



Burn-out, bore-out: ces nouvelles maladies liées au travail

Billet
 Famille - Vie affective - Santé



As-tu déjà entendu parler du burn-out et du bore-out ? Contrairement aux idées reçues, ces nouvelles maladies sont bien liées à la charge de travail. Mais pourquoi sont-elles de plus en plus présentes dans nos sociétés ? Sont-elles déclenchées par les mêmes facteurs ? Ces quelques lignes t'aideront à y voir plus clair...

ER: MP Van Dooren - FIJWB Rue Godefroid, 20 - 5000 Namur

Burn-out VS. Bore-out

Le **burn-out** est un état d'épuisement professionnel. Attention, il ne faut pas le confondre avec un épuisement général. En effet, les causes du burn-out sont bien liées à l'activité professionnelle. La maladie peut se retrouver dans n'importe quelle profession, elle n'est pas causée par un métier ou un secteur spécifique.

A contrario, le **bore-out** est un syndrome lié à l'inactivité professionnelle, c'est-à-dire le manque de tâches à accomplir.

Comment les reconnaître?

Les personnes les plus sujettes au **burn-out** présentent des traits de caractère communs: perfectionnistes, exigeantes avec elles-mêmes, elles peuvent aussi s'investir dans leur travail au détriment de leur santé et de leur vie personnelle. Les symptômes de la maladie se traduisent souvent par un manque de motivation, une perte d'envie d'aller travailler.

La personne atteinte de burn-out ne peut plus satisfaire toutes les demandes qui lui sont faites au travail. Elle se sent donc démunie de toutes compétences, lâche. Elle va travailler encore plus et s'épuiser, d'abord mentalement et puis physiquement.

Les symptômes du **bore-out** sont similaires: moral à zéro, manque de confiance en soi et de motivation pour aller travailler. Selon un sociologue*, cette nouvelle forme de maladie serait « liée à la tradition du présentisme » qui veut qu'un bon employé soit toujours présent, même s'il n'a rien à faire.

Dans les deux cas, le mal-être pourra se poursuivre en troubles du sommeil et même parfois en infection car le système immunitaire sera en baisse. Dans les cas les plus extrêmes, les deux maladies peuvent même conduire au suicide. Attention, ce n'est pas parce qu'une personne n'a pas envie d'aller travailler un matin ou qu'elle est un peu plus

*Bernard Fusilier, sociologue à l'UCL

fatiguée qu'elle est forcément atteinte d'un de ces syndromes. Il faut simplement être vigilant sur le long terme.

Comment les éviter ?

Le **burn-out** peut être évité si la personne prend conscience du rythme de travail trop intense. Il faut alors lever le pied et reprendre un mode de vie « normal ». Il est important de consacrer du temps à sa famille, à ses loisirs et de trouver des activités pour décompresser. L'accompagnement médical peut également être une bonne solution pour les personnes qui ne peuvent gérer la maladie seules.

Au niveau professionnel, il ne faut pas hésiter à parler de la surcharge de travail à ses collègues et à ses responsables. L'épuisement professionnel peut être aussi un moyen de se rendre compte que le travail n'est pas adapté à la personne. C'est le moment de se poser les bonnes questions !

Afin d'éviter de tomber dans le **bore-out**, il est important de donner un sens à son travail et de parler de son mal-être pour se sortir de cette situation. Dans ce cas, l'ennui est le premier facteur auquel il faut être vigilant.

Outre les causes, « la différence entre le burn-out et le bore out, c'est la honte ». ** En effet, dans notre société, il est important de travailler et de mériter son salaire ; être débordé par le travail est même « à la mode ». Une personne inactive culpabilisera plus facilement, entraînant un sentiment de honte. Il faut donc parfois être plus indulgent...

Plus d'info ?

www.inforjeunes.be

Sources:

www.maxisciences.com

www.nouvelobs.com

Le Soir (8 juin 2015)



**Emmanuelle Rogier, psychologue du travail et membre du réseau national Souffrance & travail