

# A propos du travail

Dans le dernier Cahier d'espérance, le Père Lotodé vous souhaitait une bonne année au travail.

Le travail suscite de nombreuses réflexions, celles des philosophes, des économistes, des politiques, des sociologues, des syndicalistes, des entrepreneurs, des travailleurs et bien sûr pour finir et non la moins importante, celle de l'Eglise.

Le travail est l'ensemble d'activités, de ressources, d'instruments et de techniques dont l'homme se sert pour produire, *pour dominer la terre*, selon la Genèse. Le travail, *clé essentielle de toute question sociale*, nous dit Laborem exercens, (Jean-Paul II-1981) conditionne le développement non seulement économique, mais aussi culturel et moral, des personnes, de la famille, de la société et du genre humain tout entier.

L'Eglise, dans le Compendium de la Doctrine sociale, document du magistère paru en 2005, lui consacre tout un chapitre.

Dès la Genèse, la Bible nous parle donc du travail. Le Seigneur, avant de le chasser du jardin d'Eden, dit à l'homme : « *C'est à la sueur de ton visage que tu gagneras ton pain* » (Gn 3,19). Le Psaume 127 nous le redit : « *Tu te nourriras du travail de tes mains...* » Quant à Saint Paul, il renchérit en disant aux Thessaloniens (2Th3,10) : « *Si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus.* »

Pour nous, chrétiens, le travail appartient bien à la condition originelle de l'homme et n'est donc *ni une malédiction ni une punition*. Le travail est participation à l'œuvre créatrice de Dieu. Dieu nous a créés pour que nous devenions, à notre tour, créateurs. Le travail est à la fois le lieu de la réalisation de l'homme et le lieu de sa contribution au service de la communauté humaine.

Cependant, c'est Dieu et non le travail qui est la source de la vie et la fin de l'homme. Le travail doit être en perspective avec le reste de la vie. « *Le travail ne doit pas mener le monde à sa perte, mais doit faire en sorte que le monde soit le reflet de son Créateur. ....Le travail n'est pas qu'un mal nécessaire qui nous permet de gagner notre vie, il devient, relié à la prière, un espace spirituel où nous accomplissons quelque chose pour Dieu et pour les hommes.* » nous dit Anselm Grün\*.

Benoît XVI nous dit aussi que : « *Le travail est de première importance pour la réalisation de l'homme et pour le développement de la société et c'est pourquoi il convient qu'il soit toujours organisé et accompli dans le plein respect de la dignité humaine et au service du bien commun. En même temps, il est indispensable que l'homme ne se laisse pas asservir par le travail, qu'il n'en fasse pas une idole, prétendant trouver en lui le sens définitif et ultime de sa vie.* »\*\*

**N° 839**

**2017**

**Semaine du 1er au 8 février**

A Notre Dame de Pentecôte,  
nous nous efforçons de  
**proposer des groupes de  
réflexion, des parcours**

comme Zachée et Siloé, des **conférences** sur des sujets économiques et sociétaux, afin de sensibiliser ceux qui nous rejoignent, à cette pensée qui met l'Homme au centre de la Création, qui lui rend sa dignité de fils adoptif de Dieu et qui fait droit à la justice.

Ces outils de réflexion existent, ils sont à votre disposition. C'est une grande richesse que d'avoir un espace de parole où, en se référant à l'Évangile, peuvent être confrontées nos expériences, nos questions et aussi nos joies au travail, dans un climat fraternel et priant. Pensez-y. C'est à vous de vous en emparer pour pouvoir exercer vos responsabilités de chrétiens dans votre environnement économique, le monde des affaires, celui du commerce, des services et de l'industrie.

**Françoise Pons**

\* - Anselm Grün bénédictin allemand- psychothérapeute

\*\* - Exhortation apostolique Sacramentum caritatis – 2007 - §74

---

## **LE SYNDROME DE BORE-OUT, OU SOUFFRIR D'ENNUI AU TRAVAIL**

**Par Isabelle LEISERSON-MARTINEZ et Sébastien GILBERT**

**Conférence donnée à Notre-Dame de Pentecôte le jeudi 8 décembre 2016**

### **DEFINITION ET DESCRIPTION DU SYNDROME DE BORE-OUT**

Comme onco-psychanalyste, Isabelle LEISERSON-MARTINEZ prend en charge des personnes dont le diagnostic vital est engagé et comme psychanalyste libérale à La Défense, elle suit de nombreux salariés.

Le Bore-Out est un syndrome d'épuisement professionnel qui touche les personnes dont l'activité est insuffisante ou le travail ennuyeux, c'est un état proche de la mélancolie. Une enquête, parue en 2008, affirme qu'un tiers des travailleurs européens occupent un emploi dans lequel ils sont inactifs.

#### **Risques Psycho-Sociaux (RPS)**

Le Bore-Out s'apparente à ce qu'il est convenu d'appeler les risques psycho-sociaux, en sachant qu'il n'y a pas vraiment de consensus sur la définition de ces derniers. L'expression même souligne la dimension subjective de ce qui se joue entre la personne et sa situation de travail. Une définition assez large parle de « tous les troubles non physiques liés au travail ».

#### **Principaux facteurs déclenchant le Bore-Out**

Citons premièrement le problème de l'évidement du contenu du poste (ou job vacuum) et donc de la perte du sens du travail au quotidien. C'est par exemple le cas pour le salarié qui effectue un travail trop routinier. Après un certain temps, il éprouve un défaut de reconnaissance. L'évidement du contenu du poste est d'ailleurs parfois une stratégie d'incitation à la démission. Cela s'inscrit parfois dans une alternance entre périodes d'inactivité et périodes de suractivité, on parle alors « d'essorage ».

Deuxièmement le Bore-Out peut naître d'une confiscation abusive des tâches à réaliser selon une technique de « punition-torture ». Cela peut même conduire à une « agonie sociale et une mort professionnelle ».

#### **Symptômes du Bore-Out**

L'ennui est une notion psychologique complexe. Son étymologie latine est "*in odio essere*": être objet de haine. Il comprend dégoût de soi et honte. On voit apparaître, chez le salarié, ruminations, somnolence, dénigrement intérieur, retrait. Il souffre d'un manque de stimulations cognitives et d'un déficit de reconnaissance. Son estime de soi est sévèrement atteinte. Il éprouve un sentiment de lâcheté et va s'accuser de son impuissance à changer la situation, il est honteux de ce qui lui arrive et ressent une culpabilité face à ceux qui sont au chômage et à ceux qui sont en suractivité. En outre, il se trouve confronté à l'incompréhension des autres, car le phénomène est peu connu et parfois difficile à imaginer.

#### **Conséquences somatiques**

La santé physique de l'intéressé est menacée. En 2010, une étude menée sur des fonctionnaires anglais, a montré que ceux qui souffraient de bore-out avaient plus de risques de souffrir de maladies cardio-vasculaires et présentaient un taux de mortalité supérieur.

#### **Des profils psychologiques**

Il n'y a pas de profils plus menacés que d'autres par le syndrome de bore-out : toute personne privée d'activité pertinente en qualité ou en quantité est exposée.

#### **Des métiers ou des secteurs**

Pour des raisons différentes, le secteur public et le secteur privé sont également concernés. Dans le privé, tout particulièrement en période de crise, les entreprises ont tendance à embaucher des personnes surqualifiées.

Quant à la fonction publique, elle a beaucoup de candidats pour peu de postes à pourvoir. La fonction publique territoriale est particulièrement touchée par le bore-out, il arrive que certains supérieurs confisquent le travail de leurs subordonnés. Pour résumer, on peut dire que le manque de flexibilité sur le marché de l'emploi est générateur de bore-out.

### **Quelques stratégies pour s'en sortir**

Développer sa capacité d'initiative et de créativité face à l'évidement du contenu et à la perte de sens. Il s'agira par exemple de se trouver de nouveaux objectifs, de réactiver son CV, d'entreprendre un bilan de compétences...

Les stratégies compensatoires consistent à étirer les quelques tâches restantes et à approfondir le peu de dossiers confiés.

Mais face à une situation avérée, il est souhaitable de consulter le médecin du travail et/ ou le médecin de ville, sachant que le médecin du travail peut qualifier le syndrome d'accident du travail pour dépression d'origine professionnelle.

### **Un phénomène à ne pas ignorer**

Nous vivons dans une société qui accorde une telle place au travail que l'identité sociale se construit par le travail. L'ennui au travail est une brèche nouvelle, un impensé, une situation ignorée jusqu'à présent, se trouvant à la frontière du chômage et du travail.

### **COMMENT DEVELOPPER NOTRE CAPACITE A SURMONTER CETTE EPREUVE ?**

Sébastien GILBERT, après avoir travaillé 17 ans en Laboratoire pharmaceutique, a décidé de se consacrer à la préparation mentale des sportifs et à l'accompagnement des salariés.

#### **L'estime de soi**

Redéfinissons tout d'abord l'estime de soi, comme la manière dont la personne se perçoit intérieurement, dont elle se représente ses compétences professionnelles, dont elle s'autorise à se tromper. L'estime de soi est un élément essentiel dans la capacité de rebondir. La restauration de l'estime de soi enclenche un cercle vertueux puisque de l'estime de soi va naître la motivation interne, puis la confiance...

#### **Le besoin de reconnaissance**

L'être humain est à la recherche de signes de reconnaissance, pas seulement de son savoir-faire, mais également de son savoir-être. Or au mieux, le n+1 ne reconnaît que le savoir-faire. Le salarié qui n'a pas de retour sur son travail ou bien des retours négatifs va entrer progressivement dans des relations conflictuelles, dans lesquelles vont se trouver réactivés des mécanismes de programmation mentale issus de l'enfance. (Avec des enfants de moins de 5 ans, les parents sont en effet dans l'injonction : "fais des efforts, dépêche-toi").

#### **Le « pic de performance » ou comment inverser les processus négatifs**

Grace à un schéma, on croise les capacités ou compétences qui peuvent naturellement varier et les exigences ou défis correspondant à une tâche ou mission, également variables. Au croisement de ces deux axes, on trouve des états intérieurs. Par exemple, à compétences de l'individu et exigence du travail également faibles, on associera un état apathique. L'ennui, quant à lui se trouve à l'intersection d'un niveau d'exigence faible et d'un degré de compétence moyen ou normal. A l'exact opposé de l'apathie, le croisement entre niveaux de compétence et d'exigence élevés correspond au « pic de performance ».

Dans la pratique, il existe des outils qui permettent de travailler au niveau du cortex ou cerveau rationnel, en court-circuitant le cerveau « limbique », siège des émotions, des apprentissages et de la mémoire à long terme. Par exemple on peut demander à la personne de remplir un tableau noir ; vidée en quelque sorte de ses émotions, elle sera disponible notamment pour visualiser une situation ou un événement précis de sa vie personnelle ou professionnelle au cours duquel elle a pu se montrer performante. Reste alors à ancrer ce souvenir dans le cerveau.

#### **L'arbre de vie**

Il s'agit d'un outil narratif qui permet de parler de sa souffrance. L'arbre de vie est le symbole de notre parcours de vie. Les racines sont constituées des émotions et pensées qui plongent dans le sol fertile du présent. Le tronc représente les valeurs, les compétences et les talents. Quant aux branches, ce sont les objectifs à court, moyen et long terme. Les feuilles incarnent les atouts ou personnes morales qui peuvent aider à surmonter les épreuves et les fruits sont offerts comme autant de cadeaux de la vie.

Le bore-out est une réalité de la vie professionnelle mieux connue et reconnue depuis une dizaine d'années. Elle génère de véritables souffrances psychiques. Le salarié concerné pourra s'en sortir en consultant, notamment le médecin du travail et en étant pris en charge, de manière à restaurer son estime de soi. Le plus souvent la résolution du problème passera aussi par un changement de poste.

## Prière universelle de la Messe de l'Unité le 25 janvier 2017

« *L'amour du Christ nous presse* »

Pour que nous changions notre regard sur l'autre frère, que nous passions du conflit à la communion, que nous mettions en œuvre la réconciliation entre nos Eglises et communautés, car il en va de la crédibilité de l'Évangile.

Seigneur, que brûle en nos cœurs le désir de dépasser tout ce qui nous sépare et que nous puissions reconnaître l'unique Christ au-delà de nos propres blessures.

*Seigneur, nous te prions,*

« *Le baptême est un don qui comporte des exigences.* »

Par ce don du baptême, un lien fort existe entre tous les chrétiens.

Prions pour que, malgré les divisions, les disciples du Christ trouvent les moyens d'agir ensemble, en frères, pour porter la Miséricorde de Dieu sur terre.

*Seigneur, nous te prions,*

Dans notre monde divisé, beaucoup de chrétiens de différentes Eglises travaillent déjà ensemble au service des défis de l'humanité, pour défendre la vie humaine et sa dignité, protéger la création et lutter contre les injustices. Pour ce témoignage de dépassement de nos divisions au nom de l'amour du Christ, pour ces témoignages d'espérance,

*Seigneur, nous te rendons grâce,*

Pour la paix au Moyen Orient, pour l'unité des Eglises encore présentes sur cette terre où est né le christianisme et où il tend à disparaître et pour tous les hommes de bonne volonté qui ont à cœur de continuer à y vivre ensemble en rebâtissant la paix,

*Seigneur, nous te prions.*

**LA NOUVELLE EXPOSITION : « CROIX »**  
de Pauline OHREL, sculpteur, commencera le 1er février

**Accueil et réconciliation**  
tous les mardis  
de 12h à 14h

**"La souffrance au travail"**  
Groupe de partage animé par  
**Chantal Verzaux et Alain Troussard**  
vendredi 3 février  
à 12h30 (sans repas)

**CONFÉRENCE**  
**Mgr Michel Aupetit**  
présentera son livre  
**«Construisons-nous une société  
humaine ou inhumaine ? »**  
**Jeudi 2 février à 12h 45**  
Possibilité de sandwiches

**Réunions d'Équipes du 18 au 25 janvier**  
**Mercredi 1er février**

GSEPT - Alcooliques Anonymes  
Groupe Zachée

**Jeudi 2 février**

GREC - Jeunes Pros - Groupe Prière Défense

**Vendredi 3 février**

Gospel - Coachs - Ecole d'Adoration

**Lundi 6 février**

GREC - Groupe Louange  
Parcours Alpha

**Mardi 7 février**

Animateurs - GREC - Aumônerie Etudiante

**Mercredi 8 février**

GSEPT - Alcooliques Anonymes - SAB

Pour recevoir la version électronique du Cahier d'espérance, adressez un mail à [cde@ndp92.fr](mailto:cde@ndp92.fr)  
Cette adresse mail est aussi utilisée pour se désinscrire.