

## ZZAP 1 : « L'ère des burn-out, bore-out, brown-out : que nous arrive-t-il ? »

Nous avons débuté l'année 2025 en essayant de comprendre l'émergence des néologismes « burn-out », « bore-out », « brown-out ». Le début d'année était propice à cet exercice afin de garder le plus loin possible le spectre des « out », et se mettre dans une logique « in » pour entrer pleinement dans cette nouvelle année ainsi que dans le cycle « Sur les chemins de l'Ecoute ».

Lors de cet atelier, encadré par **Jean-François Carlotti**, coach certifié et superviseur certifié de coachs professionnels, l'exercice proposé était axé sur trois questions :

- Question 1 : si le burn-out, bore-out et brown-out était un animal, lequel serait-il et pourquoi ?
- Question 2 : quelles seraient les caractéristiques de cet animal ?
- Question 3 : comment repérer sa venue ?

Chacun des groupes a travaillé sur l'un des termes et voici ce qui en est ressorti :

Le burn-out a été caractérisé par plusieurs animaux, avec les raisons suivantes, avancées par le groupe qui a travaillé sur ce terme :

- **les poux**, car ils viennent se mettre dans les cheveux discrètement et provoquent des démangeaisons, de manière pernicieuse comme le burn-out peut l'être.
- **le caméléon**, car souvent en situation de burn-out, on a l'impression de devoir porter un masque pour faire comme si tout allait bien, alors que tout va mal.
- **le serpent** : car le burn-out est tel le serpent qui vient s'enrouler et étouffer sa proie.
- **le hamster**, car le burn-out est assimilable à un hamster qui tourne dans sa roue, c'est un cycle sans fin où l'on rumine notre état sans arriver à en sortir.

L'aspect pernicieux du burn-out a été le mieux symbolisé par **le serpent** qui arrive en silence, si bien que l'on ne se rend pas compte de sa présence quand il commence à s'installer.

Pour le bore-out, l'animal identifié comme le symbolisant le mieux est **le poisson rouge**.

En effet, le poisson rouge évolue dans un bocal qui le prive de tous ses sens :

- L'audition est calfeutrée.
- La vue est restreinte.
- Le goût est fade.

Une sensation de monotonie se crée et il est très rapide de faire le tour du bocal pour se rendre compte que l'on est pris au piège, sans stimulation nouvelle en perspective. Et l'on se rend compte que l'on est dans cette situation une fois qu'on fait le tour de l'environnement dans lequel on est ... pour le poisson rouge en l'occurrence, le bocal !

Pour le brown-out, l'animal sélectionné est **la marmotte**.

En effet, celle-ci se met en état d'hibernation dès que les signes extérieurs montrent que le froid arrive. Cette hibernation peut durer plusieurs mois. La marmotte se réfugie dans son terrier et entre dans un état d'énergie minimale. De plus, la marmotte est un animal craintif et méfiant, ce qui peut empêcher d'aller vers les expériences et les rencontres qui la nourriraient en termes d'énergie. Il est donc très facile de se laisser entrer dans cet état d'hibernation et de basse énergie. Enfin, la marmotte est un rongeur, cela fait écho à ces expériences qui viennent ronger l'énergie pour la réduire à son minimum, comme lorsque l'on fait un brown-out.

*La conclusion* tirée de ces trois symbolisations par l'animal montre que l'environnement joue un rôle prédominant dans la création des états de burn-out, bore-out et brown-out.

Il faut donc rester vigilant aux signaux qui nous sont envoyés par notre environnement pour prévenir et anticiper ces états. **Il est donc nécessaire de se placer un état d'observation.**

A cette fin, quelques outils ont été donnés, notamment :

- une évaluation de notre niveau d'énergie à la fin de chaque journée,
- la mise en place d'indicateurs, par exemple entre collègues au travail pour identifier des situations qui risqueraient de nous mettre sur une voie menant à ces états.

*Attention : Il est à noter que les intervenants et animateurs ne sont pas des professionnels de la santé, et qu'en aucun cas les conclusions de cette ZZAP dispensent les participant.e.s de faire appel aux professions réglementées en matière de santé. De plus, l'interprétation de ces conclusions reste à la seule discrétion des participant.e.s.*