

ENNUI PROFESSIONNEL



Le bore-out, qu'est-ce que c'est ?

Le terme bore-out, anglicisme pour désigner le syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui, est un trouble psychologique qui touche de plus en plus de salariés.

Le bore-out se caractérise par un mal-être provoqué par le **manque d'épanouissement professionnel** lié à l'absence de travail.

Ce syndrome n'est pas sans conséquence sur la santé. Il est important de rester vigilant face aux situations qui peuvent conduire au bore-out et de réagir rapidement.

Les symptômes du bore-out

Certains signes sont caractéristiques du bore-out, citons notamment :

- s'ennuyer quotidiennement au travail,
- se sentir dévalorisé et remettre en cause ses compétences,
- partir plus tôt du travail le soir,

- aller au travail à reculons à cause du manque d'épanouissement professionnel et de l'appréhension de ne rien avoir à faire,
- travailler au ralenti pour se garder des tâches à faire tout au long de la journée,
- ressentir de la fatigue le soir,
- faire croire aux collègues que votre travail vous plaît.

Ces symptômes, s'ils se répètent tous les jours et s'installent dans la durée, doivent alerter. Prendre conscience de sa situation est le premier pas vers la sortie du bore-out.

Comment sortir du bore-out ?

Les salariés en situation de bore-out **n'osent pas en parler** par honte ou par peur de perdre leur emploi et par conséquent leur salaire.

"La peur fait résister. Or, aujourd'hui la peur de perdre son emploi et de se retrouver au chômage est tellement présente que les salariés en oublient leur propre bien-être", constate le spécialiste.

Et, pourtant le seul moyen d'en sortir c'est d'en parler.

Apprendre à communiquer

Signaler sa situation à un collègue permet d'avoir le point de vue de quelqu'un d'autre et de faire réagir. L'autre personne peut faire prendre conscience au salarié en bore-out que ce qu'il subit dans l'entreprise n'est pas normal et que cela doit changer.

La prise de conscience de sa propre situation permet d'établir des mesures pour faire modifier les choses et mettre fin à l'ennui professionnel.

Pour cela, vous devez avertir votre hiérarchie de votre mal-être lié à un poste sans intérêt. Dans une telle situation, susceptible d'entraîner des conséquences psychosociales graves, l'employeur se doit d'intervenir pour améliorer le bien-être de son salarié.

L'intervention de l'employeur doit être plus globale, notamment grâce à la prévention du bore-out en concertation avec les salariés, la médecine du travail et les représentants du personnel.

Si rien n'est fait dans l'entreprise et que la situation ne s'améliore pas, il est préférable pour le salarié en bore-out de trouver un autre emploi qui répondra à ses attentes et dans lequel il se sentira bien et utile.

Quelles situations peuvent conduire au bore-out ?

L'épuisement professionnel peut survenir de deux façons :

- quand il est la conséquence d'une surcharge de travail et d'un stress, on parle de burn-out ;
- quand il est le résultat d'un ennui au travail, c'est le bore-out.

“Dans le burnout, l'intérieur se vide. Dans le bore-out, l'extérieur se vide”, image Lionel Leroi-Cagniard, psychologue du travail.

Ce syndrome est favorisé par des situations professionnelles qu'il est important de ne pas laisser s'installer dans la durée :

- le manque ou l'absence de travail : rester inoccupé au travail pendant plusieurs heures par jour est une situation qui peut mener au bore-out ;
- les tâches ennuyeuses : ne faire que des tâches répétitives et sans grand intérêt conduit inévitablement à l'ennui et ne favorise pas l'épanouissement professionnel. Le salarié a l'impression de n'avoir aucune valeur ajoutée dans l'entreprise ;
- la mise au placard : le salarié se retrouve soudainement à un poste sans intérêt. Il n'est plus ou peu en relation avec les autres salariés de l'entreprise. On ne lui donne plus de travail à faire, on ne le convoque plus aux réunions, on le dénigre. *“C'est une forme d'isolement et d'abandon qui conduit à l'ennui et à la solitude aux conséquences pathologiques. La mise au placard est d'ailleurs une forme de harcèlement moral au travail”,* souligne le psychologue ;
- se trouver à un poste pour lequel on est surqualifié : ne pas être à un poste adapté à ses compétences est dévalorisant. Certes, on est occupé, mais à faire des tâches inintéressantes, ce qui favorise l'ennui et la perte d'estime de soi ;
- occuper un poste qui ne possède pas de sens ou de missions bien définies : exécuter des tâches dont on ne comprend pas la finalité est très frustrant. Le salarié se demande à quoi il sert exactement ;
- ne pas monter en compétences au fil des années, ne pas bénéficier de formations pour acquérir de nouvelles compétences : l'absence d'évolution au sein d'une entreprise peut nuire à l'épanouissement et au bien-être du salarié.

“Toutes ces situations traduisent un mode de management délétère, voire pathologique. Elles peuvent s'installer dans le temps car l'organisation de l'entreprise le permet malheureusement. Les changements d'organisation à répétition dans les entreprises font des ravages en termes de burnout et de bore-out”

Quelles sont ses conséquences sur la santé ?

Le bore-out peut avoir les mêmes conséquences sur la santé que le burnout, à savoir :

- la dépression ;
- le stress ;
- la fatigue chronique ;
- les troubles du sommeil ;
- des angoisses ;
- la boule au ventre avant d'aller au travail.

“Il y a une réelle remise en cause de soi-même et de ses propres compétences. A terme, la personne qui souffre de bore-out peut devenir apathique et ne plus se sentir connectée aux autres”, signale le psychologue.

À cela s'ajoutent le manque de motivation et une augmentation du risque de conduites addictives. Mais, ce n'est pas tout. Une étude publiée en 2010 révélait que les risques cardiovasculaires étaient 2,5 fois plus élevés chez les personnes en bore-out que chez les autres.

