

# BORE-OUT

## QUAND L'ENNUI AU TRAVAIL REND MALADE

mars 2015

S'ennuyer à mourir. Une expression pleine de sens pour de nombreux salariés qui n'ont pas, ou peu, de choses à faire au travail. Fatigue, déprime, baisse de l'estime de soi... attention au bore-out ! Passer ses journées à « tuer le temps » serait aussi mauvais pour la santé que trop travailler. Être payé à ne rien faire, un rêve ? Pas si sûr...

Propos recueillis par Lucien Fauvernier

Passer son temps à regarder l'heure défilier, faire durer ses pauses café, naviguer sur Internet sans but précis... Nous avons tous été confrontés, au moins une fois, à ces situations lors d'un creux d'activité au travail. Mais, pour certains, l'ennui est quotidien et peut vite devenir insupportable. Anxiété, fatigue, déprime... Le bore-out est proche.

### A découvrir

L'ennui au travail toucherait 32% des salariés européens. Ceux-ci ont indiqué passer au moins deux heures, si ce n'est toute la journée, à ne rien faire. Telles sont les conclusions d'une étude Steptone, réalisée en 2008, portant sur 11 238 personnes venant de 7 pays européens.

« Bored to death » est une étude anglaise réalisée en 2010 par Annie Britton et Martin J. Shipley portant sur 7 500 membres du service public en Angleterre.

Des chiffres à prendre avec précaution toutefois, selon les professeurs Emmanuel Abord de Chatillon et Céline Desmarais. Plus d'informations sur leur blog Management et santé dans le travail.

Alors que le burn-out, ou épuisement professionnel lié à un trop plein d'activité, fait l'objet d'une lente démarche de reconnaissance en tant que maladie professionnelle, l'ennui au travail demeure tabou. Pourtant, occuper un poste où il n'y a rien à faire peut devenir un supplice. Car derrière l'oisiveté au bureau se cache un véritable manque de stimulation intellectuelle, très dévalorisant et paradoxalement, très stressant. Une souffrance qui peut dépasser le cadre psychique. Face à l'ennui, des habitudes « palliatives » peuvent vite se mettre en place : grignotage, pauses cigarettes plus fréquentes et parfois même, recours à l'alcool. Des comportements qui expliquent, selon une étude anglaise intitulée « *Bored to death* », que les salariés qui s'ennuient au travail présentent un risque deux à trois fois plus élevé d'accidents cardiovasculaires que ceux dont l'emploi est stimulant.

Pourquoi en parle-t-on si peu ? Comment les personnes concernées en arrivent-elles là ? Comment en sortir ? Réponses de Christian Bourion rédacteur en chef de la *Revue internationale de psychosociologie* et auteur de *Le bore-out syndrome. Quand l'ennui au*

©<http://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Stress-au-travail/Interviews/Bore-out-quand-l-ennui-au-travail-rend-malade>

*travail rend fou* (ed. Albin Michel à paraître en Janvier 2016). Il est également l'auteur d'une grande étude, réalisée en 2011 avec Stéphane Trebucq, portant sur le syndrome du bore-out.

### **Vous êtes un des premiers chercheurs en France à avoir alerté sur le nombre d'employés confrontés à l'ennui au travail. Comment expliquer cette situation ?**

**Christian Bourion :** Le phénomène de bore-out n'est pas récent et je pense qu'aujourd'hui, le nombre d'employés qui n'ont pas grand-chose à faire au travail est très important. Si l'inactivité au sein des entreprises a été sondée dès 2008 au niveau européen, en France, ce sont essentiellement les collectivités territoriales qui ont « banalisé » l'ennui au travail. Cela s'explique concrètement par une politique d'embauche inadaptée dans le secteur public, avec des structures qui créaient des emplois « pour rendre service » plutôt que pour répondre à de réels besoins. Mais les raisons de la « généralisation » de l'ennui au travail sont multiples : mise à l'écart volontaire ou « placardisation » dans le public pour les fonctionnaires qu'on ne peut pas licencier, postes non-supprimés mais vidés de leurs sens, parcellisation des tâches à l'extrême dans le privé...

### **A lire aussi**

« *Il faut travailler pour vivre, et non pour survivre* ». Anne-Catherine Sabas, psychothérapeute, livre ses conseils pour combattre la souffrance au travail.

### **« Être payé à ne rien faire » apparaît comme une situation enviable pour certains, intolérable pour d'autres, pourquoi ?**

**Christian Bourion :** Pour 90% des employés, l'ennui est insupportable, mais les 10% restants peuvent tout à fait trouver le bonheur dans ce système-là. Souvent, ces personnes ne considèrent pas le travail comme un élément indispensable à la vie, une façon de se réaliser, qui aide à la construction de soi et qui porte en lui une forme d'idéal. Mais ne rien faire, ne pas être stimulé professionnellement, c'est risquer de perdre l'estime de soi, de se sentir incapable et inutile. L'ennui peut être une porte ouverte à la morosité, la remise en question, la déstructuration de sa personnalité, la dépression...

### **Comment expliquer le tabou qui entoure le bore-out ?**

**Christian Bourion :** Avouer que l'on s'ennuie au travail alors que l'on est payé est très mal vu, ce n'est pas politiquement correct. Surtout de nos jours, puisqu'avoir un job apparaît déjà comme une chance incroyable. Celui qui déclare s'ennuyer au travail peut même être confronté à de la haine. Alors dire, en plus, que l'on souffre de cette situation, c'est inconcevable. A cela s'ajoute une forme d'autocensure. Dans le cas du burn-out, on tente de minimiser sa surcharge de travail, dans le bore-out, on tente de minimiser son ennui. Mais il semblerait tout de même que le tabou commence à tomber. Le bore-out constitue une telle souffrance pour de nombreuses personnes actuellement en France, que la parole commence à se libérer.

## A découvrir

Dans *Le paradoxe des fonctionnaires* (ed. Albin Michel, 2011) Zoé Shepard, alias Aurélie Boulet, administratrice territoriale, dénonce l'inutilité de certains postes de la fonction publique en France. Ce récit a suscité une vive polémique mais témoignait aussi, pour la première fois, de la souffrance que provoque l'ennui au travail.

## Quels conseils peut-on donner aux personnes qui souffrent d'ennui au travail ?

**Christian Bourion** : Il est souvent difficile de changer les choses sans quitter son poste. La première étape pour limiter les risques de bore-out, c'est prendre conscience de sa situation. Passer son temps à ne rien faire au bureau, emprisonne la personne dans une forme de « normalité » qui n'a rien de normale ! Prendre du recul est essentiel et salvateur. Les personnes touchées par le burn-out s'enferment dans un travail incessant, celles confrontées au bore-out s'enferment dans l'ennui. Pour une personne qui a été placardisée, hormis la démission, il n'y a malheureusement pas beaucoup d'échappatoire. Pour les autres, et notamment les jeunes, qui sont parfois employés à des postes « inutiles » au début de leur carrière, il est possible d'apprendre de cette situation. Il faut en profiter pour se développer malgré tout, sonder quelles sont ses aspirations professionnelles réelles, ce que l'on souhaite vraiment réaliser à travers son travail. Cela permet, bien souvent, de mettre en place des stratégies pour faire évoluer les choses, instaurer un dialogue avec sa hiérarchie et signaler que l'on mérite mieux qu'un poste vide de sens. Pour continuer à avancer, à s'épanouir, il faut refuser de se laisser emmurer dans l'ennui professionnel.

A lire :

Le Bore-out syndrom, quand l'ennui au travail rend fou de Christian Bourion

Le Bore-out, quand l'ennui au travail rend malade de François Baumann

Démotivation, anxiété, tristesse... tels sont les premiers symptômes ressentis par les salariés confrontés à l'ennui au quotidien. Sur le long terme, va s'installer le bore-out avec un fort sentiment de dévalorisation de soi pouvant entraîner une déconstruction de la personnalité et des chutes dépressives.