

# Bore out : quand l'ennui au travail crée le mal-être

Publié le 11/05/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'épuisement professionnel peut prendre bien des formes. Davantage connu quand il est lié à une surcharge de travail, il peut aussi être provoqué par l'ennui. **Un ennui profond, quotidien, qui use progressivement jusqu'à impacter le bien-être mental et physique. C'est le « bore-out »** ! Découvrez comment le détecter et les solutions pour s'en sortir.

## « Bore out », « brown out », « burn out » : quelles sont les différences ?

Tous ces termes correspondent à des variantes de ce que l'on appelle le « syndrome d'épuisement professionnel ». La première forme à avoir été décrite par la communauté scientifique, le « **burn out** », est un verbe anglais qui peut se traduire par « se surmener », « se consumer ». La Haute Autorité de Santé<sup>1</sup> le définit comme un « *épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes* ». Il est provoqué par **une surcharge de travail récurrente ou permanente, accompagnée d'un surinvestissement et d'un sentiment d'impuissance**.

Le mot « **brown out** » s'emploie en anglais pour désigner une baisse de tension ou une coupure de courant, volontaire ou non. Il correspond ici à un **épuisement** provoqué par une perte totale de sens dans les missions professionnelles, mettant à mal l'énergie, la motivation, l'engagement.

Enfin, le « **bore-out** » est un anglicisme issu du verbe « bore » qui signifie « **s'ennuyer** ». Ce type de syndrome d'épuisement professionnel est dû à un **ennui profond** « *provoqué par le manque de travail ou l'absence de tâches intéressantes à effectuer, engendrant une démotivation, une dévalorisation de soi, ainsi qu'une intense fatigue physique et psychique* », comme le définit le dictionnaire Larousse. Selon l'INRS<sup>2</sup>, 2 % des salariés français disent éprouver « en permanence » de l'ennui au travail.

## Bore out : quels sont les facteurs de risques ?

Ce sont bien évidemment les conditions professionnelles qui vont être à l'origine d'un bore out. Celui-ci va s'installer de manière **insidieuse et progressive**, c'est pourquoi il est important de connaître les facteurs susceptibles d'en favoriser l'apparition. Ils peuvent être d'origine organisationnelle ou personnelle : une charge de travail trop faible, une baisse significative de l'activité, un mauvais management, des perspectives d'avenir floues, le sentiment d'être sur-qualifié pour ce poste ou sous-utilisé...

La conséquence première sera que **vous vous ennuyez au travail**, peut-être occasionnellement au début, puis de plus en plus souvent, jusqu'à ce que cet ennui devienne omniprésent. D'autres éléments vont petit à petit se rajouter : vous êtes réticent à rejoindre votre poste le matin, ne ressentez plus de plaisir à travailler, ne vous sentez pas challengé, n'avez aucun espoir d'évolution, ne savez pas comment occuper vos journées...

## Les signes du bore out

La succession de ces semaines, mois, voire années totalement vides finissent par affecter négativement la santé, aussi bien physique que psychologique. Les signes d'un bore out s'apparentent à ceux liés au **stress** et à la **dépression** : anxiété, fatigue intense, troubles du sommeil, maux de ventre, désespoir, baisse de l'estime de soi, tristesse... Au fur et à mesure que le bore out progresse, ces signes seront de plus en plus marqués et ne feront que renforcer le mal-être.

A ce stade, il ne s'agit plus seulement d'un simple ressenti. Les effets sont mesurables sur le corps et l'esprit. La fatigue et la déprime fragilisent l'organisme pouvant provoquer des vertiges, des tremblements, des malaises, une baisse de l'immunité... Selon une étude britannique<sup>3</sup>, les personnes qui s'ennuient fortement au travail auraient trois fois plus de risque de développer des maladies cardiovasculaires. **Le bore-out ne doit donc pas être pris à la légère !**

## Comment sortir du bore out ?

Tentez dans un premier temps de **discuter** de votre état d'épuisement avec votre supérieur hiérarchique ou avec la médecine du travail. Des aménagements sont peut-être envisageables pour vous proposer des tâches plus intéressantes et mettre davantage en valeur vos compétences. Si le dialogue n'est pas possible, il vous faudra trouver une autre « porte de sortie » professionnelle. Un arrêt de travail peut alors être prescrit, le temps que des solutions soient trouvées.

Pratiquer des **activités extra-professionnelles** que vous aimez vous aideront à vous sentir mieux et à moins vous focaliser sur les causes de votre mal-être. Pour gérer le [stress](#), l'activité physique, la méditation, la cohérence cardiaque sont autant de méthodes douces à tester. Dans le cas d'un bore out, votre organisme est mis à rude épreuve, il a donc besoin d'un soutien pour l'aider à s'apaiser et à se reconstituer.

**SÉRÉNITIVE** du laboratoire Lescuyer est un **complément alimentaire** particulièrement **indiqué en cas de baisse de moral, de tristesse, de difficulté à être optimiste, d'irritabilité, caractéristiques de l'épuisement professionnel lié à l'ennui**. L'association du [safran](#), de l'ashwagandha, du zinc, du cuivre, du sélénium et de vitamines du groupe B contribue à rétablir un bon équilibre émotionnel quand celui-ci est fragilisé.



Sérénitive  
90% of 100  
[\(16\)](#)

Retrouvez un équilibre et un bien-être émotionnel sur le long terme

[En savoir plus](#)

Afin de soulager l'état d'éreintement qui accompagne le bore-out, tournez-vous vers des solutions qui luttent contre la fatigue à la fois physique, psychique et intellectuelle. Le **[complément naturel ÉNERGINAT Vitalité Continue](#)** apporte une synergie d'actifs de haute qualité qui vont dans ce sens : guarana, vitamine C, vitamines du groupe B, ginseng rouge, bacopa... En plus de vous apporter l'énergie nécessaire à votre bon rétablissement, ce complément alimentaire est également efficace pour réduire les effets du stress.

1. [HAS : Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel](#)
2. [INRS : Le bore-out ou l'ennui au travail, démêler le vrai du faux](#)
3. [Bored to death? International Journal of Epidemiology, 2010](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

### **Le burn out, un décryptage simple pour s'en prémunir !**

05/06/2020

3 minutes de lecture

L'épuisement professionnel ou burn out est difficilement mesurable, mais il toucherait entre 5% et 10% des travailleurs, à des degrés plus ou moins élevés. Quelles sont les clés pour s'en prémunir ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

### **Blues hivernal : nos conseils pour venir à bout de la dépression saisonnière**

30/01/2020

3 minutes de lecture

Dépression saisonnière : comment détecter les signes et trouver les solutions naturelles pour avoir le moral ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

## **Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?**

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)