



Dr François Baumann

LE BROWN-OUT

Quand le travail
n'a plus aucun sens

 JOSETTE LYON

SOMMAIRE

Introduction	13
Chapitre 1. Le travail a-t-il un sens?	25
Qu'est-ce que le sens au travail?	25
Une définition du travail	26
Les valeurs	27
Plaisir au travail	28
Trouver un intérêt pour soi et pour les autres	29
Ce qui est positif et qu'il faudra renforcer	30
Et si l'on ne comprend plus le sens de ce que l'on fait?	35
Définition de l'engagement	39

Chapitre 2. Lorsque le travail perd tout son sens	41
L'histoire de Francis.....	41
Comment disparaît le sens de ce que l'on fait au travail	44
La recette de la perte de sens au travail ou brown-out	45
Perte de sens et vie professionnelle.....	46
Pourquoi la perte de sens?	51
<i>Causes de la perte de sens au travail et de l'apparition d'un brown-out</i>	55
Accélération du temps et brown-out.....	59
Absurdité des situations.....	63
<i>L'importance des conditions de travail, pour la conservation du sens</i>	63
<i>Un monde de l'absurdité explique-t-il cette épidémie de souffrance psycho-affective? Et est-il possible de s'en sortir?</i>	65
<i>Comment et pourquoi en est-on arrivé là?</i>	66
<i>Une maladie de l'absurdité?</i>	67
<i>Comment aider les victimes de ces syndromes?</i>	67
<i>Le déficit de sens, cause de mal-être</i>	69
Absurdité et perte de sens.....	70
<i>Que faire en cas de perte de sens au travail?</i>	70
<i>L'« absurde » synonyme de perte de sens?</i>	71

Chapitre 3. Les signes du brown-out	73
D'abord définir ce qui a du sens	73
L'histoire de Diana	76
Les 10 principaux symptômes qui forment, par leur association, le syndrome du brown-out.....	79
D'autres signes peuvent également alarmer et entrer dans le cadre du brown-out	80
<i>L'impression de travailler de longues heures sans y prendre aucun intérêt</i>	80
<i>L'impression de ne jamais en finir avec le travail</i>	81
<i>Un travail incompatible avec vos valeurs</i>	81
<i>Le plan de carrière ne fonctionne plus</i>	81
<i>La nécessité de l'arrêt de travail</i>	82
<i>La vie en dehors du travail perd aussi toute sa valeur</i>	82
<i>La fatigue physique risque rapidement de prendre le relais de l'épuisement psychique</i>	82
<i>Comme dans le burn-out, l'individu va perdre peu à peu le recul par rapport aux événements de sa vie</i>	83
<i>Le regard des autres prend une importance démesurée</i>	83
L'histoire de David	85

Chapitre 4. Les autres pathologies liées au travail	87
L'histoire de Sylvie, une infirmière au grand cœur.....	87
Stress et excès de stress.....	89
<i>Qu'est-ce que le stress?</i>	89
<i>Quand doit-on s'inquiéter d'un excès de stress au travail?</i>	90
Fatigue.....	92
<i>Définir la fatigue</i>	95
Burn-out.....	97
<i>Le burn-out précurseur du brown-out?</i>	98
<i>Que signifie ce terme?</i>	98
<i>Que se passe-t-il cliniquement?</i>	99
<i>Le « trépied » du syndrome du burn-out</i>	100
<i>Quelles sont les populations les plus exposées?</i>	103
<i>L'évolution du burn-out</i>	106
<i>Lutter contre cet épuisement dû au stress</i>	107
Bore-out.....	109
<i>Comment peut-on en arriver là?</i>	111
Dépression d'épuisement.....	114
Karochi (la mort au travail) ou quand l'absurdité mène à la mort.....	115
Syndrome de fatigue chronique.....	117

Chapitre 5. Retrouver du sens	121
Retrouver du sens au travail et à la vie	121
<i>Les différentes façons de retrouver du sens</i>	122
Comment surmonter la perte de sens au travail?.....	130
<i>Des travailleurs en quête de sens</i>	131
<i>Trouver des solutions durables est impératif</i>	133
<i>Les moyens</i>	134
<i>L'importance du sens au travail</i>	135
Chapitre 6. Autres cas vécus	139
Véronique est éditrice.....	139
Camille est journaliste	140
Michel est policier	141
Caroline ne sait plus où elle en est.....	142
Conclusion	145
Bibliographie	151
Annexes	153
<i>Annexe 1</i>	153
<i>Annexe 2</i>	163
<i>Annexe 3</i>	164