

## Une approche pour éviter le burnout

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Plus de 500.000 travailleurs belges sont en maladie de longue durée. C'est un problème encore plus important que le chômage. Dans cette chronique, je me focaliserai sur les travailleurs « col blanc », les employés, pour qui le cas le plus fréquent est le burnout. J'exclurai les burnouts d'origine personnelle ou familiale (problèmes dans le couple ou avec les enfants, séparation, décès d'un proche, alcoolisme, etc.) et les certificats médicaux de complaisance, pour parler uniquement des « burnouts professionnels », principalement liées au travail.

La première étape, c'est comprendre les causes. Depuis l'avènement de l'informatique, les entreprises tournent de plus en plus vite. La pression des chiffres et le télétravail déshumanisent certains emplois. Les départements en sous-effectif souffrent particulièrement (souvent en cause, les décisions de l'entreprise, et les maladies des collègues). Un changement de N+1 ou de fonction, une relation toxique avec un autre travailleur... Et puis il y a le principe de Peter, qui veut que notre ambition de carrière nous pousse parfois vers une fonction qui dépasse nos compétences.

Beaucoup de burnouts professionnels viennent aussi d'une inadéquation entre notre travail et notre personnalité profonde : un introverti dans une job d'extraverti (ou inversement), un employé évoluant dans une fonction à responsabilités qu'il n'avait pas vraiment souhaitée, un travailleur dont la personnalité est totalement incompatible avec celle de son chef ou les valeurs de l'entreprise, etc.

Alors une souffrance s'installe, qui s'accumule au fil du temps, et que souvent on dissimule. Par ego, par culpabilité, par peur de perdre la face. Et plus le temps passe, plus le risque de burnout professionnel augmente.

Face à cette problématique, l'entreprise peut prendre de nombreuses mesures concrètes : trajets de carrière bien pensés, charge de travail raisonnable, objectifs réalistes, effectifs suffisants, cohésion des équipes, formation des employés et managers, être à l'écoute, lutter contre les comportements inadéquats, etc. Mais l'entreprise ne peut pas tout, pas plus que le monde politique d'ailleurs.

Si vous êtes en souffrance, il ne faut évidemment pas baisser les bras tout de suite, mais bien faire des efforts et chercher de solutions. Après un temps, il faut avoir le courage d'en parler à votre N+1, même si c'est difficile. Peut-être vous aidera-t-il à trouver des solutions, l'une d'entre elle pouvant être d'évoluer vers une autre fonction dans l'entreprise, qui vous conviendra mieux.

Mais si aucune solution ne peut être dégagée dans un délai raisonnable, je suis catégorique : changez de job avant qu'il ne soit trop tard !

Vous allez peut-être me dire que c'est à l'entreprise de trouver une solution, pas à vous. Mais si elle ne le fait pas... vous n'allez tout de même pas vivre avec cette souffrance éternellement ? Et si vous attendez que votre patron vous licencie pour bénéficier d'une indemnité de départ, il risque d'hésiter longtemps vu le coût pour l'entreprise. Dans l'intervalle, c'est vous, pas lui, qui vous vous exposez à un burnout professionnel.

Vous allez aussi me dire que vous ne pouvez pas vous le permettre financièrement. Bien entendu, je ne vous dis pas de partir immédiatement. Changer de job, ça se prépare, et ce n'est qu'après avoir trouvé un autre emploi que vous pourrez quitter le précédent sans prendre de risque.

Enfin, vous allez me dire que si vous vous êtes battu toutes ces années pour (décrocher) ce job, ce n'est pas pour baisser les bras et abandonner. Je suis désolé, mais c'est une conception passéiste de la notion de carrière. Si vous êtes bosseur et consciencieux, il y aura toujours une place pour vous. Une carrière est faite d'étapes, pas de destinations finales. Être passé près du burnout, avoir un moment de réalisation et faire les bons choix, c'est est un signe de sagesse, pas de faiblesse !

Changer de job, ce n'est pas la fin du monde. En interne ou en externe, dans ce secteur ou dans un autre, voire dans un autre métier, et même si vous deviez gagner un peu moins. Pourquoi vous rendre malade ? On n'a qu'une vie, et le pire dans la vie c'est la maladie.

Et si par malheur, vous n'arrivez pas à éviter la case burnout, je suis encore plus catégorique : après votre rétablissement, ne revenez surtout pas dans le même job, même pas avec

des horaires ou responsabilités réduits. Les rares cas où cela fonctionne sont des exceptions, pas des exemples à suivre. Si cet emploi ne vous convenait pas au point de provoquer un burnout, il ne vous rendra plus jamais heureux.

En guise de mot de la fin, j'ajouterai juste que tout ce que je viens de dire s'applique aussi aux entrepreneurs, managers, indépendants, professions libérales, ainsi qu'aux fonctionnaires et mandataires politique !