

# PRÉVENIR ET VAINCRE L'ENNUI AU TRAVAIL

par Marc Roussel – 27 juillet 2013

Le « bore out », le syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui, est un nouveau mot à la mode mais quelle réalité recouvre-t-il ? Comment le reconnaître ? Quel impact sur soi et sur notre environnement ? Et surtout que faire pour le prévenir ou s'en défaire ? Explications.

## Qu'est-ce que le bore out ?

Certaines personnes ne trouvant plus d'intérêt à leur travail, finissent par s'ennuyer à tel point qu'elles sombrent dans une forme d'apathie : **c'est le bore out**. En perdant le goût au travail, leur vie elle-même finit par perdre de son sens avec des conséquences plus ou moins graves.

## Travail routinier et absence d'objectifs

Un **manque d'activité** ou une **activité routinière** est commun de toutes les formes de bore out de la même façon qu'une suractivité permanente et compulsive conduit irrémédiablement au burn out, son opposé.

Pensez à ce que l'on éprouve après une journée bien remplie, ou bien à celles qui nous ont vu atteindre un but ou achever une tâche importante. En général nous nous sentons bien, tout simplement, et souvent plutôt fiers de nous-même.

Pensons encore à ceux qui ont des emplois du temps suffisamment chargés, qui échangent avec de nombreuses personnes au cours de la journée et dont les responsabilités les obligent à résoudre toutes sortes de problèmes, à prendre des décisions, à défendre leur position etc. Pensez-vous que ces personnes risquent de se faire rattraper par le bore out ? Impossible !

Par contre, il est assez simple de comprendre qu'une personne accomplissant des tâches routinières ayant peu de valeur aux yeux des autres, est la candidate parfaite pour le bore out. Un ennui mortel... Aucune satisfaction ! **Elle consume sa vie, journée après journée**, et lorsqu'elle se regarde dans la glace, que voit-elle ? Une personne inutile.

## Un manque de valorisation et de reconnaissance

Ajoutons à cela notre propension à réagir au négatif et à négliger le positif. Cette personne est probablement quelqu'un de régulier, de plutôt obéissant, qui pose très peu de problèmes... Voilà dix ans qu'elle est là, fait maintenant partie des meubles et sans qu'on l'oublie vraiment, **elle reçoit très peu d'attention de son environnement et encore moins de son manager**. En fait, personne ne prend soin de communiquer avec elle et de valoriser son travail, ne serait-ce qu'en remarquant sa constance.

## Le rôle essentiel des managers

Le manager est par définition responsable de la dynamique d'évolution de son équipe. Or, **là où il y a évolution, il y a de l'avenir et il n'y a donc pas de place pour le bore out**. En effet, un manager bien formé aide son équipe à se projeter dans l'avenir, s'appuie sur des objectifs et des plans d'action pour que chacun accomplisse sa mission. Au quotidien, il communique avec chaque membre (même à distance), **les valorise quand les choses marchent bien** et leur apporte du soutien dans les moments difficiles. Aussi, dans de telles conditions, comment le bore out pourrait-il s'installer ?

### Que faire en cas de bore out ?

**Une personne en bore out est une personne qui a besoin d'aide** : elle doit renforcer son autodétermination, son aptitude à faire des choix. Quelqu'un d'autodéterminé est en effet **quasiment immunisé contre le bore out**. En somme, pour éviter cette situation, il faut apprendre à faire des choix mais surtout à les assumer !

J'ai rencontré, par exemple, l'autre jour un participant qui se plaignait de ne pas évoluer dans son entreprise. Au fil de la conversation, j'ai appris qu'il était là depuis 23 ans. Au bout d'un moment, **il s'est rendu compte qu'il ne faisait rien pour lui-même et s'était littéralement laissé porter par les événements...**

En fait, il avait un vieux projet qu'il avait abandonné et ce faisant, **s'était abandonné lui-même**. Mais il a eu devant moi l'idée d'appeler un de ses amis qui partageait cette même passion. Et en disant simplement cela, il avait déjà un grand sourire et quelque chose brillait à nouveau dans ses yeux...