, C., Peters, D., Hodkinson, A., Riley, R. et Esmail, A. (2018). Association Between Physician Burnout and Patient Safety, Professionalism, and Patient Satisfaction. A Systematic Review and Meta-analysis *JAMA Intern Med*, 178(10), 1317–1331.
- Patel, R. S., Sekhri, S., Bhimanadham, N. N., Imran, S. et Hossain, S. (2019). A Review on Strategies to Manage Physician Burnout. *Cureus*, 11(6), e4805.
- Pérez-Fuentes, M.d.C., Molero Jurado, M.d.M., Martos Martínez, Á. et Gázquez Linares, J.J. (2019). Burnout and Engagement: Personality Profiles in Nursing Professionals. *J. Clin. Med.* 8(286), 1-14.
- Peterson, U., Demerouti, E., Bergström, G., Åsberg, M. et Nygren, Å. (2008). Work Characteristics and Sickness Absence in Burnout and Nonburnout Groups: A Study of Swedish Health Care Workers. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 153-172.
- PhysioExtra. (2019). Les bienfaits de l'exercice sur la santé mentale. <https://blogue.physioextra.ca/fr/les-bienfaits-de-l'exercice-sur-la-sante-mentale>
- Plaisant, O., Courtois, R., Réveillère, C., Mendelsohn, G. A. et John, O. P. (2010). Validation par analyse factorielle du Big Five Inventory français (BFI-Fr). Analyse convergente avec le NEO-PI-R. *Annales Médico Psychologiques*, 168(2), 97-106.



- Plumat, J., Vanhoolandt, C. et Mober, C. (2018). Neurodidactique en sciences physiques: premières approches à l'UNamur. *Variation des approches pour optimiser l'apprentissage?* 38-46.
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147-164.
- Preckel, K., Kanske, P. et Singer, T. (2018). On the interaction of social affect and cognition: empathy, compassion and theory of mind. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 1-6.
- Quick, J.C., Wright, T.A., Adkins, J.A. et Quick, J.D. (2013). *Preventive Stress Management in Organizations*. Washington, DC: Hardcover.
- Rees, C.S., Eley, R., Osseiran-Moisson, R., Francis, K., Cusack, L., Heritage, B. et Hegney, D. (2019). Individual and environmental determinants of burnout among nurses. *Journal of Health Services Research & Policy*, 24(3), 191–200.
- Renger, D., Miché, M. et Casini, A. (2020). Professional Recognition at Work: The Protective Role of Esteem, Respect, and Care for Burnout Among Employees. *J Occup Environ Med.*, 62(3):202-209.
- Ricard, M. (2020). Préface. Dans Germer et Neff, *Programme d'autocompassion en pleine conscience : Un guide pour professionnels*. De Boeck Supérieur.
- Roberts, B. W., Roberts, M. B., Yao, J., Bosire, J., Mazzarelli, A. et Trzeciak, S. (2019). Development and validation of a tool to measure patient assessment of clinical compassion. *JAMA Network Open*, 2(5), e193976-e193976.
- Rosenstein, A.H. (2019). Hospital administration response to physician stress and burnout. *Hospital Practice (1995)*, 47(5), 217-220.
- Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S. et Mata, D. A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: a systematic review. *JAMA*, 320(11), 1131-1150.
- Rothe, N. Steffen, J., Penz, M., Kirschbaum, C. et Walther, A. (2020). Examination of peripheral basal and reactive cortisol levels in major depressive disorder and the burnout syndrome: A systematic review. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 114, 232-270.
- Ruisoto, P., Ramirez, M., Garcia, P.A., Paladines-Costa, B., L. Vaca, S., Clemente-Suarez, V. J. (2021). Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals. *Frontiers in Psychology*, 11(article 623587), 1-8.
- Samra, J., Gilbert, M., Shain, M. et Bilsker, D. (2009-2020). Protégeons la santé mentale au travail [PDF]. [https://learn-apprendre.ca/pluginfile.php/2303/mod\\_resource/content/1/%C3%89nonc%C3%A9s%20de%20l%E2%80%99enqu%C3%AAt.pdf](https://learn-apprendre.ca/pluginfile.php/2303/mod_resource/content/1/%C3%89nonc%C3%A9s%20de%20l%E2%80%99enqu%C3%AAt.pdf)
- Santé Canada (2019). Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment? <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/adultes-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html>
- Santé Canada (2021). Satisfaction par rapport à l'équilibre entre l'emploi et la vie à la maison : feuillet d'information. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2016003-fra.htm>
- Scholes, J. (2008). Why health care needs resilient practitioners. *Nursing in Critical Care*, 13(6), 281-285. Doi: 10.1111/j.1478-5153.2008.00306.x; 10.1111/j.1478-5153.2008.00306.x
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B. et Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42-51
- Schott, D. (n.d). *Increasing leadership resilience, minimizing burnout*.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. et Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171.
- Shanafelt T.D. et Noseworthy, J.H. (2017) Executive Leadership and Physician Well-being: Nine Organizational Strategies to Promote Engagement and Reduce Burnout. *Mayo Clin Proc.*, 92(1), 129-146.

- Sherman, A.C., Edwards, D., Simonton, S. et Mehta, P. (2006). Caregiver stress and burnout in an oncology unit. *Palliative & Supportive Care*, 4(1), 65-80.
- Shoman, Y., Marca, S. C., Bianchi, R., Godderis, L., van der Molen, H. F. et Canu, I. G. (2021). Psychometric properties of burnout measures: a systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30.
- Sirgy, M., Lee, D.J. Work-Life Balance: an Integrative Review. *Applied Research in Quality of Life* 13, 229–254 (2018). <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11482-017-9509-8.pdf>
- Sleep Foundation, 2020, *Sleep Hygiene - What it is, why it matters, and how to revamp your habits to get better nightly sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>
- Smith, C. D., Balatbat, C., Corbridge, S., Dopp, A. L., Fried, J., Harter, R., Landefeld, S., Martin, C., Opelka, F., Sandy, L., Sato L. et Sinsky, C. (2018). Implementing optimal team-based care to reduce clinician burnout. *NAM Perspectives*. Discussion Paper, National Academy of Medicine.
- Smith, C. et Costello, T. (2020). The individual's role in maintaining a positive climate. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(5), 496-498.
- Smith, M., Segal, J. et Robinson, L. (2020). Burnout Prevention and Treatment. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- Statistique Canada. (2020). Tendances relatives à la prévalence de la dépression et des troubles anxieux chez les adultes canadiens en âge de travailler, de 2000 à 2016. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020012/article/00002-fra.htm>
- Suleiman-Martos, N., Gomez-Urquiza, J. L., Aguayo-Estremera, R., Cañadas-De La Fuente, G. A., De La Fuente-Solana, E. I. et Albendín-García, L. (2020). The effect of mindfulness training on burnout syndrome in nursing: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 76(5), 1124-1140.
- Terry, D.L., Woo, M.J. (2021). Burnout, job satisfaction, and work family conflict among rural medical providers. *Psychology, Health & Medicine*, 26(2), 196-203. Doi: 10.1080/13548506.2020.1750663
- Thibeault, R. (2020a, mars). *Mise sur pied de ressources de soutien par les pairs pour les médecins dans le cadre de la crise de la COVID-19*. [webinaire]. Université d'Ottawa, Ottawa, Ontario.
- Thibeault, R. (2020b, 29 avril). *Les prérequis à la résilience* [webinaire]. Développement professionnel de l'ACE, Ottawa, Ontario.
- Thibeault, R. (2021, 3 juin). *Corps, cœur et compassion : de nouvelles voies de résilience* [webinaire]. Université d'Ottawa, Ottawa, Ontario.
- Thibeault, R. et Programme d'aide aux médecins du Québec. (2020). *Prendre ses signes vitaux psychologiques* [PDF]. [https://www.icm-mhi.org/sites/default/files/images/COVID19/docu\\_comitecovid19/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf](https://www.icm-mhi.org/sites/default/files/images/COVID19/docu_comitecovid19/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf)
- Thomas, J.L., Jacob, L. et Boisserand, L. (2019). Système lymphatique et cerveau, *médecine/sciences*, 35 (1).
- Tremblay, D. G. (2018). Concilier vie professionnelle et vie personnelle-familiale : un défi ! Le SPUL-IEN, 14(1), 4.
- Université Laval (2018). Conciliation travail-famille, vie privée et temps sociaux, *Le Soutien*, 14(1). [https://spul.ca/wp-content/uploads/2018/05/Bulletin\\_SPULien\\_Mai2018-WEB.pdf](https://spul.ca/wp-content/uploads/2018/05/Bulletin_SPULien_Mai2018-WEB.pdf)
- Université Laval (2021). Cohérence cardiaque. <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/coherence-cardiaque>
- Vahey, D.C., Aiken, L.H., Sloane, D.M., Clarke, S.P. et Vargas, D. (2004). Nurse Burnout and Patient Satisfaction. *Medical Care*, 42(2 Suppl: Measuring and Improving Health Care Quality), 1157-1166.
- Valosek, L. et al., (2021). Meditation Effective in Reducing Teacher Burnout and Improving Resilience: A Randomized Controlled Study, *Frontiers in Education*, 6 (627923).

Walker, M. (2017). Sleep the good sleep. *NewScientist*, 236(3147), 3-57.

Wang, Y., Chang, Y., Fu, J. et Wang, L. (2012). Work-family conflict and burnout among Chinese female nurses: The mediating effect of psychological capital. *BMC Public Health*, 12, 915-2458-12-915. Doi: 10.1186/1471-2458-12-915; 10.1186/1471-2458-12-915

Yao, Y., Zhao, S., Gao, X., An, Z., Wang, S., Li, H., Li, Y., Gao, L., Lu, L. et Dong, Z. (2018) General self-efficacy modifies the effect of stress on burnout in nurses with different personality types. *BMC Health Services Research*, 18(667), 1-9.

Yu, M., Huang, L. et Mao, J. (2020). Childhood Maltreatment, Automatic Negative Thoughts, and Resilience: The Protective Roles of Culture and Genes. *Journal of Interpersonal Violence*, 0(00), 1–22.

Zarei, E., Ahmadi, F., Sial, M.S., Hwang, J., Thu, P.A. et Usman, S.M. (2019). Prevalence of Burnout among Primary Health Care Staff and Its Predictors: A Study in Iran. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(12):2249.

Zawieja, P. (2017). Le burnout, mal du siècle. *Sciences Humaines*, (3), 17-17.