

Dictionnaire folâtre

Burn-out et bore-out

Burn-out et bore-out, deux phénomènes opposés aux conséquences identiques. Mal-être, nervosité, maux, souffrance insidieuse puis permanente, perte de l'estime de soi avec, aux premiers symptômes, une part d'auto-flagellation sur le thème : je n'ai pas su faire face ni m'organiser, je n'ai pas su montrer mes compétences ou me comporter comme il le fallait, j'ai sûrement ma part de responsabilité etc., avant de sombrer dans la dépression ou la maladie. Dans le premier cas, cet accident de parcours est personnalisé, on parle de *son* burn-out, comme de *son* médecin ou de *son* banquier, au détour d'un couloir alors que, dans le deuxième cas, une chape de silence le recouvre.

Burn-out : le syndrome d'épuisement professionnel est banal, pour ne pas dire tendance. D'après le cabinet Technologia, environ trois millions de personnes seraient en risque élevé de burn-out. Les médias en parlent régulièrement ; des députés œuvrent pour le faire reconnaître comme une maladie officielle du travail ; chacun connaît une victime du burn-out. Après avoir craqué et pris un peu de distance, les intéressés en parlent sans culpabilité, avec tristesse, dénonçant au passage la spirale infernale d'un management inattentif et d'une piètre organisation du travail qui détruit le collectif et renvoie tout sur l'individu et son savoir-être. Ils racontent les pressions permanentes, leur manque d'énergie, leur fatigue, l'objectif de tenir malgré tout et, ensuite, le long chemin parsemé de problèmes de santé.



Bore-out : c'est autre chose. Ce syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui reste un sujet tabou et incompris. Comment ne rien avoir à faire pourrait-il rendre malade, quand des milliers de personnes aspirent à avoir un peu de temps pour souffler ? Les clichés ont la vie dure et une personne en bore-out ressent, avant tout, de la honte et se demande en quoi elle a fauté, mais n'ose en parler à quiconque, s'imagine incompetente, se sent inutile et peine à relever la tête. Elle subit des humiliations permanentes, traverse, piteuse, les lieux de l'entreprise et reste des heures à son bureau à tenter de faire bonne figure, car il est évidemment exclu de partir plus tôt ou de sécher le lendemain. On établit beaucoup plus difficilement le lien avec un management sadique et tout un système qui ne veut pas voir. Et comment clamer haut et fort qu'on devient dingue de n'avoir rien à faire, d'être transparent et indigne de la moindre tâche, qu'on se sent épuisé et dégradé quand on touche son salaire à la fin du mois ? Combien de personnes vivent cette situation terrible qui génère mécaniquement du soupçon chez les collègues (tire-au-flanc ou incompetente, voire même les deux) et le mépris de soi ? D'après le chercheur Christian Bourion, (*Le bore-out syndrome. Quand l'ennui au travail rend fou*, Albin Michel 2016), près de 30 % des salariés en poste sont en chômage partiel ou total.



Changer de braquet

Une injonction classique dans les réunions, tout au long de l'année. On observe cependant un pic d'usage en juillet, pendant le tour de France. Changer de braquet, c'est passer à la vitesse supérieure, voir grand, oser, être ambitieux. Mais pas seulement. Selon le contexte, cela peut annoncer un virage à 90°, un changement d'attitude, voire l'adoption d'un autre style. Jacques Chirac s'inscrivait dans cette deuxième acception avec : « Il faut changer de braquet. Le non progresse sur des arguments simples, le oui doit faire de même. » Je trouve dommage qu'on oublie le sens initial du mot : le cycliste change de braquet, en fonction de la pente et de son environnement, pour s'économiser, pour se ménager, pour terminer sa course dans de bonnes conditions et être sûr de pouvoir réenfourcher son vélo le lendemain.

Le leadership authentique

Une expression qui laisse entendre que, par opposition, il y aurait un leadership fourbe (mais j'ai sûrement l'esprit mal tourné) et qui rappelle, vaguement, le fameux *be yourself* (sois toi-même). Un leader authentique ne porte pas de masque et ne s'embarrasse pas d'idées toutes faites. Il est vrai avec lui-même et vrai avec les autres. On lui reconnaît un style propre, du panache et l'on est prêt à lui pardonner travers et sautes d'humeur, à la seule condition qu'il joue son propre rôle et pas un rôle convenu de chef.

Est-il pour autant sincère, s'interroge Wikipédia avec l'aide de Jean-Paul Sartre ? À vrai dire je n'ai pas saisi tout le raisonnement, surtout quand Wikipédia écrit : « Les leaders authentiques sont des personnes qui tiennent la promesse de servir courageusement la recherche et la bienvenue à l'authenticité ». Pour l'auteur de l'article, la sincérité renverrait à la constance et à la pureté tandis que l'authenticité s'appuierait sur la réalité.

Pour illustrer cette phrase un peu mystérieuse, j'ai trouvé, sur Internet, quelques conseils pour être un leader authentique. Il faut proposer une vision qui donne du sens à la vie (il n'est pas précisé si c'est à la sienne ou à celles des autres) ; démontrer avec certitude, mais douceur, sa détermination ; ne pas se plaindre et offrir une présence sans jugement et sans attente de retour. Un leader charismatique est simple, humble, cohérent, constant, engagé et respectueux des autres. Attention, le leader authentique n'est pas forcément charismatique. Pourtant les qualités qu'on attribue à ce dernier sont assez voisines. Il est honnête, a confiance en lui, sait écouter et communiquer. Il paraît qu'on ne naît pas charismatique, mais qu'on le devient. J'en déduis qu'il vaut mieux être d'abord un leader authentique pour prétendre être, ensuite, charismatique. Vous me suivez ?



Shooter un mail

C'est tout simplement envoyer un mail à plein de destinataires, ciblés bien entendu. Cela suppose que votre fichier soit à jour et bien classé, sinon vous vous fatiguez pour rien. L'Académie française déplore l'emploi à tort et à travers de cette expression, alors qu'il serait de bien meilleur goût de dire simplement : je vais faire un envoi en nombre (ou un envoi groupé). À ma grande surprise, l'Académie admet le terme « arroser de courriels » que je trouve personnellement assez vulgaire.