

# Burn-out et bore-out

## Quand le travail éreinte

L'un est plus connu que l'autre. Mais ces deux syndromes se traduisent par le même mal-être qui, s'il n'est pas pris en charge, peut conduire à la dépression.

**D**'un côté, un syndrome d'épuisement émotionnel décrit depuis les années 1970 et aujourd'hui en débat pour être reconnu comme une maladie professionnelle : le burn-out correspond au fait de se consumer au travail, faute de savoir – ou de pouvoir – lâcher prise. De l'autre, baptisé depuis peu, son opposé : le bore-out fait référence à un salarié souffrant du manque de travail et d'ennui. Problème : si tous deux se traduisent peu ou prou par des symptômes similaires, le bore-out reste méconnu et dénigré. Et pourtant, il peut faire plon-

ne paviennent à soulager. Loin de prendre la menace au sérieux, les candidats au burn-out sont généralement des battants qui se sentent indispensables. Alors, ignorant ces signes d'alerte, ils redoublent d'effort, travaillent encore plus, sans compter les heures et sans s'accorder le moindre répit. Tant et si bien qu'après quelques semaines, voire quelques mois, l'organisme réagit. Le poids joue au yoyo, les infections se multiplient. La fatigue, d'abord physique, devient aussi intellectuelle : la concentration se fait plus difficile, la mémorisation aussi, d'où des frustrations, des angoisses, des sautes d'humeur, etc.

### Anxiété et éventuelle dépression

Face à ce véritable effondrement psychique, la seule solution est l'arrêt de travail. Mais comme le souligne le Dr Patrick Légeron, psychiatre, spécialiste du stress en entreprise et co-auteur du récent rapport de l'Académie de médecine sur le burn-out, « c'est une pathologie sévère, avec une prise en charge thérapeutique lourde ». Il s'agit en effet d'évaluer le risque suicidaire, les possibles addictions, mais aussi de traiter l'anxiété et l'éventuelle dépression.

Quid du bore-out ? Le repérer ne va pas toujours de soi, la personne concernée donnant le change, en adoptant différentes stratégies qui la font paraître comme très occupée. Par exemple, le travailleur peut faire durer une tâche beaucoup plus longtemps que nécessaire : soit en y consacrant le temps requis, puis en faisant tout autre chose, soit en fragmentant le temps passé à accomplir cette tâche via de multiples pauses. Ou encore, il donnera l'impression d'être surinvesti dans son travail en étant présent de bonne heure, en partant très tard, voire en sautant les pauses repas. Il n'empêche. Dans les faits, le bore-out fait tout autant souffrir que le burn-out. La sensation de ne servir à rien, de ne pas compter, provoque de l'anxiété, une absence de motivation pour se lever le matin et, enfin, une baisse de l'estime de soi qui peut conduire à la dépression, voire à des attitudes addictives et même suicidaires.

Pour l'heure, on ne possède pas de chiffres précis sur ce syndrome, mais une étude menée en Belgique considère qu'entre 21 % et 39 % des employés n'ont pas assez de travail pour remplir leurs journées. Quant au burn-out, on doit également se contenter d'estimations très vagues, établies par le biais de questionnaires : en France, entre 5 et 10 % de la population active pourrait être concernée, d'après les rares études disponibles, avec les plus forts pourcentages parmi les agriculteurs, artisans, commerçants, cadres et chefs d'entreprise.

✎ A. L.-B.



KASPARS GRINVALDS - FOTOLIA

**Nous avons tous eu l'impression de ne pas y arriver, d'être épuisés et dans l'incapacité de récupérer. Si cela persiste, il faut impérativement consulter. Le burn-out menace.**

ger une personne dans la dépression et, selon une étude récente, multiplier par trois le risque de maladies cardiovasculaires...

Les premiers signes du burn-out sont plutôt bien connus des médecins : des difficultés à s'endormir, une grande fatigue que ni les week-end de repos ni les vacances