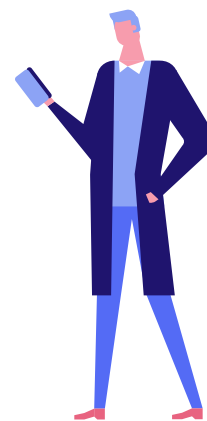


Le Bore-Out



SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL PAR L'ENNUI

C'est un état d'**épuiement** professionnel résultant d'un manque de stimulation au travail, d'ennui et de désintérêt pour son activité professionnelle.

On parle souvent du burnout, le syndrome d'épuisement professionnel, qui est lié à une charge de travail trop importante et moins du bore-out, toutefois, les conséquences du bore-out sont tout aussi dommageables que celles du burnout. L'expression « s'ennuyer à mourir » peut alors prendre tout son sens.

Les caractéristiques

1 ENNUI

On manque de stimulation intellectuelle sur son lieu de travail, on se sent surqualifié par rapport aux tâches qui sont confiées.

2 DÉVALORISATION

On a moins d'ambition, l'estime de soi-même diminue, on éprouve un sentiment d'inutilité. On perd en motivation et en intérêt pour son travail.

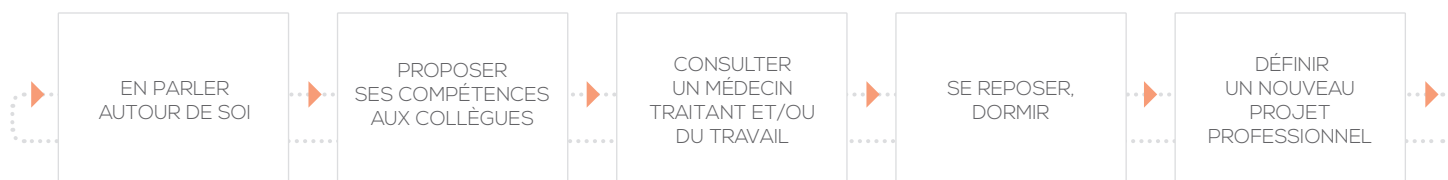
3 STRESS

La situation s'avère stressante, **épuisante**. On a peur d'en parler, on a tendance à développer des stratégies d'occupation au travail.

Les symptômes

COMPORTEMENT	MOTIVATION	ÉMOTION	COGNITIF	PHYSIQUE
L'employé s'isole, prend plus de temps que nécessaire pour réaliser une tâche, il peut développer des addictions.	Il n'est pas motivé, les tâches qui lui sont confiées ne lui permettent pas de s'épanouir professionnellement.	Il s'ennuie, il est frustré, se sent inutile et dévalorisé. Il perd confiance en lui.	Il a du mal à rester concentré et ressasse beaucoup.	Sa fatigue est généralisée, il peut ressentir des maux de tête, des tensions musculaires et avoir le sommeil perturbé.

Ce qu'il faut faire



Nos conseils

- S'occuper de soi
- Veiller à dormir suffisamment
- Pratiquer des « activités plaisirs »
- Avoir une alimentation équilibrée
- Clarifier son projet professionnel

Ce que peut faire l'entreprise

- Informer et former les travailleurs sur le risque stress
- Veiller à la charge de travail de chacun
- Garantir un soutien social solide
- Assurer une juste reconnaissance du travail