

# Bore out : épuisement professionnel par l'ennui

Mai 2016



Le burn out, syndrome d'épuisement professionnel, est une pathologie désormais bien connue et de mieux en mieux dépistée et prise en charge. Le Bore out, moins connu, encore appelé le syndrome de d'épuisement professionnel par l'ennui est un trouble psychologique provoqué par l'ennui provoqué par le manque de travail et à l'absence de satisfaction que la personne atteinte peut en tirer. En France, 20% environ des travailleurs pourraient être victimes d'un Bore out. Le point sur les symptômes, les causes et les traitements de ce trouble.

## Causes : L'ennui

S'ennuyer pendant son travail a toujours été un sujet tabou. Pourtant, occuper un poste où il a l'impression de ne rien faire et d'être sous employé peut être un véritable supplice. Avoir un manque de stimulation intellectuelles et ne pas pouvoir utiliser son intelligence créatrice restent très dévalorisant et source de stress et de souffrance au travail. A noter que les causes de cette pathologie n'ont pas de rapport avec la paresse. Selon une étude effectuée en 2008 auprès de 11238 personnes dans 7 pays d'Europe s'ennuyer au travail pourrait toucher 32% des salariés qui passeraient au moins deux heures par jour à s'ennuyer dans leur travail.

## Conséquences

S'ennuyer dans son travail entraîne une démotivation, une perte de confiance en soi, le sentiment d'être inutile et de ne pas servir l'entreprise, d'être sous-estimé et sous employé. Peuvent apparaître peu à peu une tristesse, une grande fatigue pouvant conduire peu à peu vers une dépression.... D'autre part, les personnes atteintes de ce syndrome en parlent peu, minimisent la difficulté, souffrent en silence et n'osent pas se plaindre, surtout dans une période où le travail fait défaut à de nombreux chômeurs. Elles sont isolées, « placardisées » et repliées sur elles-mêmes.

## Compensation

Les personnes qui s'ennuient dans leur travail essaient de compenser leur inactivité et peuvent, pour certaines, se mettre à fumer ou fumer davantage, consommer de l'alcool ou des drogues et grignoter compulsivement.

# Augmentation des maladies cardio-vasculaires ?

Selon une autre étude anglaise de 2010, « Bored to death », s'ennuyer pendant son travail multiplierait au moins par deux le risque d'infarctus et de maladies cardiovasculaires par rapport à ceux qui s'épanouissent dans leur activité professionnelle.

## Suicide ?

Le bore out qui conduit lentement mais inexorablement vers une dépression peut être à l'origine d'une tentative de suicide.

## Epuisement

Il est toujours difficile d'accepter, soi-même ou son entourage, que l'on puisse être épuisé en ayant rien fait de sa journée.

## Honte et culpabilité

Un sentiment de honte et de culpabilité prédomine, ne pas être actif est dévalorisant et honteux alors qu'au contraire, paradoxalement dans le burn out, trop travailler sera toujours valoriser d'une manière ou d'une autre.

## Sous compétence

Le bore out peut également survenir chez une personne qui a suffisamment de travail, mais c'est dont le poste lui semble ou est sous-évalué par rapporté à ses compétences.

## Diagnostic difficile

Le diagnostic d'un bore out est encore difficile à poser car ce syndrome reste peu connu et les personnes qui en souffrent en parlent encore trop peu, ne sachant pas qu'elles présentent un syndrome d'épuisement.

## Indices qui peuvent mettre sur la piste du Bore out

Faire semblant d'être content dans son travail alors qu'il n'a pas d'intérêt, se sentir sous-évalué, se forcer chaque matin pour aller travailler, être fatigué le soir alors qu'on a la sensation de ne pas avoir beaucoup travaillé, ne pas se sentir épanoui, être inoccupé plus de 2 heures par jour et partir plus tôt sont des signes qui peuvent permettre de repérer un bore out.

## Prise en charge

Dès qu'une prise de conscience commence à s'établir, il faut verbaliser la souffrance, en parler rapidement, à ses proches, son médecin et consulter un psy. Crédit photo : lacrima © olly #7396843 - Fotolia. Sources :

- <http://www.cairn.info/revue-internationale-de-psychosociologie-2011-41-page-319.htm>

- <https://inspectiondutravail.wordpress.com/2015/08/10/Le-bore-out-un-syndrome-tabou-2/>

Réalisé en collaboration avec des professionnels de  
la santé et de la médecine, sous la direction du  
Docteur Pierrick HORDÉ

Ce document intitulé « Bore out : épuisement professionnel par l'ennui » issu de **Journal des Femmes Santé** (sante-medecine.journaldesfemmes.com) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.