



# + Burn-out    Bore-Out    Brown-Out +

**Ne restez pas seul(e)s !  
Parlez-en pour en sortir !**

Avril 2018

## Burn-out

Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burn-out, se caractérise par 3 dimensions :

- L'épuisement émotionnel : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles ;
- La dépersonnalisation ou le cynisme : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre (les usagers, clients ou patients deviennent des objets), vision négative des autres et du travail ;
- Le sentiment de non-accomplissement personnel au travail : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, dépréciation de ses résultats, sentiment de gâchis.

Les facteurs suivants sont déterminants :

- Surcharge de travail, pression temporelle
- Faible contrôle sur son travail
- Faibles récompenses
- Manque d'équité
- Conflit moral, conflit de valeur
- Demandes contradictoires et injonctions paradoxales
- Manque de clarté dans les objectifs, les moyens

Détails dans le [précédent tract FO sur le burnout](#)

## Bore-out

Le bore-out, ou l'ennui au travail représente le stress qui survient par défaut d'activité.

C'est un phénomène insidieux. Socialement, le travail est important et parler d'ennui au travail est tabou, de peur de se voir catalogué(e) comme fainéant(e). Il est généralement mal assumé, et source de conflit moral « je ne fais rien et je suis payé(e) »

Remettre en cause un travail assurant une sécurité financière et une sûreté familiale est difficile.

Cet ennui survient notamment par des contraintes organisationnelles (réorganisation, placardisation), l'inadéquation au poste (pas assez motivant).

## Brown-out

Au sens premier, c'est une « baisse de tension » ! C'est la perte de sens de son travail, phénomène qui prend de l'ampleur avec l'impression que l'affichage et la communication sont plus importantes que le travail réel.

On ne comprend plus la finalité du travail, on ne comprend plus sa place dans l'entreprise, on a le sentiment que nos compétences et nos capacités ne sont pas exploitées. On pense que son travail est absurde ou inutile.

Avoir le sentiment d'être inutile, ne plus comprendre son travail vous détruit.

**Ces situations nuisent à votre santé**





Vous avez le sentiment de faire un **travail inutile**, dénué de sens, contraire à vos valeurs ?

Vous vous sentez **moins efficace** dans votre travail : vous avez **du mal à vous concentrer**, vous commettez des **erreurs**, des **oublis** ?

**Votre comportement alimentaire change** : vous ne mangez plus, vous grignotez ou vous n'avez plus d'appétit

Vous n'avez **pas de marge de manœuvre** pour faire votre travail : procédures rigides, pas de possibilité de prise d'initiatives !

Vos **rapports avec vos collègues et/ou votre hiérarchie sont difficiles** : situations de conflit, de rivalité, de mise en concurrence entre collègues, d'exclusion, de traitements inéquitables

Vous avez le sentiment d'avoir **trop de travail** : impression de manquer de temps en permanence, difficulté à atteindre vos objectifs, travail qui empiète sur votre vie personnelle

Santé : **maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, insomnies, palpitations, ...**

Votre **travail est éprouvant sur le plan émotionnel** : confrontation à des situations difficiles

Besoin de consommer des produits ou des médicaments pour « tenir le coup » : **café, tabac, alcool, drogue, somnifères, anxiolytiques**

Plus de **nervosité, d'irritabilité, d'angoisses, d'agressivité, de tristesse** : vous pleurez souvent, vous vous repliez sur vous-même, vous avez du mal à coopérer....

Vous avez le sentiment que **VOS efforts ne sont pas reconnus** à leur juste valeur et de ne pas être soutenu(e) par la hiérarchie

**Vous vous posez des questions ?**

- **Parlez-en à votre entourage**
- **Parlez-en à votre médecin traitant, à la médecine du travail**
- **Parlez-en à vos représentant(e)s du personnel**