

**FRANÇOIS BAUMANN**

«*L'ennui au travail reste extrêmement tabou, d'où une souffrance interne considérable*»

Médecin généraliste, spécialiste du burn-out, François Baumann tire aujourd'hui la sonnette d'alarme face au phénomène du «bore-out», autrement dit, l'épuisement professionnel par l'ennui au travail.

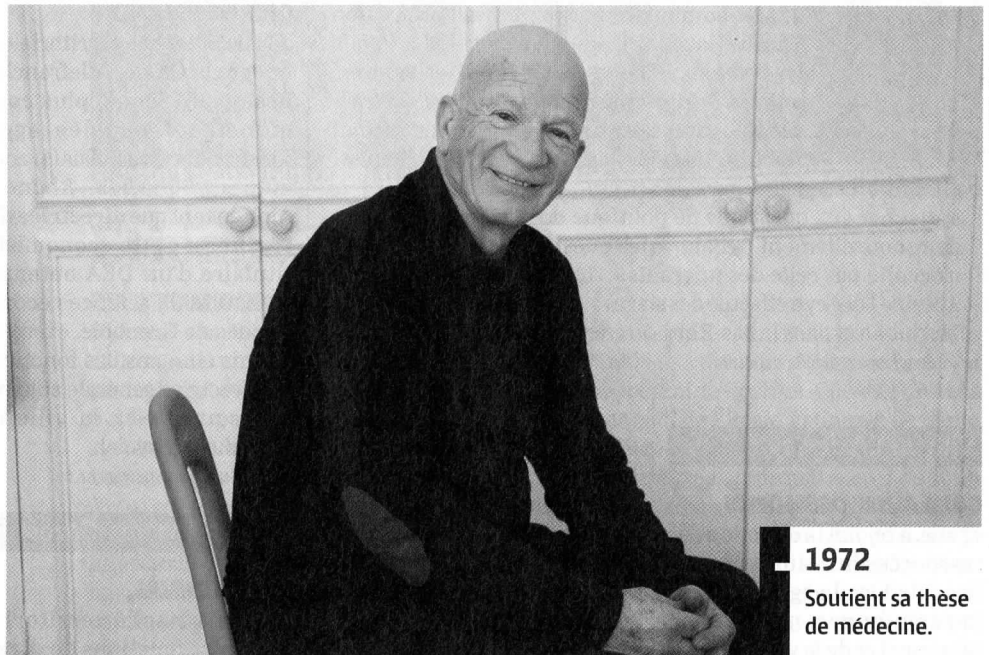
**A** lors que le burn-out (de l'anglais «se consumer de l'intérieur») pourrait prochainement être reconnu en tant que maladie professionnelle (\*), un autre mal du travail gagne du terrain: le «bore-out» (de l'anglais «bore»: ennui). Pour le Dr François Baumann, qui vient de publier un livre sur le sujet aux éditions Josette Lyon, ce trouble psychologique est encore plus difficile à vivre.

**Qu'est-ce qui différencie le «bore-out» du burn-out?**

Dans les deux cas, c'est une lutte contre un environnement professionnel qui vous dévore. Et on retrouve le même type de symptômes: perte d'énergie, anxiété, insomnie, maux de ventre... comparables à ceux que l'on rencontre dans les cas de dépression. Sauf qu'avec le «bore-out» se rajoute la honte. Aujourd'hui, il y a une certaine «noblesse» à dire qu'on fait un burn-out. C'est la maladie de celui qui travaille trop, qui s'investit. Dans le cas du «bore-out», on va vous considérer comme un fainéant. Or c'est tout sauf de la fainéantise. Mais l'ennui au travail reste extrêmement tabou. Les gens osent d'autant moins en parler. Il en découle une souffrance interne considérable. Vous connaissez l'expression «s'ennuyer à mourir»...

**Qui est concerné par ce syndrome?**

Au regard des différentes études menées ces dernières années en Europe et aux Etats-Unis, on considère qu'environ 30% des salariés n'ont pas assez de choses à faire pour occuper leur journée. Cer-



P. MARAIS / LA GAZETTE

taines personnes s'ennuient tout simplement parce qu'elles n'ont pas assez de travail, soit parce qu'elles le font vite, soit parce qu'elles sont «placardisées». Certains peuvent s'ennuyer en raison de tâches répétitives, d'absence de défis, d'autres par manque de sens ou d'interactions. Il y a aussi le cas des jeunes surdiplômés qui sont sous-employés. Mais tout dépend de la personnalité et de la nature de chacun. Sur cinq personnes qui sont exposées à la même situation professionnelle, deux vont faire un «bore-out», une autre risque de le faire et deux ne feront rien.

**Comment s'en sortir?**

La première étape est de prendre conscience du problème et d'oser

en parler au médecin du travail. L'arrêt sera inévitable. Il va permettre de sortir de l'état de léthargie qui empêche d'agir. Il est souvent utile de prescrire des antidépresseurs, qui vont aider à prendre du recul. Mais, surtout, il faut se faire accompagner, suivre une psychothérapie axée sur une seule chose: pourquoi j'en suis là? Pour s'en sortir, il faut réussir à changer d'état d'esprit. Le mieux, évidemment, quand cela est possible, est de changer de poste ou de métier. ●

Propos recueillis par Maud Parnaudeau

(\*) Une proposition de loi a été déposée le 17 février par le député socialiste Benoît Hamon, et un groupe de travail a été chargé, par la ministre de la Santé, Marisol Touraine, de définir «médicalement le "burn-out" et la manière de le traiter».

**1972**

Soutient sa thèse de médecine.

**1979**

Fonde la Société de formation thérapeutique du médecin généraliste.

**2009**

Publie «Burn-out, quand le travail rend malade».

**2016**

Publie «Le bore-out, quand l'ennui au travail rend malade».