

ATTENTION : SI VOUS VOUS SENTEZ COMME DECONNECTE DU MONDE, VOUS ETES PEUT-ETRE EN « BROWN OUT »

Par AlessandraTrevisiol, E-exposante **VirtuelZen** | Mai 31, 2021



Alessandra TREVISIOL
Master Coach, Praticienne PNL et Conférencière
Pour <https://magzen.fr>

Souvent associé à tort au burn-out ou au bore-out, le Brown-out est à considérer comme un phénomène à part entière dans notre monde en mutation. Alessandra Trevisiol, Master Coach et Conférencière, décrypte pour nous cette « nouvelle et mystérieuse forme de stress apathique » comme elle se plaît à le qualifier.

QU'EST-CE QUE LE BROWN-OUT ?

Qualifié de « Maladie de l'Absurde », le **Brown-Out** se traduit par une chute de tension énergétique et psychique menant l'être humain à une **étrange déconnexion du monde**.

Considéré comme une déclinaison récente d'une souffrance au travail, le Brown-Out induit un stress lent et une remise en cause complète de l'être. **De par son installation insidieuse et sa manifestation brutale, il agit tel un signal d'alarme sourd et détonnant à la fois.** Il s'exprime principalement par une perte de sens, une démission intérieure et une absence de réaction.

A l'inverse, il est intéressant de souligner que dans des conditions optimales de travail, le Sens est à la fois un puissant anti-stress naturel et un carburant pour l'homme.

Il y a donc dans l'expérience de cette pathologie un versant sensiblement philosophique de déception et d'usure psychologique. Ressentir ces états nous pousse en dehors de ce qui se vit, dans une forme de « non-temps ». D'où les notions de vide psychique, d'insignifiance, de dévitalisation, voire de dépression parfois qui nous privent de notre élan vital.

D'un point de vue pragmatique et contemporain, je parlerai **d'absence de Considération du travail humain.**

COMMENT PERD-ON TOUT SENS A SON TRAVAIL ?

Dans ce contexte particulier, les employés perçoivent les tâches sous la loupe :

- Du rendement, de la performance et de la compétitivité,
- De l'aberration et de la stérilité des actions exigées,
- D'un leurre sur de possibles perspectives d'avancement et d'accomplissement.

Et dans la foulée, ils réalisent qu'ils s'éloignent de la notion :

- De vocation professionnelle et personnelle,
- De contribution individuelle à la société,
- De sens investi dans leur activité
- De l'utilité universelle apportée au monde, à l'environnement et aux personnes par leur œuvre.

Tout cela rend le cœur du travail de l'humain Invisible.

Sous couvert d'employabilité, il se voit poussé à agir contre sa morale et ses valeurs, pour se conformer à celles de l'entreprise.

Il ne fait que se leurrer lui-même, car sa conscience du « non-sens », son sentiment d'inutilité et son désaccord intime sont bien présents.

Il va donc progressivement s'enliser dans une dynamique infernale, un vrai poison pour son esprit. Cette dissonance cognitive va le conduire inévitablement à une dévalorisation, un reniement de soi et de ses aspirations. Ne se sentant plus nourri, il se désengage de sa fonction et parfois de sa vie.

JE DIRAI DONC EN SYNTHÈSE QUE 3 MANQUES ESSENTIELS EXPLIQUENT L'ORIGINE DU BROWN-OUT :

- Le Manque de Sens
- Le Manque de Reconnaissance
- Le Manque d'alignement entre nos valeurs et notre travail

Il est alors primordial de conscientiser que notre travail ne nous définit pas, ne nous donne pas notre estime de nous, notre confiance en nous et encore moins notre valeur. Nous ne sommes pas notre productivité.

Il est alors primordial de conscientiser que notre travail ne nous définit pas, ne nous donne pas notre estime de nous, notre confiance en nous et encore moins notre valeur.

Nous ne sommes pas notre productivité.

COMMENT SORTIR DU BROWN-OUT ?

Au niveau psychique :

- **Définir la nature de notre motivation dans la vie.** Pour qu'elle demeure profonde et durable, elle ne doit en aucun cas être dépendante d'une performance, d'un résultat ou de reconnaissance,
- **Développer notre capacité à rester souple et serein face au changement.** Notre intelligence adaptative et notre curiosité nous y aident,
- **Retrouver une forme d'autonomie** dans notre fonction par la créativité et la canalisation du stress
- **Trouver l'équilibre** entre nos aspirations et nos ressources,
- **Se questionner** sur nos aversions pour assouplir nos intolérances et rester positifs,
- **Se reconnecter** à nos sens, notre intuition et nos ressentis. Être à l'écoute de notre corps évite le surinvestissement émotionnel et l'épuisement à tous les niveaux.
- **Garder nos convictions**, nos envies et une foi viscérale en la vie

Au niveau pragmatique :

⇒ **Se reconnecter à l'essence de notre métier : savoir nuancer**

- Redécouvrir au-delà de la lassitude **notre attrait pour notre activité**. Un changement de perspective et une actualisation sont parfois salutaires.

- **Oser s'affirmer**, conscientiser et ancrer en nous la Valeur que nous apportons directement ou indirectement à notre employeur. **C'est cela qui lève les freins générés par les doutes existentiels.**

⇒ Explorer de nouvelles pistes : tester la relativité

Dans le Présent :

- **Réfléchir aux opportunités** qui s'offrent à nous en fonction de nos convictions, nos priorités et nos valeurs. Elles donnent du sens à notre vie, autant que les métiers et domaines qui y sont associés.

Dans le Passé :

- **Mettre en lumière une passion oubliée** au fil du temps. Elle mérite toute notre attention car elle peut aujourd'hui prendre tout son sens.

Dans le Futur :

- **Oser se projeter** dans l'avenir par le filtre de nos désirs et de nos rêves en latence. Ils sont une mine d'inspiration incontournable.

⇒ Entamer une reconversion professionnelle : une réflexion logique

Après ces phases d'introspection, il est temps de faire place à l'action. Engager avec énergie et persévérance notre transition, fidèle à notre réelle vocation professionnelle.

La peur qui accompagne ce changement est naturelle car nos repères sont bouleversés. Mais notre réussite se trouve bien souvent dans les zones encore non explorées.

En tout temps, il est toujours possible de retrouver ces variables « Clé » de notre réalisation :

- Un sens intime à nos pensées et à nos actions
- Une connaissance subtile de nos potentiels innés
- Une impulsion et un plaisir à travailler
- Une pratique quotidienne des atouts de notre personnalité

Le Brown-Out semble être le reflet d'une fin d'époque et l'appel à une nouvelle civilisation du travail fondée sur le courage, l'imagination et la volonté d'innovation.

Alessandra Trevisiol

Master Coach, Praticienne PNL et Conférencière

www.alessandra-coaching.agenda.ch