



LE BORE OUT: UN PHÉNOMÈNE AUSSI DESTRUCTEUR QUE LE BURN OUT?

« Mon travail m'ennuie à mourir »
 « Il n'y a rien d'intéressant à faire et en même temps je me culpabilise »
 « Je n'ai pas assez de travail que pour remplir la journée »
 « Mes tâches sont toujours les mêmes, j'ai l'impression d'être un robot »
 « Les heures au bureau me semblent interminables »
 « Je me sens complètement démotivé(e) et inutile au boulot »
 Et des remarques corollaires :
 « De quoi tu te plains, au moins tu as un travail...Pense à tous ceux qui sont sans emploi ! »
 « Ben quoi, tu as de la chance : tu es payé(e) à rien faire, c'est Byzance ! »



Si ces petites phrases d'apparence anodines vous font écho, il est possible que vous souffriez de ce qu'on appelle aujourd'hui le Bore Out !

Mais de quoi parle-t-on ?



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Définition de base :

Tiré du mot anglais « boring » qui signifie ennuyeux, le Bore Out désigne le fait d'être à bout par manque de travail, de challenge ou de motivation.

Un mal en pleine expansion

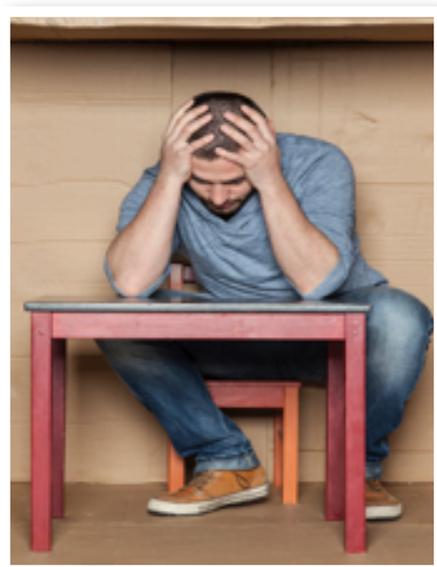
Le terme en tant que tel fait son apparition en 2007.

Si le Burn Out est en passe d'être reconnu comme maladie professionnelle, le Bore Out est encore loin de l'être et souvent banalisé.

Dans un monde où le rendement prime et où être débordé fait plutôt bon genre, vivre un Bore Out s'assimile davantage à une maladie honteuse.

Et pourtant, il semblerait qu'il touche près d'un tiers des salariés sur notre continent européen! Or, trop de stimulations ou trop peu, le résultat est tout aussi nocif.

Bien sûr, dans n'importe quelle activité, il peut y avoir des périodes où il fait plus calme, où certaines tâches sont un peu plus ennuyeuses mais si cet état de fait prend toute la place de façon prolongée on arrive vite au supplice.



Des causes différentes mais un résultat semblable

En effet, si les causes sont diamétralement opposées à celles de Burn Out, les conséquences sont elles, plus que ressemblantes :

- Sentiment de frustration, d'insatisfaction.
- Perte d'estime de soi.
- Sentiment d'inutilité, de perte de sens.
- Perte d'élan, d'enthousiasme.
- Apathie.
- Irritabilité
- Impression de voir ses connaissances et compétences diminuer
- Déprime conduisant souvent à une véritable dépression

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Le corps en prend également un coup :

- Troubles du sommeil.
- Troubles de l'appétit, troubles digestifs.
- Troubles cardiovasculaires (autant que pour le Burn Out).
- Une fatigue extrême même si elle peut sembler paradoxale puisqu'on travaille « peu ».

Et aussi...des mécanismes de compensation en série:

- Excès d'alcool.
- Comportement tabagique.
- Prise de médicaments (antidépresseurs et anxiolytiques).
- Excès alimentaires, grignotages.
- Tendance à faire de multiples pauses pour faire passer le temps.

En bref le même tableau final que son frère opposé.

On notera cependant quelques spécificités...

Un mal qui se cache

Si la plupart des individus peuvent accepter le concept du Burn Out, le Bore Out est un mal davantage « honteux » et inavouable et ce que ce soit vis-à-vis de soi ou par rapport aux autres.

Culpabilités en série

Une culpabilité tenace aura tôt fait de s'emparer du sujet : coupable d'être payé à rien faire, coupable par rapport à ceux qui en font trop et qui sont submergés, coupable vis-à-vis de ceux qui sont au chômage et qui rêveraient de

pouvoir travailler, coupable de faire des choses à caractère privé sur leur lieu de travail.

Et comme si cela ne suffisait pas, le manque de motivation et la perte d'élan font souvent que même le peu de travail à faire n'est pas investi. La raison en est très simple : si le mouvement appelle le mouvement, le manque d'action renforce l'inertie.

Par conséquent, une nouvelle couche de culpabilité s'ajoute !

Coupable aussi de ne pas oser en parler à leur manager :

- Dire qu'on n'a pas assez de travail fait souvent « mauvais genre ».
- Les collègues qui eux aiment vraiment paresser pourraient mal le prendre et vous regarder de travers.
- Crainte aussi d'avoir du travail supplémentaire mais particulièrement inintéressant, ce qui aboutirait au même résultat toxique

État d'alerte

La personne en souffrance est aussi stressée et angoissée par un autre phénomène : le fait de vouloir masquer sa situation de toutes les façons possibles et la crainte d'être découverte !

En effet, étant mal à l'aise avec ce qu'elle vit, elle aura tendance à développer une série de stratégies pour dissimuler la situation :

- Étirer au maximum les tâches tout en surfant sur internet pour passer le temps.

- Donner l'illusion d'être complètement investie en restant quand même plus tard au bureau.
- Se montrer surmené(e)

Mais encore :

Enfin, cerise sur le gâteau : pour peu qu'on lui dise de compenser par des choses intéressantes en dehors du boulot, la personne culpabilisera également car justement, elle n'a plus l'énergie de rien en rentrant chez elle ! La boucle est bouclée.

Qui en est touché ?

- Aussi bizarre que cela puisse paraître, les jeunes sont en tête de liste, particulièrement les plus diplômés qui s'attendent à trouver directement le job de leur rêve et qui se retrouvent souvent au début dans un travail sous qualifié par rapport à leurs études. Par extension, le risque existe chez toute personne, jeune ou pas, ayant un poste en inadéquation avec ses compétences. Il se peut d'ailleurs qu'il y ait un gap entre le poste promis et celui effectivement donné sur le terrain.

- Les personnes qui ont été mises sur une voie de garage : suite à une restructuration ou suite à un conflit avec la direction.
- Les individus qui n'ont objectivement pas assez de travail pour remplir leur journée. Soit l'entreprise ne fonctionne pas suffisamment, soit certains employés ambitieux se sont rués sur les tâches les plus intéressantes au détriment d'autres collègues.

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.



- Ceux qui passent leur temps de travail à faire des tâches répétitives à souhait.

Comment en sortir ?

Le problème est loin d'être simple et ce pour plusieurs raisons :

- Comme on l'a vu plus haut, parler à son manager n'est pas toujours tâche aisée. La personne en souffrance est généralement en proie à des sentiments contradictoires.

- L'état d'épuisement et le besoin de sécurité financière font que beaucoup de gens auront tendance à s'enkyster dans la situation.

- Si on est resté des années au sein de la même société, on a perdu ses repères par rapport au monde du travail à l'extérieur.

Quelques pistes cependant ...Ouf quand même !

- Dans la mesure du possible et selon le type de management : en parler et ouvrir le dialogue sur ce que vous vivez, souligner l'impact que la situation a sur votre santé. Pour cela, il importe d'avoir réfléchi au préalable à ce qui ne vous convient plus et à ce que vous souhaiteriez vraiment en fonction de vos valeurs et de vos compétences. Je n'ai pas dit que c'était gagné mais au fond, par rapport à la dépression qui se profile à

l'horizon, vous n'avez pas grand chose à perdre ;-)

- Voir les ressources humaines ou la médecine du travail.

- Demander aux collègues surbookés s'ils n'ont pas besoin d'un coup de mains.

- Demander à vous former (ce sera toujours plus stimulant).

- Tenter de vous occuper agréablement, même si ça ne concerne pas le boulot mais alors sans culpabiliser !

Pour ce conseil là, je sens que je ne vais pas me faire apprécier de tous ;-)

- Soigner votre profil sur les réseaux sociaux en vue d'un nouvel emploi.

- Et enfin, partir ! Car souvent, ce sera la seule solution...



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Conclusion :

Le Bore Out n'est pas une maladie de « paresseux » : pour ces derniers ne rien faire est plutôt un plaisir qu'une souffrance et tant mieux pour eux.

Le Bore Out n'est pas non plus un « caprice de riche ».

La personne en difficulté a vraiment envie d'être stimulée dans son travail et de donner sens à son parcours professionnel. Sa souffrance est réelle même si difficile à dépister sur le lieu de travail en raison des tentatives de dissimulation et du sentiment de gêne.

Et pourtant, le Bore Out devrait mériter une bien plus grande considération car il est un fléau qui touche bon nombre d'individus et qui concerne aussi les entreprises.

Si vous en souffrez, ne restez pas dans l'ombre, osez demander du soutien : votre vie mérite d'être vécue et vous n'avez aucune honte à avoir !

Ce que vous ressentez est parfaitement légitime ;-)

Prenez bien soin de vous !

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire

Psychothérapeute

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be