



Brown-out ou épuisement professionnel lié à l'absurdité des tâches demandées

« Après de nombreuses recherches, que j'ai affinées au fil du temps, j'ai désiré faire aide médico-pédagogique [AMP]. J'imaginai ce métier riche de sens, et que j'apprendrai plein de choses sur l'humain, la psycho, etc., ce qui m'a longtemps intéressée. Mais voilà, après quelques années de pratique sur « le terrain » [...] me voilà bien **déçue**, voire **dégoûtée**. Je n'ai finalement aimé que la formation. D'abord, je trouve que ce métier est véritablement **très peu reconnu**, j'estime faire un travail monstrueux pour finalement un petit salaire et n'être considérée que comme un larbin. [...] Au final, les AMP sont même considérés comme des idiots bons à **suivre bêtement des décisions**, des activités, et faire : levers, toilettes, repas, changes, couchés. D'ailleurs, je tiens même à dire que ce qui me dégoûte encore davantage, c'est qu'on est les larbins d'éducateurs spécialisés parfois incompetents. Combien de fois je vois que les éducateurs font des plannings d'activités en ne prenant en compte ni les désirs, ni les capacités des résidents, mais simplement leur besoin de « caser tout le monde » et moi derrière je dois animer l'activité en sachant pertinemment que cela va tous nous mettre en échec. De mon côté, j'ai tenté plusieurs fois de créer de nouvelles activités qui correspondraient à des résidents [...]. Eh bien tout cela n'a pas été pris en compte. [...] Du coup, avec tout cela, je trouve que **mon métier n'a absolument aucun sens** ! Déjà qu'il est difficile de base, parce que je suis dans le handicap, que j'ai affaire à de nombreux troubles, beaucoup de violence, etc., mais avec le fonctionnement derrière c'est encore pire. Non ! je ne peux pas fermer ma gueule quand je sais et que je vois **des choses injustes ou illogiques**. Non ! je ne veux pas me contenter de faire des levers-couchers-toilettes sans y mettre un sens derrière. J'ai véritablement aimé ce métier au départ, mais il est en réalité un beau mensonge. [...]»¹

Définition

Le *brown-out* est une forme d'épuisement professionnel également désignée comme « la maladie du désengagement au travail » caractérisée par : la perte de motivation, d'intérêt, de plaisir et de sens.

¹ Doctissimo. (2019). *Vie pratique – travail* [Forum]. Récupéré le 26.11.19 de http://forum.doctissimo.fr/viepratique/travail/decue-metier-aes-sujet_32016_1.htm



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Ceci est lié à l'absurdité² des tâches confiées par l'employeur-euse ou inhérentes au cahier des charges. Ainsi, la victime perd progressivement ses repères, ne sait plus pourquoi elle travaille, ni le sens de ses actes professionnels. Elle continue cependant de travailler, dans une sorte d'**automatisme destructeur**. Il est question de robotisation de l'employé-e qui porte gravement atteinte à la santé si elle n'est pas arrêtée à temps.

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, mais peu osent en parler. D'ailleurs, ce n'est que récemment que des recherches ont été menées à ce propos³.

Processus

De la même manière que pour le *burn-out* ou le *bore-out*, il est question d'un processus et non du passage soudain d'un état à un autre. C'est la prise de conscience qui est soudaine, pas le *brown-out*. Ce processus est très destructeur parce qu'il s'installe insidieusement, sans que la victime ne le remarque. Celle-ci est progressivement « grignotée » et atteinte aussi bien physiquement que psychologiquement. C'est le cumul de symptômes qui finit par alerter la victime. Elle prend conscience qu'ils sont le fruit d'un cumul d'activités exercées n'ayant aucun sens et souvent fortement discutables d'un point de vue éthique. En effet, les personnes en *brown-out* vivent en permanence des **conflits éthiques**⁴. 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 valeurs.

Fonctionnement

Dans cette configuration, l'épuisement n'est pas dû à une surcharge de travail, mais à la perte d'intérêt, à la perte de sens, et aux conflits internes. La victime perd progressivement ses repères et travaille de manière automatisée. Cela ne signifie par pour autant qu'elle n'est pas sujette au stress. Elle peut l'être car l'exposition prolongée à l'absurdité ou au non-sens conduit nécessairement la victime à s'interroger sur sa santé mentale. Sur le long terme, elle ne sera d'ailleurs plus capable d'effectuer correctement ses tâches professionnelles. Malgré tous ses efforts, la victime ne comprend pas ce qu'il se passe et se

² DECROIX-LAPORTE, C. (2018). *Burn-out : bore-out, brown-out*. Paris : Aedis éditions.

³ 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.

⁴ 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.



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

trouve confrontée à un sentiment d'impuissance : elle ne comprend pas ce qui lui arrive et ne sait pas quoi faire pour s'en sortir. Ceci aura pour effet une accumulation du travail à faire et une incapacité pour la victime de s'y atteler.

Les valeurs

C'est lorsqu'elles sont bafouées ou ignorées qu'on se rend compte de l'importance des valeurs dans la question du bien-être au travail. Dans le *brown-out*, la pénibilité ne repose donc pas sur le travail à exécuter, mais sur l'environnement de travail qui est dépourvu de sens. Cette dernière caractéristique est difficilement supportable. Devoir entreprendre des actions **à l'encontre des valeurs** est douloureux et destructeur. Lorsque les limites sont franchies, la situation est insupportable et une intervention est nécessaire. Dans le *brown-out* ce sont les valeurs⁵ 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. Travailler à l'encontre des valeurs sur une longue période revient d'une certaine manière à se « salir » et cela porte atteinte à l'intégrité morale de la victime. Elle culpabilise de « s'être laissé faire ».

Facteurs déclencheurs⁶

Ignorer ses propres besoins⁷

« Comment je me sens ? De quoi ai-je besoin à cet instant ? » pensez à vous poser régulièrement ces questions et surtout à faire le maximum pour répondre au(x) besoin(s) ressenti(s). Être attentif-ve et à l'écoute de ses besoins est essentiel pour s'assurer le bien-être au travail. C'est une protection efficace qui vous permet de préserver votre santé.

⁵ VERTANESSIAN DE BOISSOUY, F. (2018). *Bore-out/brown-out, c'est fini!*. Paris: Jouvence. P.24.

⁶ BAUMANN, F. (2017). *Le brown-out : quand le travail n'a plus aucun sens*. Lyon : Josette. P. 45.

⁷ Ici la notion de besoin est à prendre au sens large : tout ce qui contribue à ce qu'une personne soit épanouie physiquement et psychologiquement. 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.



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Ignorer les qualités de son travail

Très souvent, lors des évaluations des employé-e-s se sont les aspects problématiques et les éléments à améliorer qui sont relevés. Ainsi, les compétences, les points forts et les résultats positifs sont très rarement pointés car considérés comme « normaux ». Prenez l'habitude régulièrement, par exemple chaque fin de semaine, pour vous féliciter de la qualité du travail que vous avez fourni. Prenez note de vos réussites et soyez fier-ère de vous ! Cela vous permettra de maintenir une bonne estime de vous-même et de rester motivé-e.

Avoir honte des tâches professionnelles à exécuter

Prenez le temps de réfléchir au sens des actes professionnels que votre travail vous amène à produire quotidiennement. Êtes-vous à l'aise dans leur exécution ? Êtes-vous en accord d'un point de vue éthique ? Ces actions ont-elles un sens, une utilité ?

Ne pas pouvoir s'engager de façon entière dans l'activité exercée et se forcer à accomplir des tâches absurdes ou contraires à vos valeurs vous conduira directement vers la souffrance professionnelle. De la même manière, un emploi manquant de diversité et vous obligeant à vous investir dans une seule direction d'activité ne pourra pas être satisfaisant sur le long terme.

Oublier que le sens est relatif à sa propre expérience et ses propres désirs

Il n'est pas inutile de rappeler que ce n'est pas parce que vos collègues semblent être satisfait-e-s ou paraissent accepter des conditions de travail qui sont insupportables pour vous que votre souffrance n'est pas légitime. Chacun aborde le travail avec sa vision du monde qui est basée sur les expériences individuelles et les valeurs clés propre à chacun-e. C'est pourquoi il faut prendre en compte chaque signe : émotions négatives, mal-être, baisse de motivation, perte d'intérêt ou encore ruminations. Ce sont des indicateurs de la souffrance professionnelle.

Ne pas avoir les moyens nécessaires pour réaliser son travail

Ici, il s'agit autant d'outils au sens propres du terme que de compétences professionnelles. Si vous vous apercevez que vous ne disposez pas des moyens nécessaires à la bonne exécution de vos tâches

Adresse:
Espace des Remparts 15
1950 Sion - Suisse

Web:
www.tigredepapier.ch
florence@tigredepapier.ch

Téléphone:
079/712.50.59



professionnelles, ne tardez pas à en faire part à qui de droit. Si vous constatez que votre demande n'est pas exaucée, formulez-la par écrit et conservez une copie. Dans votre demande, indiquez précisément et sans détour que ce que vous demandez est indispensable pour réaliser votre travail.

Les signes⁸ du *brown-out*

Reconnaître la perte de sens est compliqué et implique une prise de recul qui est difficile à opérer sans être accompagnée d'un-e professionnel-le. Ci-dessous, vous trouverez des repères qui vous aideront à déterminer si vous êtes concerné-e par la perte de sens.



Bibliographie conseillée

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

⁸ BAUMANN, F. (2019). *Éliminer la souffrance au travail : revivre après un burn-out, une bore-out, un brown-out*. France : Josette Lyon. Pp. 112-113.



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

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

BOSCHETTI, P. & MACH, P. (2019). *Comment le monde du travail est devenu fou*. [Reportage]. Genève : Temps présent. Consulté le 27.08.20 sur <https://www.rts.ch/play/tv/temps-present/video/50-ans-les-romands-dans-loeil-de-temps-present-25-comment-le-monde-du-travail-est-devenu-fou?id=10391443>

CORMERAIE, P.-P. (2019). Le brown-out, quand la perte de sens épuise [Podcast]. Dans : *Le digital pour tous* [en ligne]. 7 mai 2019. [Consulté le 28 août 2020]. Disponible à l'adresse : <https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9hbmNob3luZm0vcy83MjFmODcwL3BvZGNhc3QvcnNz?sa=X&ved=0CAIQ4aUDahcKEwiwx73P4b3rAhUAAAAAHQAAAAQBQ>

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

DE FUNES, J. (2019). *La vie de bureau ou comment je suis tombée en absurdie : voyage philosophique dans le monde des affaires*. Paris : J'ai lu

GRAEBER, D. (2018). *Bullshit jobs*. Paris: ed. Des Liens qui Libèrent

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

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



Adresse:
Espace des Remparts 15
1950 Sion - Suisse

Web:
www.tigredepapier.ch
florence@tigredepapier.ch

Téléphone:
079/712.50.59