



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Définition du *brown-out* ou de l'épuisement professionnel lié à l'absurdité des tâches demandées

Il est question ici d'une forme particulière d'épuisement professionnel nettement moins « médiatisée » que le *burn-out* et pourtant tout aussi dangereuse. Le *brown-out* est caractérisé par la **perte de motivation, d'intérêt et de plaisir** au travail dûe à l'absurdité¹ des tâches confiées par l'employeur² ou inhérentes au cahier des charges. La personne qui en est atteinte ne sait plus ni pourquoi, ni pour qui elle travaille, mais continue, dans un **automatisme destructeur**, ses activités. C'est une sorte de **robotisation** de l'individu qui peut gravement porter atteinte à la santé s'il n'est pas arrêté à temps. La **perte de sens** constitue un élément central du *brown-out* et c'est cet aspect qui cause le plus de souffrance. Il fait son apparition dans le monde du travail mais il peut, tout comme les autres formes d'épuisement professionnel, se manifester dans d'autres contextes comme les études.

Il s'agit d'un **processus** très destructeur pouvant avoir de graves impacts sur la personne qui en est atteinte et ceci aussi bien physiquement que psychiquement. La dangerosité de ce type d'épuisement professionnel tient principalement du fait qu'il s'installe progressivement, de manière **invisible**. C'est la manifestation des symptômes ainsi que les conséquences engendrées par l'exercice d'un ensemble d'activités dépourvues de **sens** et d'éthique qui alertent l'individu qui en est victime. En effet, les personnes en *brown-out* vivent en permanence des **conflits éthiques**³. Non seulement elles ne comprennent plus le sens de leur travail mais subissent également des conflits internes permanents : il leur est demandé d'exécuter des tâches qui vont à l'encontre de leurs propres valeurs.

Si les atteintes ressemblent à celles du *burn-out*, le fonctionnement lui n'est pas le même. La fatigue, le manque d'énergie et la perte d'intérêt sont dûs à une perte de sens voire à l'absurdité des tâches demandées et non à une surcharge de travail. Une personne victime de *brown-out* peut être sujette au stress, celui-ci étant le résultat d'un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Le fait de ne pas trouver de sens aux tâches professionnelles

¹ DECROIX-LAPORTE, C. (2018). *Burn-out : bore-out, brown-out*. Paris : Aedis éditions.

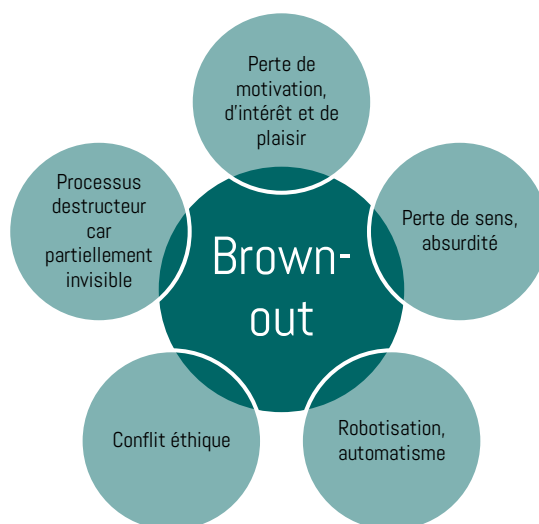
² Dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique ; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin.

³ BAUMANN, F. (2019). *Éliminer la souffrance au travail : revivre après un burn-out, une bore-out, un brown-out*. France : Josette Lyon. Pp. 103-140.

à entreprendre quotidiennement implique sur le long terme une incapacité à les réaliser et un **sentiment d'impuissance** : la victime ne sait pas comment s'y prendre pour s'en sortir. Cette incompréhension a pour effet notamment une accumulation du travail à faire. La pénibilité ne repose donc pas directement sur le travail à exécuter mais davantage sur l'environnement de travail qui est dépourvu de sens. Cette dernière caractéristique est difficilement supportable. C'est le fait de devoir entreprendre des actions **à l'encontre des valeurs** qui est douloureux. Lorsque les limites sont franchies, la situation est insupportable et une intervention est nécessaire. Dans le *brown-out* ce sont les valeurs⁴ et le non-sens qui sont les clefs de compréhension : lorsque travail demandé devient incompréhensible et que les valeurs du travailleur sont remises en question.

Tout comme les autres maux du travail, il n'y a pas de conséquences spécifiques pour cette forme d'épuisement professionnel. C'est la manifestation de plusieurs symptômes plus ou moins envahissants qui alerte les personnes qui en sont victimes. Le corps ayant bien souvent de l'avance sur l'esprit, il envoie des signaux d'abord légers et discrets puis de plus en plus forts jusqu'à « forcer » la prise de conscience. Les atteintes sont donc toujours à la fois physiques et psychiques impliquant une prise en charge elle aussi à deux niveaux. Il faut agir sur son corps en lui prêtant à nouveau l'attention qu'il mérite et engager une réflexion de fond sur ses conditions de travail et/ou de vie.

Afin de parvenir à déterminer si un individu est concerné par l'épuisement professionnel lié à l'absurdité des tâches demandées, il peut se référer aux critères suivants :



⁴ VERTANESSIAN DE BOISSOUY, F. (2018). *Bore-out/brown-out, c'est fini!*. Paris: Jouvence. P.24.

Facteurs déclencheurs⁵

Plusieurs éléments peuvent favoriser l'émergence de cette forme si particulière d'épuisement qu'est le *brown-out*. Être attentif aux aspects mentionnés ci-après peut grandement aider à s'en protéger. :

- **Ignorer ses propres besoins⁶** : il est primordial de rester attentif et à l'écoute de ses besoins et d'avoir pour priorité de chercher à les satisfaire. Le bien-être passe nécessairement par cette étape. Il est difficile de s'épanouir dans une situation personnelle ou professionnelle dans laquelle les besoins ne sont pas assouvis.
- Ignorer les **qualités** de son travail.
- Ne pas pouvoir s'engager de façon entière.
- Trop investir dans une seule direction d'activité.
- Oublier que **le sens est relatif** à sa propre expérience et à ses propres désirs.
- Ne pas avoir la ou les **compétences nécessaires** pour réaliser son travail.
- Méconnaître ses propres **motivations**.
- Atteindre un épuisement total par la perte de sens.
- **Absurdité** des situations.

Si vous détectez certaines de ces caractéristiques, il est conseillé de prendre rapidement des mesures afin d'éviter une accumulation qui conduira à l'épuisement. Prenez le temps de vous interroger sur votre propre motivation, observez si vous êtes en possession des compétences et des moyens nécessaires à l'exécution de vos tâches professionnelles, analysez votre situation afin de vérifier son accord avec les valeurs humaines et professionnelles qui vous sont chères et questionnez-vous sur le sens de votre travail. Ces questions vous aiguilleront sur les premières démarches à entreprendre. Si nécessaire, n'hésitez pas à vous entourer des personnes ou des professionnels qui vous aideront à surmonter les éventuels obstacles.

Cette forme d'épuisement professionnel n'est pas aussi rare qu'il y paraît. Le **sentiment de solitude** qui l'accompagne souvent est seulement une impression, beaucoup de personnes sont touchées

⁵ BAUMANN, F. (2017). *Le brown-out : quand le travail n'a plus aucun sens*. Lyon : Josette. P. 45.

⁶ Ici la notion de besoin est à prendre au sens large : tout ce qui contribue à ce qu'une personne soit épanouie physiquement et psychiquement. Ce peut être des choses matérielles mais aussi de la reconnaissance, du respect, une certaine liberté d'action, de l'autonomie, du contact ou au contraire de la solitude, etc.

mais peu osent en parler. D'ailleurs ce n'est que récemment que des recherches ont été menées à ce propos⁷.

Vous sentez que vous perdez pied, que votre activité professionnelle manque de saveur ou d'intérêt ? Vous souhaitez pouvoir en parler librement à une personne de confiance ? Vous sentez que quelque chose ne va pas mais ne savez pas quoi exactement ?

Prenez contact avec le « tigre de papier », vous trouverez un soutien professionnel et de qualité vous permettant de surmonter vos difficultés.

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

Nos portes vous sont ouvertes sans rendez-vous tous les **mercredis** de **17h à 19h** pour une **permanence** gratuite.

⁷ La lecture de l'ouvrage de l'anthropologue David Graeber peut être utile, il y développe la question de la perte de sens au travail. GRAEBER, D. (2018). *Bullshit jobs*. Paris: ed. Des Liens qui Libèrent.