



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

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

« J'ai 31 ans et je suis assistante de direction, conditions de travail idéales, des primes intéressantes, horaires cool, c'est un job que j'ai toujours voulu faire. J'ai commencé par des boulots de secrétaire puis j'ai trouvé LE poste en CDI que j'occupe depuis un peu plus de 2 ans. [...] Mais ... J'ai lu pas mal de choses sur le bore-out ... Mes symptômes ? **Démotivation** pour mon travail, car je n'ai **pas grand-chose à faire** (je n'ai pas de directives, je suis autonome). Mon travail devient **inintéressant**. Je me sens **dévalorisée** : je ne fais rien d'intellectuel (je gère l'agenda, les déplacements, quelques autres trucs). Ce sont des tâches d'assistante de direction oui, mais pas de travail de fond, de dossier à préparer, de timing à respecter. Je n'ai plus envie d'aller au travail. Je **pleure** en cachette de temps à autre. Je m'ennuie profondément. Finalement les tâches que j'ai à faire ne m'intéressent plus, je n'ai plus envie de les faire, malgré que je n'aie que ça à faire. Je compte les heures, les jours ... je me dis que j'aurais mieux à faire chez moi . J'en souffre je me dis que je vaudrais mieux. Je m'ennuie tellement ... Je fais semblant de travailler, être occupée en étalant mes documents, faire une photocopie qui ne sert à rien, je brasse de l'air, c'est **épuisant** ... je mets 1h à faire un truc qui se fait en 10 minutes. Je suis sur mon portable ou Internet toute la journée (j'y suis là en ce moment ...). J'envie mes collègues. **Je m'isole** . Déjà que mon poste est isolé du reste de l'entreprise car je suis près de mon patron au fond d'un couloir. Certes, il y a des collègues tout proche, mais je suis tout de même au fond du couloir . Je n'ai pas d'affinité avec mes collègues. On me regarde toujours avec méfiance, car je suis l'assistante du patron. On ne m'invite pas à déjeuner, je dois surveiller quand les personnes vont au self. Je regarde même des vidéos YouTube ... j'ai **honte**, je n'en peux plus. »<sup>1</sup>

### Définition

Le *bore-out*<sup>2</sup> est une forme particulière d'épuisement professionnel caractérisée par l'ennui, l'absence de défis et le désintérêt. Il s'agit véritablement d'une **atteinte psychologique et émotionnelle** qui peut être

<sup>1</sup> Psychologies. (2019). *Souffrance au travail* [forum]. Récupéré le 25.11.19 de [http://forum.psychologies.com/psychologiescom/souffrance-travail/bore-ennui-mortel-sujet\\_196\\_1.htm](http://forum.psychologies.com/psychologiescom/souffrance-travail/bore-ennui-mortel-sujet_196_1.htm)

<sup>2</sup> 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.



accompagnée ou non par une prise de conscience de **l'absurdité du travail demandé**. À cela s'ajoute un sentiment intense et désagréable de **non-sens**. Le *bore-out* est caractérisé par un ensemble de perte :

- Perte d'activités construites
- Perte de sens
- Perte de perspectives professionnelles
- Perte de l'estime de soi<sup>3</sup>

Effectivement, sans véritablement comprendre pourquoi, la victime de *bore-out* se retrouve progressivement sans aucune tâche professionnelle à réaliser c'est-à-dire face à une sorte de **vide** qui provoque **ruminations**, **questionnements**, sentiment de **honte** et **culpabilité**. L'épuisement est provoqué par les ruminations incessantes et les nombreuses tentatives de résolution de problème inefficaces.

## Effets

Contrairement à ce que l'on pourrait penser de prime abord : être payé-e à ne rien faire est non seulement extrêmement désagréable et mal vécu par les victimes, mais également très destructeur. Les employé-e-s désœuvré-e-s se trouvent dans **situation paradoxale**<sup>4</sup> de laquelle il est impossible de s'extraire. Ces personnes ont un contrat de travail accompagné d'un cahier des charges et dans le même temps leur poste a été (progressivement ou subitement) intégralement vidé de son contenu. Les victimes peuvent difficilement se plaindre puisque « techniquement » elles ont un travail. Non seulement elles sont littéralement **malades d'ennui**, mais elles ne se sentent **pas légitimes** dans leur souffrance. Il est effectivement très difficile de faire comprendre les dégâts<sup>5</sup> que l'ennui peut causer sur la santé mentale et physique des personnes qui en sont atteintes dans le contexte professionnel. Les sentiments de honte et d'incompréhension ont pour conséquence que les victimes **s'isolent** et se privent ainsi de tout soutien.

La situation est également paradoxale parce que les personnes atteintes de *bore-out* sont épuisées bien qu'elles n'aient presque rien à faire à leur poste de travail. L'épuisement mental et physique provient des ruminations et des tentatives de solutions inefficaces.

<sup>3</sup> BAUMANN, F. (2017). *Le brown-out : quand le travail n'a plus aucun sens*. Lyon : ed. Josette. P. 109.

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

<sup>5</sup> Le cerveau est comme une machine : si on ne l'utilise pas, il se « casse ».



# tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

## Approche médicale nécessaire, mais pas suffisante

Au même titre que le *burn-out* et le *brown-out*<sup>6</sup>, l'épuisement professionnel par l'ennui n'est pas considéré comme une maladie professionnelle. L'approche médicale, bien qu'obligatoire compte tenu des effets dévastateurs sur la santé, n'est pas suffisante. Effectivement, la médecine intervient sur les effets provoqués par l'ennui, mais elle ne peut pas le faire disparaître. La prise en charge du *bore-out*, pour être efficace, se doit d'être accompagnée par une **analyse de l'environnement de travail** afin de pouvoir agir sur l'origine des maux et non leurs effets. Les personnes en *bore-out* ne sont pas malades à cause d'une fragilité intrinsèque, elles sont **rendues malades** par un environnement professionnel dysfonctionnant et/ou ne correspondant à leurs besoins. La prise de conscience de cette subtilité est essentielle au processus de guérison. C'est pour cette raison que l'analyse de l'environnement de travail est très importante. Pour être pleinement efficace, elle doit s'accompagner d'un changement de pensées et de comportements des victimes.

## Honte<sup>7</sup>

Les personnes concernées par le *bore-out* et privées de tâches professionnelles sont épuisées. En effet, elles cherchent en vain les motifs de ce vide professionnel et se questionnent sans cesse :

- Suis-je assez qualifié-e pour le poste ?
- Suis-je à la hauteur ?
- Quel est le problème ?
- Suis-je apprécié-e de ma hiérarchie ?
- Que vont dire/penser mes collègues ?

Ne trouvant pas de réponses à ces questionnements incessants, elles finissent par perdre confiance en elles, imaginer qu'elles sont sans valeur et progressivement s'isoler des autres collègues.

Involontairement, les victimes de *bore-out* se privent ainsi du soutien des autres. En règle générale, au

---

<sup>6</sup> Forme d'épuisement professionnel lié à l'absurdité des tâches demandées.

<sup>7</sup> 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>



# tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

sein des entreprises il y a rarement un-e seul-e employé-e qui occupe un poste vidé de toute substance. Chacun-e ayant honte de sa condition reste seul-e face à cette souffrance. Il est également compliqué d'en parler aux proches ou aux ami-e-s pour les mêmes raisons évoquées plus haut.

## Le mérite<sup>8</sup>

La victime d'épuisement professionnel par l'ennui se trouve dans une situation fort inconfortable d'un point de vue **éthique**. En effet, elle culpabilise de percevoir un salaire alors qu'elle ne fait rien. De son point de vue, elle ne mérite pas un quelconque salaire puisqu'elle n'entreprend aucune activité professionnelle. Elle s'épuise à « *faire comme si* » elle travaillait. Elle souffre donc à la fois de l'ennui et de la culpabilité liée à sa condition. À cela s'ajoute, que d'un œil extérieur, il pourrait être considéré comme illégitime de se plaindre d'être payée à ne rien faire. Le conflit éthique auquel sont soumis les employé-e-s en *bore-out* a pour effet de produire des souffrances psychiques, la perte des repères ou encore un sentiment de dévalorisation dû au 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. Très souvent, l'impact de l'absence de tâches professionnelles à exercer est minimisé par l'entourage qui ne comprend pas en quoi c'est un problème.

Ainsi, faire appel à une personne extérieure sensibilisée à cette question permet d'exprimer librement son ressenti sans crainte de jugement. Cela aide à prendre **le recul** nécessaire à **l'analyse des processus** ayant conduit à cette situation et à comprendre quelles sont les mesures à mettre en œuvre pour retrouver une situation professionnelle satisfaisante. Comme pour les autres formes de souffrance au travail, le problème semble a priori insoluble ce qui décourage les victimes à entreprendre des démarches

---

<sup>8</sup> 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>



# tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

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.

## Bibliographie conseillée

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 31.08.2018 de <http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TC%20153>

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

BOURION, C. (2016). *Quand l'ennui au travail rend fou*. Paris : Albin Michel

CELESTIN, L.-P. & CELESTIN-WESTREICH, S. (2018). *Les faces cachées du burn-out : burn-in, bore-out et burn-out, faire face à la souffrance au travail*. Paris : interéditions

DUQUESNE, B. (2015). *Placards, discrimination au travail : le grand tabou*. [Reportage]. France : Complément d'enquête

SEMELIN, M. (2020). L'ennui au travail peut détruire votre santé [Podcast]. Dans : *Travail (en cours)* [en ligne]. 16 avril 2020. [Consulté le 19 août 2020]. Disponible à l'adresse : <https://louiemedia.com/travail-en-cours>

*Pour rester informé-e, suivez-nous sur les réseaux sociaux en cliquant sur les icônes ci-dessous.*



tigre de papier



Adresse:  
Espace des Remparts 15  
1950 Sion - Suisse

Web:  
[www.tigredepapier.ch](http://www.tigredepapier.ch)  
[florence@tigredepapier.ch](mailto:florence@tigredepapier.ch)

Téléphone:  
079/712.50.59