



Your monthly dose of workplace wellness support

Brought to you by **Kii Health**

Burnout is often viewed as a mental health concern, but its effects extend well beyond emotional exhaustion. Chronic workplace stress can manifest physically through fatigue, sleep disturbances, headaches, muscle tension, gastrointestinal issues, and other health concerns that can impact an employee's ability to perform at their best. For employers, the consequences can include increased absenteeism, disability claims, presenteeism, and reduced productivity.

Understanding the connection between stress and physical health is an important part of creating a healthier, more resilient workforce. This month, we're exploring how burnout shows up in the body and sharing resources to help organizations recognize the signs, support employee well-being, and address concerns before they escalate.

"Ask an Expert" Events

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



Burnout in the Body

“Work has been really busy lately, and I’m worried it’s starting to affect my physical health. I feel tired even when I’m getting enough sleep. I’ve got aches and pains that I can’t pinpoint the cause of. I’m waking up with headaches from clenching my jaw. Is this what burnout looks like?”

These are the registration pages for the event on **July 15th**. Share the links to these pages in employee communications.

[**REGISTER EN >**](#)

[**REGISTER FR >**](#)



Webinar Recording: Managing Chronic Conditions

In our June *Ask an Expert* webinar, our expert shared insights and skills for coping with the emotional and practical impacts of chronic illness, including how to navigate work limitations safely and advocate for your needs.

[If you missed the event, watch the video here.](#)

July: Burnout in the Body

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Achieving on Autopilot: Getting Off the Treadmill to Burnout

It's 11:30 pm. You close the dishwasher, rub your eyes, and open your laptop to finish that last thing you didn't get to. Eyestrain? That pounding behind your eyes? That relentless three-week headache? You tell yourself you probably just need to drink more water. You press on.

It's 6 am. Your alarm—or maybe your racing heart—jolts you awake. It's fine, you weren't sleeping that deeply anyway. You pick up a muffin and an extra-large coffee on the road. That twinge in your back? You forgot to stretch this morning, that's all. You can handle it.

It's nearing the end of your workday, and you're about to head home. Your manager pops their head in and asks if you can stay to put out a fire. You're the one they go to when things go sideways. You didn't have plans anyway. You'll rest when the work is done.

Maybe none of this sounds all that remarkable to you. Maybe it's just a standard Tuesday. If that's the case, is the exhaustion still a quiet buzz in the background, or has it settled into your bones yet?

The High-Performer-to-Burnout Pipeline

There's a degree of personal risk and cost involved in being a high performer. But the problem is not having high standards, being motivated to achieve, or having a strong work ethic.

Many high performers actually tend to have higher-than-average psychological resources—healthy stress management strategies, solid problem-solving skills, flexible thinking, a tolerance for uncertainty, and a willingness to seek out and use social support effectively—but there are specific kinds of beliefs and behaviours that can increase your risk of burnout. Things like:

- **Self-critical perfectionism:** Tending to constantly monitor and evaluate your performance and being harsh with yourself when you perceive flaws or encounter setbacks or challenges. Being motivated less by the desire to succeed at things that matter to you, and more by the fear of failure and what you think failing would mean about you.
- **Over-identification:** Tending to fuse your identity with your work and workplace, and to hook your self-worth to your performance. Holding an (often

unconscious) belief that you're only good when you're doing good, so to speak; that the quality of your output defines your value as a person.

- **Lack of boundaries:** Tending to have a hard time recognizing your limits and valuing yourself enough to enforce them. No task is too inconvenient to take on, and no personal need is important enough to prioritize over what needs to be done.

Coupled with demanding work conditions (which tend to be more demanding for high performers, whose competence often leads to getting more responsibility, more complex problems, and higher-stakes decisions) and other organizational factors, these things can all converge to make your mental load heavier and your stress higher.

Together, they can create a grim pipeline: a treadmill to physical and mental exhaustion.

Why Recovery Feels Harder Than Powering Through

Getting off that treadmill—developing a healthier relationship with work and achievement, taking time to recover—can be a challenge of its own.

For many high performers, it can be common to:

- Ignore signs that you might be taking strain, dismiss them as distractions or unimportant, defer them to a future date that never quite materializes, view them as obstacles to be overcome, or interpret them as personal failures or weaknesses that mean you just need to work harder.
- View rest as a luxury or reward for a job well done, rather than a necessary requirement for getting that job done (and an unavoidable human need).
- Fear taking time off work or time to take care of yourself, lest the whole house of cards come crashing down around your head and confirm your status as a failure or a fraud.

- Feel more comfortable, or even safer, in the familiar state of constant stress and adrenaline than when things are manageable, calm, or quiet.
- Wear the ability to regularly push through and absorb personal costs without breaking, almost as a badge of honour—or else, to find it incredibly frustrating and demoralizing, but feel powerless to break out of the cycle.

Ultimately, things like rest, recovery, and self-prioritization can end up feeling like threats to achievement and to your identity as someone who achieves.

Tips for Performing Without Burning Out

You don't have to give up being someone who performs and achieves to take care of your health and well-being. You can perform without burning out by adding new skills and resources, not giving up old ones.

- **Skill #1:** Challenge your narratives. Reflect on the stories you tell yourself about your identity, your worth, your work, and the rules that you've probably developed for yourself over time.

Ask yourself: Am I achieving because of these narratives, or despite them? What are they costing me, and is that worth it to me?

Test out some of those narratives by acting against them and seeing what happens. If you leave work instead of staying the extra hour, do you get fired? Does that one instance of prioritizing yourself change how people see you? Does the project crash and burn? In all likelihood, the worst that will happen is that you'll feel uncomfortable, but that discomfort will fade the more you practice living new stories and defining healthier, more flexible rules. And even if the worst happens, consider what you might gain personally from what you could lose professionally.

- **Skill #2:** Read the signals. Make a point of paying attention to the signals your body sends you and recognize that that's what they are. Think of the fatigue, the dry skin, the hair loss, the frequent colds, the back pain, the muscle tension, the fuzziness in your head as a check engine light: sure, you can ignore it for a while. But while you're ignoring it, the potential damage and cost

are steadily mounting. Instead, give your body what it's telling you it needs: a pause, an extra hour of sleep, some time in the sun, some exercise, some alone time, a break from screens, a physio appointment, a decent meal, a frank conversation with a manager.

- **Skill #3:** Play the long game. Responding to that check engine light and to those signals, and giving your body and mind what they need, means your car will go for longer. It'll perform better.

That can be a hard sell in the moment, because it means ignoring what can often feel like more important and urgent "do work now" signals in favour of an outcome that can feel fuzzy and far-off.

But: (1) If you don't listen to those signals, the chances are that eventually your body will make you listen. Burnout means the gas tank is empty; the car won't go. And (2) As a high performer, you're likely already practiced at overriding short-term needs for long-term ones. You can use the same skill but apply it differently: overriding the pull towards immediate task completing for longer-term, more sustainable well-being and success.

- **Skill #4:** Cultivate a richer vision of yourself and your life. Practice cultivating a richer sense of self and a richer life for yourself. Don't reduce yourself down to what you can achieve or to your daily to-do list.

Focus instead on what you can learn, how you can grow, and who you are and want to be outside of your responsibilities and obligations. Instead of achieving on autopilot, step back and think about which goals and achievements would be most meaningful for you. Who and what do you want to fill your days with? What would make it all feel worthwhile?

Finally, as always, if you find yourself on the edge of or in the middle of burnout, don't hesitate to reach out for support through your EFAP.

Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

Réussir en pilote automatique : sortir du cercle vicieux menant au burn-out

Il est 23 h 30. Vous fermez le lave-vaisselle, vous vous frottez les yeux et vous ouvrez votre ordinateur portable pour terminer cette dernière tâche que vous n'avez pas pu finir. Une fatigue oculaire ? Ce martèlement derrière les yeux ? Ce mal de tête incessant qui dure depuis trois semaines ? Vous vous dites que vous avez probablement juste besoin de boire plus d'eau. Vous continuez.

Il est 6 h du matin. Votre réveil – ou peut-être votre cœur qui bat la chamade – vous tire brusquement du sommeil. Ce n'est pas grave, vous ne dormiez pas si profondément de toute façon. Vous prenez un muffin et un café extra-large en chemin. Cette douleur dans le dos ? Vous avez oublié de vous étirer ce matin, c'est tout. Vous pouvez gérer ça.

La journée de travail touche à sa fin, et vous vous apprêtez à rentrer chez vous. Votre responsable passe la tête par la porte et vous demande si vous pouvez rester pour éteindre un incendie. C'est vers vous qu'on se tourne quand les choses tournent mal. De toute façon, vous n'aviez rien de prévu. Vous vous reposerez une fois le travail terminé.

Peut-être que tout cela ne vous semble pas si extraordinaire. Peut-être que c'est juste un mardi comme les autres. Si c'est le cas, cette fatigue est-elle encore un léger bourdonnement en arrière-plan, ou s'est-elle déjà installée dans vos os ?

Le chemin qui mène de la haute performance au burn-out

Être un haut performant comporte un certain degré de risque et de coût personnel. Mais le problème n'est pas d'avoir des exigences élevées, d'être motivé pour réussir ou d'avoir une solide éthique de travail.

De nombreux hauts performants ont en réalité des ressources psychologiques supérieures à la moyenne — des stratégies saines de gestion du stress, de solides compétences en résolution de problèmes, une pensée flexible, une tolérance à l'incertitude et une volonté de rechercher et d'utiliser efficacement le soutien social — mais il existe des types spécifiques de croyances et de comportements qui peuvent augmenter votre risque d'épuisement professionnel. Des choses comme :

- **Le perfectionnisme autocritique** : avoir tendance à surveiller et à évaluer constamment vos performances et à être dur avec vous-même lorsque vous percevez des défauts ou rencontrez des revers ou des défis. Être motivé moins par le désir de réussir dans les domaines qui comptent pour vous, et davantage par la peur de l'échec et ce que vous pensez que cet échec signifierait pour vous.
- **L'identification excessive** : avoir tendance à confondre votre identité avec votre travail et votre lieu de travail, et à lier votre estime de soi à vos performances. Avoir la conviction (souvent inconsciente) que vous n'êtes bon que lorsque vous réussissez, pour ainsi dire ; que la qualité de votre travail définit votre valeur en tant que personne.
- **Absence de limites** : avoir tendance à avoir du mal à reconnaître ses limites et à s'estimer suffisamment pour les faire respecter. Aucune tâche n'est trop contraignante pour être acceptée, et aucun besoin personnel n'est assez important pour être priorisé par rapport à ce qui doit être fait.

Associés à des conditions de travail exigeantes (qui ont tendance à l'être davantage pour les personnes très performantes, dont les compétences conduisent souvent à se voir confier plus de responsabilités, des problèmes plus complexes et des décisions aux enjeux plus importants) et à d'autres facteurs organisationnels, tous ces éléments peuvent se conjuguer pour alourdir votre charge mentale et accroître votre stress.

Ensemble, ils peuvent créer un cercle vicieux : un cercle infernal menant à l'épuisement physique et mental.

Pourquoi la récupération semble plus difficile que de persévérer

Sortir de ce cercle vicieux — développer une relation plus saine avec le travail et la réussite, prendre le temps de récupérer — peut être un défi en soi.

Pour de nombreux professionnels très performants, il est fréquent de :

- Ignorer les signes indiquant que vous êtes peut-être en train de vous surmener, les considérer comme des distractions ou des détails sans importance, les repousser à une date future qui ne se concrétise jamais, les voir comme des obstacles à surmonter, ou les interpréter comme des échecs personnels ou des faiblesses qui signifient simplement que vous devez travailler plus dur.
- Considérer le repos comme un luxe ou une récompense pour un travail bien fait, plutôt que comme une condition nécessaire pour accomplir ce travail (et un besoin humain inévitable).
- Avoir peur de prendre des congés ou du temps pour prendre soin de soi, de peur que tout le château de cartes ne s'écroule autour de soi et ne confirme son statut d'échec ou d'imposteur.
- Vous sentez plus à l'aise, voire plus en sécurité, dans cet état familier de stress et d'adrénaline constants que lorsque les choses sont gérables, calmes ou tranquilles.
- Considérez votre capacité à tenir le coup et à encaisser les coûts personnels sans craquer comme un badge d'honneur — ou bien, trouvez cela incroyablement frustrant et démoralisant, mais sentez-vous impuissant à sortir de ce cercle vicieux.

Au final, des choses comme le repos, la récupération et le fait de se donner la priorité peuvent finir par être perçues comme des menaces pour la réussite et pour votre identité de personne qui réussit.

Conseils pour être performant sans s'épuiser

Vous n'avez pas besoin de renoncer à être une personne performante et accomplie pour prendre soin de votre santé et de votre bien-être. Vous pouvez être performant sans vous épuiser en *acquérant* de nouvelles compétences et ressources, sans pour autant abandonner les anciennes.

- **Compétence n° 1 : Remettez en question vos récits.** Réfléchissez aux histoires que vous vous racontez sur votre identité, votre valeur, votre travail et les règles que vous vous êtes probablement fixées au fil du temps.

Demandez-vous : est-ce que je réussis grâce à ces récits, ou malgré eux ? Que me coûtent-ils, et est-ce que cela en vaut la peine pour moi ?

Testez certains de ces récits en agissant à leur encontre et en observant ce qui se passe. Si vous quittez le travail au lieu de rester une heure de plus, serez-vous licencié ? Est-ce que ce seul fait de vous donner la priorité change la façon dont les gens vous perçoivent ? Le projet va-t-il capoter ? Selon toute vraisemblance, le pire qui puisse arriver est que vous vous sentiez mal à l'aise, mais ce malaise s'estompera à mesure que vous vous exercerez à vivre de nouvelles histoires et à définir des règles plus saines et plus souples. Et même si le pire se produit, réfléchissez à ce que vous pourriez gagner personnellement par rapport à ce que vous pourriez perdre professionnellement.

- **Compétence n° 2 : Lisez les signaux.** Faites en sorte de prêter attention aux signaux que votre corps vous envoie et reconnaissez-les pour ce qu'ils sont. Considérez la fatigue, la peau sèche, la perte de cheveux, les rhumes fréquents, les maux de dos, les tensions musculaires, le brouillard dans votre tête comme un voyant d'alerte : bien sûr, vous pouvez l'ignorer pendant un certain temps. Mais pendant que vous les ignorez, les dommages et les coûts potentiels ne cessent de s'accumuler. Donnez plutôt à votre corps ce dont il a besoin : une pause, une heure de sommeil supplémentaire, un peu de soleil, de l'exercice, du temps pour vous, une pause loin des écrans, un rendez-vous chez le Physiothérapeute un bon repas, une conversation franche avec votre responsable.
- **Compétence n° 3 : voyez à long terme.** Répondre à ce voyant d'alerte et à ces signaux, et donner à votre corps et à votre esprit ce dont ils ont besoin, signifie que votre voiture tiendra plus longtemps. Elle fonctionnera *mieux*.

Cela peut être difficile à accepter sur le moment, car cela implique d'ignorer ce qui peut souvent sembler être des signaux plus importants et urgents du type « fais le travail maintenant », au profit d'un résultat qui peut paraître flou et lointain .

Mais : (1) Si vous n'écoutez pas ces signaux, il y a de fortes chances que votre corps finisse par vous *forcer* à les écouter. Le burn-out signifie que le réservoir est vide ; la voiture ne roule plus. Et (2) en tant que personne très performante, vous avez probablement déjà l'habitude de faire passer les besoins à long terme avant ceux à court terme. Vous pouvez utiliser cette même compétence, mais l'appliquer différemment : résister à l'envie d'accomplir immédiatement une tâche au profit d'un bien-être et d'une réussite à plus long terme, plus durables.

- **Compétence n° 4 : Développez une vision plus riche de vous-même et de votre vie.** Entraînez-vous à cultiver une image plus riche de vous-même et à vous offrir une vie plus riche. Ne vous réduisez pas à ce que vous pouvez accomplir ou à votre liste de tâches quotidiennes.

Concentrez-vous plutôt sur ce que vous pouvez apprendre, comment vous pouvez évoluer, et qui vous êtes et souhaitez être en dehors de vos responsabilités et obligations. Au lieu d'avancer en pilote automatique, prenez du recul et réfléchissez aux objectifs et aux réalisations qui auraient le plus de sens pour vous. Avec qui et avec quoi souhaitez-vous remplir vos journées ? Qu'est-ce qui donnerait un sens à tout cela ?

Enfin, comme toujours, si vous vous sentez au bord du burn-out ou en plein dedans, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès de votre programme d'aide aux employés (PAE).

La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

Selected References / Références sélectionnées

- Avanzi, L., Van Dick, R., Fraccaroli, F., & Sarchielli, G. (2012). The downside of organizational identification: Relations between identification, workaholism and well-being. *Work & Stress*, 26(3), 289-307.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.
- Fezzey, T. N., Fan, J., & Mills, M. J. (2025). High-Flyers Under High Pressure: A Critical Review of Mental Health Concerns among High Achievers at Work. *Mental Health Challenges and Work*, 60-75.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and social psychology review*, 20(3), 269-288.
- Rivers, T., Lewis, S., Copeland, J., & Chowdhary, A. (2023). Biotech burnout: a look at how high achievers buffer workplace stress. In *Proceedings of The Twelfth International Conference on Engaged Management Scholarship*.

2026 Content & Webinar Calendars

[Click here to download](#) our *Ask an Expert* webinar calendar for 2026. Make sure to register yourself and share with your employees to encourage participation.

[Click here to download](#) our content calendar for 2026. Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**