

Le brown-out, un syndrome professionnel de perte de sens révélé par la crise du COVID-19

Evelyne Josse¹, juin 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com

Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Pour de nombreuses personnes, l'arrêt de l'activité professionnelle, le chômage partiel et/ou le télétravail durant le confinement ont été l'occasion de faire le point sur leur travail. Intérêt et utilité des tâches exécutées, valeurs sous-tendues par l'employeur ou l'entreprise, satisfaction et épanouissement procurés par l'emploi sont quelques-uns des sujets de réflexion soulevés durant cette période particulière.

Le brown-out, définition

La majorité d'entre nous attendons du travail qu'il soit plus qu'un simple moyen de subsistance. Nous attendons qu'il ait du sens et qu'il soit en adéquation avec nos valeurs. Parce que le confinement les a tenues éloignées du monde du travail, certaines personnes ont réalisé que leur emploi était dénué de sens. Elles souffrent de brown-out, un syndrome résultant d'un sentiment d'inutilité, d'un choc de valeurs ou de conflits éthiques vécus dans la vie professionnelle. Cette expression anglaise, issue du domaine électrique, désigne une baisse volontaire ou involontaire, parfois complète et de courte durée, de la tension du secteur². Chez l'être humain, elle indique une baisse de l'engagement professionnel.

Le brown-out se traduit par une baisse d'énergie, de la démotivation, une perte de plaisir et un désintérêt pour les tâches à accomplir, voire un sentiment d'absurdité, aboutissant à un désengagement moral et/ à une démission contractuelle. Parce que ce désengagement est la

¹ Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (un coronavirus) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola.

² Wiktionnaire : « Brown-out ». <https://fr.wiktionary.org/wiki/brown-out>

signature de la perte de sens au travail, la psychologue suisse Nadia Droz préfère le terme de « démission intérieure » à celui de brown-out³.

La vacuité de sens au travail a évidemment toujours existé. Dans la dernière décennie, c'est à l'anthropologue américain David Graeber que l'on doit d'avoir mis un coup de projecteur sur les emplois vides de sens qu'il nomme « bullshit Jobs » (littéralement, jobs de merde) dans un article paru dans la revue britannique Strike! en 2013⁴. En 2018, le Docteur François Baumann accordait au concept de Brown-out tout un ouvrage⁵.

L'utilité du travail

Des remises en question ont été générées ou accentuées par le retrait de la vie professionnelle. « *Depuis le confinement, j'ai besoin, dans mon travail, de faire des choses qui servent, plus uniquement pour gagner de l'argent, mais vraiment quelque chose d'utile à tout un chacun* » déclare une femme.

Pour certaines personnes, cette impression d'inutilité a été renforcé par le sentiment d'impuissance qu'elles ont éprouvé face à la crise épidémique. Alors que des métiers sont apparus essentiels aux yeux de tous (infirmiers, médecins, enseignants, etc.), le leur a semblé vain, inutile, voire néfaste à la collectivité. « *A vingt heures, j'applaudissais le personnel soignant. Eux, tu vois, ils font vraiment quelque chose d'utile. Je sais bien que c'est mal payé, que les hôpitaux manquent de personnel et tout ça mais eux, ça a vraiment de la valeur ce qu'ils font. Moi, je suis dans une boîte qui essaie de vendre un maximum. Je suis mieux payé qu'un infirmier mais ce que je fais, c'est de la merde. En travaillant dans cette boîte, je contribue à ce que les gens consomment des trucs dont ils n'ont pas besoin. J'ai vraiment besoin de me recentrer et de réfléchir à comment je pourrais gagner ma vie honnêtement dans un boulot plus solidaire* » explique un homme. « *J'aurais vraiment voulu pouvoir aider (par rapport à la crise épidémique) et je ne pouvais rien faire. Alors, je me suis posé des questions sur mon job, beaucoup de questions. Je voudrais faire un truc où je me sens vraiment utile aux autres* » confie un autre.

La souffrance éthique

L'argent pour l'argent, la compétitivité forcenée, la rentabilité à tout prix et la culture consumériste prônées par les entreprises sont autant de valeurs en contradiction avec le service, la solidarité, l'utilité et le bien commun désiré par de nombreux travailleurs. Cette inadéquation entre les valeurs de l'employeur ou de l'entreprise et les valeurs personnelles crée une souffrance éthique et une remise en question des choix professionnels. « *Je suis commercial dans une grosse boîte. C'est toujours la logique du chiffre. Avant, on vendait du bon matos. Mais depuis quelques années, on a délocalisé la production en Chine et la qualité a baissé. On s'en fout de vendre du matériel de mauvaise qualité du moment que ça rapporte aux actionnaires. Je ne peux plus créditer ça. Je suis*

³ Rambal J. (2016). Brown out: quand les salariés cherchent un sens à leur travail. Le Temps. Publié lundi 26 septembre 2016.

⁴ DaGraeber G. (2013). On the Phenomenon of Bullshit Jobs: A Work Rant. Printed: Issue 3 The Summer Of... August 2013. <https://www.strike.coop/bullshit-jobs>

⁵ Baumann F. (2018). *Brown-out, quand le travail n'a plus aucun sens* François Baumann. Josette Lyon.

commercial, j'ai toujours fait ça, je ne vois pas ce que je pourrais faire d'autre comme métier mais je peux changer de boîte pour vendre des produits auxquels je crois » témoigne un quadragénaire.

La perte de sens au travail est un des principaux moteurs de reconversion professionnelle. Lorsqu'elles se réorientent, les personnes se tournent vers un métier porteur de sens, généralement lié à l'environnement ou à l'humain. « *Je suis en plein questionnement par rapport à une reconversion professionnelle. J'aurais bien aimé faire quelques chose dans l'environnement mais je n'ai pas les diplômes et je sais que ça c'est fort professionnalisé ces dernières années. J'ai aussi pensé aux massages, à la réflexologie plantaire, au coaching. Pour le moment, ça part un peu dans tous les sens mais je cherche quelque chose qui soit utile, quelque chose qui fait du bien aux gens* » confie une dame.

Articles et vidéos de la série

Articles

Josse E. (2020). Le brown-out, un syndrome professionnel de perte de sens révélé par la crise du COVID-19. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article443>

Josse E. (2020). Troubles et difficultés liés au déconfinement : de quoi les personnes ont-elles peur ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article438>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : quelles sont les personnes vulnérables ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article437>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : syndrome de la cabane ou de l'escargot ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article435>

Josse E. (2020). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>.

Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

Josse E. (2020). Niños y adolescentes confinados, instrucciones de uso. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article420>

Josse E. (2020). Aider les enfants en deuil. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article430>.

Josse E. (2020). Ces adolescents qui bravent le confinement. Pistes de réflexion. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article423>

Josse E. (2020). Le deuil chez les personnes âgées au temps du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article424>

Josse E. (2020). Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article422>.

Josse E. (2020). Le coronavirus pour les nuls. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article415>

Josse E. (2020). Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article414>.

Josse E. (2020). L'épidémie de peur du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408>.

Boîte à outils

Josse E. (2020). La relaxation <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

Vidéos

3 capsules vidéo réalisées pour PsyForMed sur la souffrance des soignants confrontés au COVID-19.

- www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I.
- <https://www.youtube.com/watch?v=-WKFbjNy7q4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxqosVJC3NM>