



Quand le boulot perd son sens

Entre le burn-out (le surmenage professionnel) et le bore-out (l'ennui au travail), voici le brown-out. Soit quand motivation, enthousiasme et intérêt jouent les grands absents.

Cela peut toucher n'importe qui durant sa vie de travailleur : subitement, le boulot semble moins attractif et dénué de défi, sa fonction, peu intéressante, voire absurde et inutile. Sans réaction, c'est l'ensemble de son quotidien qui, en quelques mois, perd tout son sens, jusqu'à la dépression. Le brown-out (littéralement « baisse de courant ») a été médiatisé par un terme plus percutant : bullshit job, que l'on pourrait traduire par « job à la con ».

Ne plus montrer d'intérêt pour son boulot reste compliqué à admettre, surtout lorsque l'entourage répète qu'avoir du travail en pleine crise économique demeure une aubaine et une possibilité de bosser sans pression. Au fil des jours, l'impossibilité de s'épanouir et le désinvestissement, avec parfois une crise de conscience entre ses envies profondes (démissionner!) et ses flux plus raisonnables (ne pas renoncer à son salaire), conduisent d'office à un mal-être de plus en plus profond. Encore méconnus, ces symptômes sont compliqués à cerner. Et s'accompagnent généralement d'une baisse de concentration, d'une fatigue tenace, d'une réelle souffrance psychologique. Même si la victime continue à traiter ses dossiers...

Circonstance aggravante : avec de tels signes invisibles, le phénomène reste tabou. Or, 37% de la population mondiale serait concernée par ce vide dévastateur. Qui est davantage susceptible d'être touché ? Toutes les catégories sociales, tous les métiers et tous les âges, bien que le brown-out se retrouve particulièrement chez les jeunes adultes.

Le brown-out et sa tristesse envahissante ne s'améliorent jamais sans prise de conscience et/ou sans changement de cap radical. Il n'existe, hélas, aucune autre thérapie miracle. Si vous vous retrouvez dans cette situation, commencez par en parler à des proches de confiance et ce, le plus vite possible, afin de ne pas accumuler trop de culpabilité, de perte d'estime de soi, de malaise.

Consultez éventuellement le conseiller en prévention pour les risques psychosociaux de votre entreprise, un psychologue, un coach, votre médecin traitant, etc. Même si, en général, l'amélioration du moral passe par un nouveau tournant professionnel, avec un job correspondant mieux à ses envies, ses aspirations, ses valeurs... Indispensable pour sortir de sa léthargie et retrouver le sourire.

4 signes qui devraient provoquer une remise en question

- Vous travaillez beaucoup, mais sans aucune motivation, ni plaisir... Vous avez l'impression de n'avoir jamais fini, tout vous pèse professionnellement.
- Votre avenir dans l'entreprise ? Cela ne vous intéresse pas et reste dans le brouillard, tant vous êtes incapable de vous projeter dans ce futur-là.
- Vous parlez peu avec vos collègues, vous vous sentez incompris et réagissez mal aux remarques.
- Vous dormez mal, perdez même tout intérêt pour vos loisirs, mangez trop ou pas beaucoup. Vous devenez irritable et susceptible. ■



TESTÉ

LE SOURIRE EN AMPOULE

• C'est quoi ? Selon l'étiquette, « un complément alimentaire à base de safran et de jus de grenade, pour contribuer à l'équilibre émotionnel, favoriser la détente et stimuler la bonne humeur ».

• On aime le produit belge, son goût doux, ses ingrédients (juste 2 : grenade et safran!) bios. En moins d'une semaine, on se sent plus apaisé, avec davantage d'énergie, de sourires et des réveils plus chantants.

• On grimace devant les déchets générés par une ampoule (en verre) par jour.

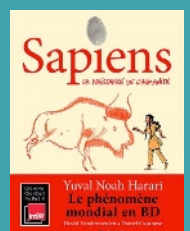
Happi Mood, 34,90 €/20 jours, en pharmacie.

WWW.MYSENIORS.BE

Pour obtenir toutes les informations nécessaires à ceux recherchant une maison de repos : les essentielles (prix, activités...) mais aussi celles semblant peut-être anodines, l'acceptation d'animaux, la proximité de transports en commun et d'endroits verts...

LÀ OÙ TOUT A COMMENCÉ

On salue l'adaptation en BD de « Sapiens - Une brève histoire de l'humanité ». Elle nous explique de manière claire et pleine d'humour la naissance de nos ancêtres. Une lecture « pansement » en ces temps mouvementés... pour constater que l'homme a toujours actionné son cerveau afin de surmonter les écueils, des mamouths aux épidémies. Et rester le maître du monde !



Yuval Noah Harari, David Vandermeulen, Daniel Casanave, « Sapiens - La naissance de l'humanité », éd. Albin Michel.