

Comment ne pas être mis sur la touche quand les «-out» guettent?

SANTÉ PSY Après le désormais reconnu «burn-out», voici le «bore-out» et le «brown-out». Découvrez les nouveaux anglicismes de la santé au travail.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Si l'on vous parle d'épuisement professionnel, il y a gros à parier que vous penserez au burn-out. Une surcharge de travail, un manque de ressources et de reconnaissance face à l'investissement fourni, un déséquilibre entre vie privée et professionnelle, et le corps lâche. «Le burn-out affecte la santé physique et mentale», explique Sophie Rusca, médecin-chef du service de médecine du travail de l'Hôpital du Valais. «C'est une véritable pathologie; bore-out et brown-out relèvent davantage d'un problème sociétal que médical.»

Quand l'ennui stresse

Le bore-out, comme son nom l'indique, correspond à un épuisement professionnel par l'ennui, en raison du manque de tâches à accomplir ou de la répétition de tâches pour lesquelles l'employé est surqualifié. «C'est un peu le «placard» d'autrefois, le poste inutile. On sent que quelque chose ne va pas, mais on continue dans l'espoir que les choses changent. On peut alors donner plus de sa personne, faire des efforts et entrer dans la boucle de l'épuisement ou se désinvestir, s'ennuyer et attendre.» La solution? Quitter son poste. «Un pas qui peut être difficile à faire pour les gens loyaux et investis, ou si l'emploi représente un très gros avantage financier.»

Votre travail fait-il sens?

Le brown-out (pour «coupure d'électricité», «baisse de tension»), illustré en 2013 par l'anthropologue David Graeber, est dû à un manque de sens, une inadéquation entre les valeurs de l'employé et les tâches qui lui sont confiées. Le brown-out touche plus volontiers les secteurs administratifs et financiers. David Graeber donne l'exemple des avocats qui ne sont plus en lien direct avec des personnes, mais qui défendent les bénéficiaires de grandes sociétés. Cela peut aussi toucher d'autres professions, comme l'illustre la Dresse Rusca: «Après six ans d'études d'ingénieur, on vous promet que vous construirez un pont. Or, vous vous retrouvez peut-être à faire du classement dans un bureau, sans pouvoir utiliser vos compétences. Même constat avec l'infirmière à qui on apprend qu'il faut dialoguer avec le patient mais qui n'a en réalité que quelques minutes pour faire une toilette. C'est le problème du fameux: «Travaille bien à l'école et tu auras un métier intéressant.» Une fois

Comment retrouver le sourire?

Parlez-en avec vos collègues, votre chef, votre RH, votre médecin.

Pour l'employeur: abordez ces questions lors d'entretiens annuels ou de réunions d'équipe hebdomadaires.



Percevoir les objectifs des tâches à accomplir, se sentir compétent face à leur réalisation, constater du progrès dans la réussite de leur accomplissement sont des éléments importants pour l'épanouissement professionnel.



«Contrairement au burn-out, le bore-out et le brown-out relèvent plus d'un problème sociétal que médical.»

DRESSE **SOPHIE RUSCA**
MÉDECIN-CHEFFE
DU SERVICE DE MÉDECINE DU TRAVAIL
DE L'HÔPITAL DU VALAIS

dans la vie active, la désillusion nous rattrape parfois et peut être sévère. Le sentiment d'accomplissement, d'utilité est alors bafoué.»

Des maux qui n'ont rien de nouveau

«Vous avez vu Pretty Woman?», illustre la Dresse Rusca. «Richard Gere prend conscience que ses méthodes de financier ne lui permettent pas de contempler quelque chose qu'il aurait construit. Le film date de 1990; la thématique de perte de sens n'est pas nouvelle.» Selon la spécialiste, la multiplication des noms de «syndromes» liés au monde du travail est imputable à la médiatisation de certains traits de société. S'ennuyer à travers des tâches répétitives, dans l'absence d'objectifs clairement définis et sans pouvoir exprimer son potentiel (bore-out) devait déjà être le quotidien de nombreux ouvriers des entreprises fonctionnant selon de principe de taylorisation, au début du XXe siècle. La perte de sens et le sentiment d'inutilité dans son travail (brown-out) est sans doute en lien avec la dématérialisa-

tion qui touche certains métiers, ainsi que la numérisation et le morcellement toujours plus importants des tâches.

Des interrogations salutaires

Selon la Dresse Rusca, ces épuisements seraient moins en corrélation avec certains profils d'individus que certaines phases de notre vie: «Ceux qui ont beaucoup investi dans leur formation ou pour qui cela a représenté un défi – qui ont dû persévérer pour décrocher leur diplôme ou qui sont les premiers de leur famille à suivre une formation universitaire – souffrent énormément quand le travail les déçoit. On le constate en début de carrière, lors des premiers emplois ou après un divorce, un retour dans la carrière, lorsqu'elle revêt soudain plus d'importance.»

Bonne nouvelle: si la constatation d'un mal-être professionnel est en lien avec une phase de la vie, cela signifie que ce désengagement au travail n'est pas permanent. Et, surtout, pas forcément négatif: «Il peut aussi refléter un raisonnement salutaire: les tâches qui me sont confiées sont absurdes, à moi de réagir. Soit en essayant de changer les choses, soit en m'accommodant de la situation, soit en quittant mon poste. On peut être victime d'un choix professionnel dont on s'est lassé, mais on est aussi celui ou celle qui s'est autopiégé en croyant que ce poste correspondrait à ses aspirations. Ce mal relève d'une perception très objective de ce qui nous aliène et ce qui nous épanouit.» Un questionnaire important pour son développement personnel. «Les témoignages de parcours de reconversions peuvent amener un déclic mais ce n'est pas au médecin d'apporter la solution toute faite; un travail d'introspection, à faire seul ou accompagné, est nécessaire.»

Conseils et soutien sur www.santepsy.ch/fr/

BORE-OUT ET BROWN-OUT

Vrais problèmes ou phénomènes de société?

Selon la Dresse Rusca, il est difficile de mettre bore-out et brown-out sur le même plan que le burn-out, en raison de leur impact davantage émotionnel que physique ou psychique. Les troubles qui peuvent être liés à ces manques d'épanouissement professionnel se rejoignent toutefois: stress, fatigue chronique due ou non à des épisodes d'insomnie, anxiété pouvant

déboucher sur un état dépressif, baisse de l'estime de soi, hypersensibilité ou, au contraire, absence d'émotions, isolement, agressivité, troubles de la concentration et somatisations diverses (maux de tête, troubles digestifs, musculosquelettiques ou du rythme cardiaque, etc.) sont autant d'«alertes» à écouter... pour ouvrir la discussion avec son chef ou son RH?

EN BREF

GRIPPE

Où se faire vacciner?

La grippe saisonnière est de retour. La vaccination est parfaitement compatible avec les différents vaccins disponibles en Suisse contre le coronavirus. Comme chaque année, le vaccin contre la grippe est recommandé aux personnes de plus de 65 ans, à celles présentant des risques de maladies sévères, ainsi qu'aux membres du personnel soignant. Dans le canton du Valais, les pharmaciens qui disposent de l'autorisation et de la formation complémentaire requises

peuvent vacciner les adultes en bonne santé contre la grippe. La liste des pharmacies proposant cette vaccination peut être consultée sur www.vs.ch/web/ssp/grippe. Sinon, il vous est possible de prendre rendez-vous avec votre médecin traitant.

DEMENCE

Un moment d'échange tout public

Alzheimer Valais organise une rencontre tout public à la salle communale de Martigny ce vendredi 19 novembre, de 10 à 16 heures. L'occasion de poser des questions sur la démence et d'aborder d'autres réalités de la vie en présence de personnes concernées, de proches et de professionnels spécialisés.

PARTENARIATS