

10 FAÇONS DE LUTTER CONTRE LE BORE OUT

09 Juin 2015 - by Dominique Donatien

Le bore out, syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui

En milieu professionnel, le burn out et le **bore out** sont les deux faces d'une même pièce.

En effet, ces deux syndromes d'épuisement lié au **travail**, présentent les mêmes caractéristiques, à savoir fatigue intense, perte d'estime de soi, mal-être, démotivation, dépression.

Comment alors faire face aux prémices du **bore out**? Quelles attitudes adopter lorsque le mal est bien installé?

Les causes du bore out

Si le burn out fait couler beaucoup d'encre depuis des décennies (à raison puisque nombre de salariés en souffre), le **bore out** est malheureusement sous-estimé.

Or les conséquences de ce dernier ne sont pas à prendre à la légère. Les signes avant-coureurs non traités à temps, amènent rapidement à une souffrance bien souvent tue et la dépression qui en découle peut être aussi violente et plus insidieuse que dans le cas du burn out. De surcroît, le coût pour l'entreprise peut être lourd : arrêts maladie à répétition, manque de dévouement pour la société, perte de productivité, dénigrement plus ou moins conscient de l'entreprise employeuse, démotivation communicative, etc.

En 2007, deux consultants suisses Peter Werder et Philippe Rothlin, ont posé le problème en publiant leur ouvrage « *Diagnosis bore out* ».

Selon eux, le **bore out** serait lié à un **épuisement professionnel par l'ennui**. Ennui dû à un manque de travail, manque de reconnaissance professionnelle de la part de la hiérarchie, application de tâches rébarbatives, répétitives, ennuyeuses, absence d'espace d'initiative, mode de management abrutissant (repeating sans sens ...).

Face à la vacuité des tâches à laquelle il est confronté, le salarié se sent dévalorisé, rabaissé, déqualifié, humilié. Les travail se vide de son sens. L'individu échoue à se réaliser structurellement à son poste. L'insatisfaction professionnelle se meut peu à peu en démotivation profonde.

Si vous vous reconnaissez dans les symptômes cités plus haut et avant que la dépression ne s'installe durablement, voici quelques stratégies à mettre en place pour vous remettre sur pied.

Comment lutter contre le bore out

1. N'hésitez pas à demander un entretien à votre supérieur hiérarchique. Montrez-lui que vous maîtrisez votre **travail** actuel et que vous êtes prêt à assumer de **nouvelles responsabilités**.
 2. Proposez votre aide à vos pairs. Cela vous apportera une certaine renommée.
 3. Faîtes la connaissance d'autres **collègues** de votre **entreprise**. Cela vous permettra d'élargir vos relations.
 4. Utilisez votre temps libre pour apprendre, soit de **nouvelles compétences liées à votre activité** (pour étoffer votre profil et accéder à des postes plus intéressants), soit une nouvelle langue étrangère. Si vous êtes fonctionnaire, passez d'autres concours pour gravir les échelons dans votre domaine.
 5. Ce peut être également l'occasion de créer une activité supplémentaire qui apportera du beurre à vos épinards (auto-entrepreneuriat ... etc).
 6. Vous pouvez aussi créer un blog, sur le sujet de votre choix.
 7. Adhérez à une **association** pour enrichir votre **réseau professionnel**. Donnez de votre temps à votre organisation en proposant vos services de façon professionnelle : mise en place d'évènements, gestion de la logistique, gestion comptable, création d'un site internet... .
 8. Pourquoi ne pas écrire un livre si vous avez l'étoffe d'un écrivain !
- Et si vous ne supportez plus cette situation, si vous êtes au bout du rouleau ...*
9. Arrêtez-vous un temps, mettez-vous au vert, prenez un congé maladie pour soigner votre dépression.
 10. Enfin, mettez tout en œuvre pour quitter votre emploi et trouver une profession plus gratifiante.

Si vous avez connu le **bore out**, n'hésitez pas à faire part de votre expérience dans les commentaires ci-dessous.