



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

L'épuisement professionnel par l'ennui ou le *bore-out*

Définition

Il s'agit d'une forme d'atteinte psychologique et émotionnelle causée essentiellement par l'**ennui**. Il en est souvent question dans le monde du travail, mais il peut se développer dans d'autres sphères de la vie également. Il est caractérisé par l'**ennui**, l'**absence de défis** et le **désintérêt**¹. C'est une forme d'épuisement professionnel qui peut être précédée ou accompagnée par la prise de conscience de l'**absurdité** du travail demandé. Il est en rapport avec une **absence d'activité construite** qui empêche l'utilisation optimale de son énergie². Il est donc question d'un épuisement par défaut : la perte de sens et de perspective occupationnelle affecte la personne qui en est victime. Ce sont donc **les ruminations**, **les questionnements**, **le sentiment de honte** et la **culpabilité** qui épuisent et non le travail en lui-même puisque d'une certaine façon il est absent.

Lorsqu'une personne³ en emploi n'a rien à faire et que le peu de tâches confiées n'ont aucun sens elle se retrouve alors dans une situation paradoxale. D'un côté la personne touchée bénéficie d'un contrat de travail et d'un salaire ; donc en théorie elle n'aurait pas de raison de se plaindre. D'un autre côté, elle n'a pratiquement rien à faire et les rares tâches qui lui sont confiées sont très peu nombreuses et/ou inintéressantes au possible⁴. En définitive, non seulement la personne est malade d'ennui mais en plus, elle ne se sent pas légitime dans sa souffrance. Il est difficile de faire comprendre à autrui à quel point l'ennui peut être nocif pour la santé physique et psychique. Les personnes en *bore-out* éprouvent souvent un sentiment de **honte** et de **culpabilité** qui les empêchent de parler de leur souffrance. Elles se retrouvent ainsi **isolées** et privées de soutien.

Au même titre que le *burn-out* et le *brown-out*, le *bore-out* n'est pas considéré comme une maladie professionnelle. L'approche médicale n'est pas suffisante pour traiter cette forme d'épuisement professionnel puisqu'elle ne traite que les symptômes et non la source des maux. C'est pour cette raison qu'une **analyse de l'environnement** dans lequel évolue la personne atteinte est essentielle. Bien souvent, c'est le contexte dans lequel la personne vit qui est « malade » et non elle-même. Ainsi, elle est **rendue malade** par un environnement nocif, ce qui est totalement différent. Si la

¹ BAUMANN, F. (2019). *Éliminer la souffrance au travail : revivre après un burn-out, un bore-out, un brown-out*. Lyon : ed. Josette. Pp. 77-102.

² BAUMANN, F. (2017). *Le brown-out : quand le travail n'a plus aucun sens*. Lyon : ed. Josette. P. 109.

³ Dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin.

⁴ BOURION, C. (2016). *Le bore-out syndrom : Quand l'ennui au travail rend fou*. Paris : Albin Michel. Pp. 27-28.

personne atteinte se concentre uniquement sur l'aspect médical, à savoir qu'elle ne traite que les symptômes, elle prend le risque de voir sa situation s'améliorer momentanément seulement c'est-à-dire le temps de son arrêt-maladie, période où elle est éloignée de l'environnement qui la rend malade. Ainsi, dès son retour, les symptômes désagréables réapparaissent et son problème ne sera pas résolu. Cela vaut donc la peine de procéder à une analyse détaillée de ce qui est à l'origine du mal-être.

Honte, silence et repli

Le *bore-out* est nettement moins connu que le *burn-out* et également plus difficile à aborder pour les raisons suivantes⁵ :

Crainte du regard social

Il est très compliqué de faire comprendre à autrui de quelle manière l'absence d'activité et l'ennui peuvent faire souffrir. Les employés privés de tâches professionnelles à exécuter ne peuvent s'empêcher de s'interroger sur les raisons de cette privation. Ils s'imaginent ne pas être assez qualifiés, ne pas être à la hauteur du poste qu'ils occupent ou encore ne pas être appréciés par la hiérarchie. La crainte du jugement des autres à leur égard les empêche de se confier à des proches ou des collègues ce qui engendre un **isolement** de ces employés malheureux.

La question du mérite

La personne touchée par le *bore-out* se trouve dans une situation qui peut être difficilement supportable d'un point de vue **éthique**. Elle culpabilise de percevoir un salaire alors qu'elle ne fait rien. Elle souffre donc à la fois de l'ennui et de la culpabilité d'être d'une certaine façon payée à ne rien faire tout en se plaignant d'en souffrir. Ceci a pour effet de produire des souffrances psychiques telles que l'inconfort émotionnel, principalement dû aux sentiments de honte et de culpabilité, la perte des repères ou encore le manque de reconnaissance.

L'isolement

Contrairement au *burn-out*, les personnes victimes de *bore-out* trouvent moins facilement des oreilles attentives et compréhensives. Elles se trouvent donc majoritairement **isolées**, bénéficient d'un **moindre soutien** amical et/ou familial ce qui rend l'analyse de leur situation et la réflexion stratégique pour s'en sortir plus complexes.

⁵ BATAILLE, S. (2016). Le bore-out, le nouveau risque psycho-social : quand s'ennuyer au travail devient dangereux. *Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS)*. Récupéré le 29.11.19 de <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TC%20153>

Compte tenu du marché du travail actuel où il est difficile de trouver un emploi et parfois de le garder, les personnes concernées par cette forme particulière d'épuisement professionnel n'osent guère s'exprimer. L'isolement dont elles sont victimes contribue à augmenter leur mal-être et freine la mise en œuvre de stratégies de résolution. Ainsi, faire appel à une personne extérieure sensibilisée à cette question permet d'exprimer librement son ressenti sans crainte de jugement, de prendre du recul afin d'analyser le processus et de réfléchir aux mesures à mettre en œuvre pour retrouver le bien-être. Comme pour les autres formes de souffrance au travail, le problème semble a priori insoluble ce qui décourage les victimes à entreprendre des démarches puisqu'elles ne voient pas d'issue. Bénéficier d'un regard professionnel sur sa souffrance apporte donc une plus-value importante et ouvre un champ de possibilités jusque-là invisible.

Vous vous ennuyez ? Votre quotidien a perdu toute sa saveur et vous n'avez plus goût à rien ? Vous éprouvez des difficultés à identifier les causes à l'origine de votre état actuel ?

Prenez contact avec le « tigre de papier », vous trouverez le soutien et l'écoute dont vous avez besoin. Nous vous accompagnerons dans votre recherche de solutions.

Les échanges, les données personnelles et les documents soumis à notre analyse restent **confidentiels**.

Nos portes vous sont ouvertes pour une **permanence gratuite** sans rendez-vous tous les **mercredis** de **17h à 19h** de même que par courriel ou téléphone.

Adresse:
Espace des Remparts 15
1950 Sion - Suisse

Web:
www.tigredpapier.ch
florence@tigredpapier.ch
magali@tigredpapier.ch

Téléphone:
Florence Moos 079/712.50.59
Magali Ruff 079/771.62.72