

Le quotidien en
structure d'accueil

A bout, sans le dire...

Lundi 23 février 2026

Fatigue, ras-le-bol, irritabilité : quand l'équipe est à bout

Mettre des mots, prévenir l'usure

Il y a des moments où ça déborde.

Moins de patience, des tensions plus rapidement, des silences lourds ou au contraire des mots qui dépassent la pensée.

Et cette phrase qui revient souvent, à demi-mot :

« Je crois que je suis fatiguée... »

Dans les équipes de la petite enfance, la fatigue ne se voit pas toujours. Elle se glisse dans les postures, les relations, les petits agacements du quotidien. Et quand on ne met pas de mots dessus, elle s'installe.



On parle souvent de fatigue individuelle, mais plus rarement de fatigue d'équipe.

Pourtant, certains signaux sont clairs :

- une irritabilité plus fréquente entre collègues
- moins de disponibilité émotionnelle pour les enfants
- une impression de manquer de sens à ce que l'on fait, d'être en mode automatique.
- des désaccords qui prennent plus de place que d'habitude
- une baisse de motivation ou d'élan collectif

Ce n'est pas un manque de professionnalisme.

C'est souvent le signe d'une usure progressive, liée à l'intensité du métier, aux contraintes, aux responsabilités émotionnelles permanentes.

L'usure professionnelle : un sujet encore tabou

Dans les métiers du soin et de l'accompagnement, on a appris à "tenir", à s'adapter, à faire passer les besoins des autres avant les siens.

Résultat, on minimise, on banalise.

On se dit que "ça va passer".

Mais quand l'usure n'est pas reconnue, elle ne disparaît pas.

Elle s'exprime autrement : tensions, distance, perte de sens, voire épuisement.

👉 Mettre des mots, ce n'est pas se plaindre.

👉 Mettre des mots, c'est prévenir.

« Ce qui ne s'exprime pas s'imprime. »

Jacques Salomé

Mettre des mots pour ne pas laisser la fatigue décider à notre place

Nommer ce qui se joue permet :

- de normaliser les ressentis
- de sortir de la culpabilité ("je devrais y arriver")
- de recréer du lien au sein de l'équipe
- de réfléchir ensemble à des ajustements possibles

Parler de fatigue, de ras-le-bol, de surcharge émotionnelle, ce n'est pas affaiblir l'équipe.

C'est au contraire la renforcer, en lui redonnant de la conscience et de la cohésion.



Prévenir l'usure, ça commence par la posture collective

Prévenir ne veut pas dire tout changer.

Cela peut passer par de petites choses :

- des espaces de parole sécurisés
- une reconnaissance du vécu émotionnel des professionnels
- un travail sur la posture, les limites, la charge mentale
- une réflexion sur le sens du travail et les valeurs communes

Quand une équipe se sent entendue, soutenue et outillée, la fatigue n'a plus besoin de crier pour être reconnue.



Accompagner les équipes... autrement

Dans mes formations, et mes groupes d'analyse de la pratique, ces sujets reviennent très souvent.

La fatigue, l'irritabilité, le sentiment d'être "à bout" ne sont jamais des faiblesses individuelles.

Ce sont des indicateurs précieux, qui nous invitent à ajuster nos pratiques, notre organisation, notre manière d'être ensemble.

Prendre soin des enfants commence aussi par prendre soin des équipes.

Mettre des mots aujourd'hui, c'est se donner les moyens de durer demain.

Formations disponibles et sur-mesure sur
www.mgformations.fr