

Lettre CHSCT - « Le Brown out »

Une nouvelle pathologie liée  
à notre mode d'organisation du travail

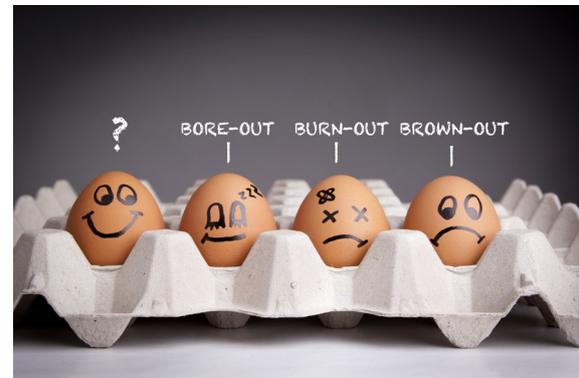
Le Brown-out, nouveau syndrome du monde du travail, est la **perception d'un travail dénué de sens**. Il en découle une certaine asthénie ou un cynisme de celui ou celle qui en est victime.

Burn-out, Bore-out et maintenant le Brown-out : Tous ces maux de la société s'accroissent avec les nouveaux modèles de travail.

### LE NOUVEAU SYNDROME DE SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Pour prendre des images propres à notre secteur, on peut définir le Brown-out comme une coupure d'électricité, une chute de tension voire, une panne de courant. Le Brown-out est un nouveau mot pour caractériser la souffrance au travail.

Le salarié atteint a perdu tout le sens de ce qu'il faisait notamment de son travail. La douleur et le malaise sont ressentis par le salarié suite à la perte de ses objectifs de travail et il **ne trouve plus sa place dans la structure de l'entreprise**.



La «modernisation du travail» par l'arrivée de nouvelles technologies rend certains métiers sans intérêt, répétitifs, ennuyeux, non stimulants. Le salarié se sent dévalorisé et a alors l'impression que son travail est non seulement inutile, mais qu'il étouffe en plus son potentiel. Il finit par sombrer dans l'absurdité des tâches, à se désintéresser de son travail voir tomber dans une dépression.

La mutualisation, le changement d'organisation, de logiciels dans nos entreprises sont « sponsors » de stress. Ils sont l'une des causes du Brown-out.

Lettre CHSCT - « Le Brown out »

Une nouvelle pathologie liée  
à notre mode d'organisation du travail

### LES SYMPTÔMES DU BROWN-OUT

Les « symptômes » du Brown-out sont à la fois psychiques et physiques. Le salarié reste opérationnel, fonctionnel dans son travail et peut accomplir des tâches. Néanmoins, certains signes peuvent se manifester :

- Perte de motivation.
- Absentéisme.
- Épuisement, fatigue.
- Troubles du sommeil.
- Souffrance psychique.
- Découragement, écoeurement du travail.
- Crises de pleurs.
- Perte du sens de l'humour.
- Manque d'intérêt pour son travail.
- Sentiment d'être inutile dans son poste.
- Troubles de l'humeur pouvant mener à des difficultés relationnelles.
- Lassitude.
- Troubles psychosomatiques (migraines, troubles dermatologiques, douleurs dorsales).
- Perte de confiance en soi.
- Dépression.

### COMMENT SORTIR DU BROWN-OUT ?

En fait d'être un phénomène nouveau, le Brown-out, à l'instar des autres phénomènes « b-out », sont des réactions qui surviennent en lien avec l'organisation du travail et l'activité professionnelle.

Des recherches sérieuses ne les rangent pas du côté de la pathologie, mais de **la conséquence positive d'une oppression professionnelle à laquelle l'individu doit apporter une réponse franche et concrète\*** : en préalable d'une thérapie ou d'une consultation, les salariés concernés doivent réagir et reprendre, à leur main, leur activité.

Manifester, exprimer leur ennui de façon directe vis-à-vis de leur responsable hiérarchique, s'impliquer et se renseigner sur les modes de décisions stratégiques...

**Pour redevenir acteur, pourquoi ne pas se syndiquer à FO Énergie et Mines et militer ?**

**L'ennui n'est ni une maladie ni une fatalité : avec FO, agir pour ne pas subir !**

\* Sur l'origine et les causes des phénomènes « b-out », relire l'entretien intégral avec Marc LORIOL, complément au Lumière et Force 318 : <http://www.fnem-fo.org/actualite/complement-au-lumiere-et-force-318-entretien-avec-marc-loriot>