

L'ennui au travail – effet secondaire d'une société basée sur les performances?

En voulant s'engager de plus en plus pour répondre à des exigences croissantes, on risque le burn-out. Mais l'inverse, le bore-out, est aussi dangereux. Ou quand l'ennui au travail devient pathologique...

Le syndrome du burn-out est connu depuis longtemps. L'inverse, à savoir le bore-out, n'est pas encore aussi courant, mais il lui ressemble curieusement. Economistes et conseillers en entreprise, Philippe Rothlin et Peter Werder définissent le bore-out comme le syndrome de sous-occupation, de désintérêt et d'ennui au travail. S'y ajoutent des stratagèmes pour faire croire que la personne est occupée alors qu'il n'en est rien. Ainsi, aussi bien les exigences excessives que le manque de défis à relever ont une influence négative sur les performances et peuvent provoquer des problèmes psychiques et des maladies qui risquent de se répercuter sur la vie privée. Car le soir, après le travail, les personnes qui souffrent de bore-out sont aussi épuisées et apathiques que les victimes de burn-out.

Faire semblant d'en faire plus

Dans leur ouvrage paru en mars 2007, Philippe Rothlin et Peter Werder révèlent qu'au moins 10 % des employés suisses s'ennuient ou ne se sentent pas motivés au travail. Leurs recherches démontrent aussi que l'absentéisme, pour cause de maladie, et l'exposition aux risques sont plus élevés chez ces travailleurs.

Les travailleurs concernés n'ont pas le courage de parler de leur situation car ils craignent qu'on leur demande alors ce qu'ils avaient fait jusqu'à présent. Autre crainte: que l'employeur réduise leur taux d'occupation. Le bore-out est surtout répandu dans

les secteurs où les résultats sont difficilement mesurables. Les collaborateurs concernés imaginent quantité de stratégies pour dissimuler leur inefficacité ou leur sous-occupation. Mais se contenter de faire semblant d'avoir du travail est aussi épuisant – et surtout insatisfaisant – à long terme. Ne rien faire peut tout au plus être amusant un certain temps, mais cela devient vite pénible car l'oisiveté n'apporte aucune satisfaction personnelle. Sans oublier que bien des gens accordent beaucoup d'importance au travail. Leur activité professionnelle fait partie de leur identité. Il s'agit donc de faire bonne figure – tant pour renforcer son estime personnelle que pour supporter la comparaison avec autrui.

Selon les psychologues du travail, la sous-occupation et le manque de défis à relever n'est pas seulement le problème des employés qui n'ont pas le courage de l'avouer mais révèle aussi un problème de gestion d'entreprise. En effet, relèvent les auteurs, si un chef ne réalise pas que ses employés gâchent 20 % de leur temps de travail, c'est que quelque chose ne fonctionne pas dans la répartition des tâches et le contrôle des performances.

Exprimez-vous!

Les droguistes sont-ils concernés par le bore-out? Votre avis nous intéresse. Nous attendons votre réponse à l'adresse suivante: info@droga-helvetica.ch

Barbara Pfister / trad: cs