



CONTACT FO :

Le bore-out ou ennui au travail, un risque psychosocial à prendre au sérieux

Le bore-out est une souffrance psychique durable imputable au manque de sollicitations durant l'activité de travail. Cette forme d'épuisement psychologique amène l'individu à perdre tout intérêt pour son travail et à avoir le sentiment frustrant d'être inutile dans son entreprise. Ce phénomène, longtemps tabou, notamment du fait du chômage de masse, atteint de plus en plus de salariés et peut avoir des conséquences lourdes sur la santé des salariés.

Les causes du bore-out

Le bore-out provient de trois grandes causes-racines :

- ◆ L'organisation (charge de travail insuffisante)
- ◆ Le savoir-faire (tâches ennuyeuses, répétitives ou sans rapport avec les qualifications professionnelles du travailleur)
- ◆ Les motivations (intérêts, ambitions, etc.)
- ◆ Le tout cristallisé sur fond d'histoire individuelle (trajectoire professionnelle stagnante, estime de soi, manque de reconnaissance, etc.)

Les conséquences du bore-out

Les conséquences psychologiques du bore-out vont de la fatigue à la décompensation psychologique en passant par la dépression et la honte de soi.

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.

Agir pour ne plus subir

- ◆ Écoutez les symptômes et les informations de votre corps.
- ◆ N'hésitez pas à consulter un médecin ou à demander à voir le médecin du travail si vous vous sentez fatigué(e), irritable, vidé(e)...
- ◆ **Ne restez pas seul(e) : partager vos difficultés avec vos élus FO qui pourront agir pour vous.**

Ne pas jeter sur la voie publique