

## Épuisement au travail

### Attention aux « Burn out » ou « Bore out »

#### Qu'est-ce que le « burn out » ?

Syndrome d'**épuisement au travail dû au stress**.

#### Qu'est-ce que le « bore out » ?

Syndrome d'**épuisement au travail par l'ennui**.



Dans les 2 cas, il en résulte un effondrement intérieur, physique et psychique. Sans préavis, **votre corps vous lâche** et votre esprit aussi.

#### Qui est touché ?

Ce phénomène touche tout le monde, du simple salarié jusqu'au manager dirigeant.

Dans le cas de « **burn out** », le point commun pour tous, c'est l'excès de **conscience professionnelle** (d'où la nocivité du côté affectif), la **volonté de se dépasser**, et la **surcharge de tâches subies**, en pensant savoir gérer le **stress** dit « positif ».

Différentes études montrent qu'entre 7 et 10% des salariés français sont concernés par le « burn out ».

Dans le cas de « **bore out** », ce syndrome est déclenché par le **manque de travail**, l'ennui et, par conséquent, l'**absence de satisfaction** dans le cadre professionnel (exemple : situation de « No job »).

#### Comment un « burn out » ou « bore out » se déclenche ...

Au début surtout, dans le cas d'un « **burn out** », c'est le plaisir du **dépassement de soi, sans frontière entre la vie de famille et le boulot**, en **attente de reconnaissance**, pensant que cela sera un plus pour la carrière.

Avec les challenges de plus en plus compliqués, naît un sentiment de « bon stress » avec la dose d'adrénaline nécessaire pour tenir.

Dans le cas d'un « **bore out** », c'est la **sous-charge dans la durée** qui est l'élément déclencheur.

#### ... pour aboutir à un effondrement physique et psychique ?

Différents schémas de processus peuvent aboutir à un « burn out » :

- Convaincu de l'importance de son travail, le salarié prend conscience de la non reconnaissance de la part du management. Il en résulte la **perte de sens de son investissement**,
- De plus en plus surchargé, mais avec moins d'autonomie, le stress augmente de plus en plus. Parfois il y a même le **reproche de n'être pas à la hauteur** avec la peur de perdre son poste ou son emploi pour objectifs non atteints,
- Surchargé, c'est la **grande fatigue** (physique et morale) qui entame les réserves malgré la volonté de tenir coûte que coûte.

Dans le cas des salariés en sous-charge ou sans tâches à accomplir, et donc en état d'insatisfaction professionnelle, un **sentiment de culpabilité** peut être ressenti par ces salariés pouvant aboutir au « bore out ».



Alors, **soudainement le corps lâche** et dit « Puisque tu ne veux pas t'arrêter, je vais le faire pour toi. »

## Des indicateurs à prendre en compte dans les 2 cas (« burn out » ou « bore out ») :

- **Ecouter son corps** qui montre notamment des grands signes de fatigue, des troubles du sommeil, des difficultés à se concentrer, un manque de motivation, de l'anxiété, une perte d'estime de soi.
- **Ecouter son entourage** (famille, amis, collègues) qui voient votre changement : détérioration du rapport aux autres, irritabilité, isolement, pertes de mémoire, de raisonnement, d'appétit et d'intérêt à tout, tristesse de manière permanente.

## Que faire pour éviter le « burn out » ou le « bore out » ?

Vous avez un **mal être** :

- **Parlez-en !** : à la médecine du travail (seule habilitée à reconnaître les signes d'un « burn out » et de le signaler), ou à votre médecin traitant, un psychologue, mais aussi à vos représentants du personnel FO, au CHSCT, à vos RH, à votre hiérarchie.
- **Ecoutez** vos collègues ou vos proches qui remarquent votre **rythme de travail excessif**, ne soyez pas dans le **déni**.
- **Multipliez vos centres d'intérêt**, le travail n'est pas la vie, il est un moyen de la gagner.
- **Répondez au questionnaire CBI** (Copenhagen Burnout Inventory), gratuit et facilement accessible sur Internet, il vous permettra d'évaluer votre état d'épuisement professionnel.

## Pourquoi de plus en plus de cas de « burn out » / « bore out » ?

Le **modèle des entreprises** : « *si vous acceptez de vous dépasser, vous allez grandir avec nous, vous allez développer des potentialités que vous ne supposiez même pas pour atteindre un idéal du moi.* »

Le **type de management 2.0** focalisé sur le suivi qualité (KPI, déséquilibre charge/capacité) et non sur la qualité du savoir-faire du salarié.

### Notre position à FO

**FO** est **contre ces pratiques managériales** responsables de ces effondrements de vie.

**FO demande à la médecine du travail d'intervenir** et de conseiller les salariés pour faire reconnaître ces effondrements.

**FO** rappelle être signataire d'un accord Groupe sur la prévention du stress au travail datant de 2011.

**FO** réclame un **suivi de la part des RH du personnel en « No job »** pour éviter des cas de « bore out ».

**FO** réclame que **tous** les cas de « burn out » et « bore out » soient **déclarés en accident du travail**.

Dans une entreprise, l'action passe par la parole ; prendre conscience des répercussions des changements, c'est déjà réduire les risques. Alerter, se défendre, c'est privilégier son espace et sa vie.

**« FO pour conserver une vie convenable »**

Blagnac, le 06 septembre 2018

Soyez mieux informés, rejoignez **FO**



**Contact SES : David DIJOUX**  
**Contact SEP : Thierry BONHOURE**  
**Infos Groupe: <https://fo-safran.com>**