

Burn-out : quelles évolutions ?

Webinaire IPBO sur le Burn-Out avec Pascal Chabot

(26 nov. 2024)

Pascal Chabot est un philosophe belge né en 1973. Il est professeur à l'Institut des Hautes Études des Communications Sociales (IHECS) à Bruxelles et auteur de plusieurs ouvrages portant sur la philosophie contemporaine, la technique, le travail et la santé mentale. Son approche mêle philosophie, sociologie et psychologie pour analyser les évolutions du monde moderne et leurs impacts sur l'individu.

Ses contributions majeures :

- **Global Burn-out** (2013) : Il y analyse le burn-out comme une **pathologie de civilisation**, résultant de la pression du monde du travail et de l'épuisement systémique des ressources humaines et naturelles.
- **Exister, résister** (2017) : Un essai sur les moyens de résister aux pressions du monde contemporain et de redonner du sens à nos existences.
- **Un sens à la vie** (2024) : Il y explore la question du **sens dans un monde dominé par la technologie**, l'hyperconnexion et les contradictions contemporaines.

Ses idées centrales :

- Le **burn-out** ne se réduit pas à une question individuelle, mais révèle un dysfonctionnement plus large de nos sociétés.
- Il distingue le **progrès utile** (technologique, productif) du **progrès subtil** (relationnel, humain), ce dernier étant souvent négligé.
- Il propose le concept de **surconscient numérique**, un état où notre conscience est de plus en plus façonnée par les algorithmes, réduisant notre lien à l'imaginaire et à notre inconscient.
- Il invite à une **reconnexion au corps, à l'imaginaire et à la nature** pour lutter contre les effets de l'hyperconnexion et du stress moderne.

Ses travaux sont largement influencés par des penseurs comme **Gilbert Simondon**, **Hannah Arendt**, et **Friedrich Nietzsche**, et trouvent un écho particulier dans les débats actuels sur la santé mentale au travail et l'impact des technologies sur nos vies.

Historique et évolution du concept de burn-out

Pascal Chabot nous rappelle que le concept de burn-out a été initialement développé dans les années 1970 par Herbert Freudenberger. Psychiatre et psychanalyste, ce dernier, alors engagé dans le soin aux toxicomanes à New York, s'est lui-même

retrouvé en situation d'épuisement professionnel. En réécoutant ses enregistrements, il constate une altération progressive de sa voix, un cynisme croissant et une fatigue morale profonde. Incapable de se référer aux catégories psychiatriques classiques (la dépression ne semblant pas correspondre), il emprunte aux toxicomanes le terme "burn-out", signifiant littéralement "se consumer de l'intérieur".

Dès son apparition, le burn-out touche prioritairement les métiers de l'humain : médecins, enseignants, infirmiers, travailleurs sociaux. Il révèle un malaise propre à des professions en contact direct avec autrui, marquées par une forte implication personnelle et une charge émotionnelle intense.

Le burn-out comme pathologie de civilisation

Pascal Chabot avance l'idée que le burn-out ne doit pas être vu uniquement comme un trouble individuel ou organisationnel, mais comme une "pathologie de civilisation". Il y voit le symptôme d'une société qui épuise ses ressources physiques, psychiques et naturelles. Il fait écho aux analyses de Gilbert Simondon sur l'impact des objets techniques sur le psychisme humain et le tissu social.

L'épuisement des travailleurs est ainsi mis en parallèle avec l'épuisement des ressources planétaires : une même dynamique d'extraction et de surconsommation s'opère, au détriment des équilibres humains et écologiques.

La confrontation entre progrès utile et progrès subtil

Pascal Chabot introduit la distinction entre deux types de progrès :

- **Le progrès utile**, fondé sur la capitalisation des compétences et l'accélération technologique.
- **Le progrès subtil**, qui concerne la qualité des liens humains, le sens du travail et l'épanouissement personnel.

Dans la société actuelle, le progrès utile domine, reléguant au second plan le progrès subtil. Cette situation génère des tensions, des dissonances cognitives et, in fine, un mal-être profond.

L'impact du temps numérique sur le burn-out

Pascal Chabot développe l'idée que le numérique impose un nouveau rapport au temps, qu'il nomme "**hypertemps**". Ce temps est caractérisé par :

- L'accélération des flux d'informations et des sollicitations.
- L'abolition de la frontière entre temps personnel et temps professionnel.
- La domination des deadlines et du "temps restant" (à l'image des compteurs de fin de film, GPS, deadlines de projet, etc.).

Ce temps compressé favorise l'épuisement et l'anxiété, les individus ayant le sentiment de ne jamais pouvoir rattraper leur retard.

Le "surconscient numérique" et les "digitoses"

Un autre concept central du séminaire est celui de **surconscient numérique**. Il désigne l'espace collectif d'informations, de sollicitations et d'injonctions dans lequel nous sommes immergés via le digital.

Pascal Chabot propose le terme "**digitoses**" pour désigner les troubles liés à cette surexposition, parmi lesquels :

- L'éco-anxiété, renforcée par la surinformation et les projections alarmantes sur l'avenir.
- La saturation cognitive et la difficulté à déconnecter.
- Les troubles du rapport à soi et aux autres, exacerbés par la comparaison permanente et l'hyperconnectivité.

Retrouver du sens : une thérapie de civilisation

Face à ces bouleversements, Pascal Chabot souligne l'importance de retrouver une **boussole existentielle**. Le sens ne se résume pas à une "révélation", mais à un alignement dynamique entre sensations, compréhensions et orientations.

Des solutions sont explorées :

- Réintégrer le corps et l'imaginaire (éloignement des écrans, pratiques artistiques, activités physiques).
- Revaloriser la qualité du travail et l'expérience de "bien faire".
- Favoriser une approche collective et institutionnelle du burn-out, au-delà de la responsabilité individuelle.

Références complémentaires

- **Freudenberger, H. (1974). *Burnout: The High Cost of High Achievement.***
Premier ouvrage fondateur sur le burn-out, basé sur son expérience clinique et personnelle.
- **Simondon, G. (1958). *Du mode d'existence des objets techniques.***
Une réflexion sur la manière dont la technologie influence l'individuation humaine.
- **Han, B.-C. (2015). *La Société de la fatigue.***
Exploration du lien entre performance, auto-exploitation et épuisement psychique.
- **Miller, M. (2021). *La Révolte.***
Enquête sur la désillusion de jeunes cadres confrontés aux contradictions du monde du travail.

Fiche de lecture – « Un sens à la vie » (2024) – Pascal Chabot

Dans *Un sens à la vie*, Pascal Chabot explore la question fondamentale du **sens dans un monde en mutation**, marqué par l'accélération technologique, l'hyperconnexion et les crises écologiques et sociales. Il propose une réflexion philosophique sur la manière dont nous pouvons reconstruire du sens dans nos existences individuelles et collectives.

L'ouvrage met en lumière :

- **La perte des grands récits** : jadis structurants (religion, engagement politique, idéologies), ils laissent place à une fragmentation du sens.
- **Le « surconscient numérique »** : concept clé où l'influence des algorithmes et des réseaux sociaux façonne nos perceptions et nos décisions, réduisant l'imaginaire et le lien à l'inconscient.
- **Les tensions entre progrès utile et progrès subtil** : la technique avance rapidement (IA, digitalisation) tandis que la dimension humaine (relation, intériorité, temps pour soi) est mise à mal.
- **L'importance de la métamorphose** : face à l'épuisement et à la perte de repères, l'auteur propose d'oser la transformation personnelle pour retrouver une cohérence et un équilibre.

Idées principales

1. **Le sens comme orientation et non comme vérité absolue**
 - Plutôt qu'un sens figé ou préexistant, le sens de la vie est un mouvement, une direction à construire.
2. **Le burn-out et la crise du sens**
 - Il relie le burn-out à une crise existentielle où les individus ne perçoivent plus la cohérence entre leurs actions et une finalité qui les dépasse.
3. **La déconnexion du corps et de l'imaginaire**
 - L'hyperconnexion entraîne une réduction du temps passé à rêver, imaginer et ressentir, ce qui nuit à l'équilibre psychique.
4. **La nécessité de renouer avec la qualité**
 - Dans un monde où la productivité prime, la quête du « bien faire » et de la profondeur devient essentielle.

Apports et portée du livre

- Une réflexion pertinente sur la **crise du sens** dans nos sociétés modernes.
- Un éclairage philosophique accessible et appliqué aux défis contemporains (burn-out, technologie, écologie).
- Des pistes pour repenser notre rapport au travail, au temps et à la transformation personnelle.

Fiche de lecture – « Global Burn-out » (2013) – Pascal Chabot

Dans cet ouvrage, Pascal Chabot analyse le **burn-out comme une pathologie de civilisation**. Contrairement à une vision purement individuelle ou médicale du burn-out, il considère que ce phénomène révèle des **déséquilibres profonds dans notre manière d'organiser le travail et la société**.

Il s'appuie notamment sur :

- **L'histoire du concept de burn-out** : des premières recherches du psychiatre Herbert Freudenberger aux années 2010.
- **Une analyse du travail contemporain** : surcharge, injonction à la performance, disparition du temps de récupération.
- **La comparaison avec d'autres pathologies de civilisation** : il met en parallèle l'épuisement des ressources humaines avec l'épuisement écologique.

Idées principales

1. **Le burn-out comme symptôme d'une société en surchauffe**
 - Il ne s'agit pas seulement d'un épuisement individuel, mais d'une conséquence d'un système qui pousse à la rentabilité excessive.
2. **Les trois dimensions du burn-out**
 - **Physique** : fatigue extrême, incapacité à récupérer.
 - **Émotionnelle** : détachement, cynisme, perte de motivation.
 - **Cognitive** : perte de sens, impossibilité de se projeter.
3. **L'importance du progrès subtil**
 - Il oppose **progrès utile** (efficacité, productivité) et **progrès subtil** (relations humaines, équilibre, bien-être).
 - Le burn-out survient lorsque le progrès subtil est sacrifié au profit du progrès utile.
4. **Une crise existentielle du travail**
 - Aujourd'hui, de nombreux travailleurs ressentent une perte de sens dans leur métier, ce qui contribue à l'augmentation des burn-outs.

Apports et portée du livre

- Un regard **philosophique et sociétal** sur le burn-out, au-delà des simples aspects médicaux.
- Une approche innovante qui met en perspective le burn-out comme **révélateur des limites de notre modèle de société**.
- Une critique de l'hyperproductivité et une invitation à **repenser le travail de manière plus humaine**.

Fiche de lecture – « Avoir le temps » (2020) – Pascal Chabot

Dans *Avoir le temps*, Pascal Chabot s'attaque à une problématique centrale de nos sociétés contemporaines : la **gestion du temps**. Il explore la manière dont le temps s'est transformé sous l'influence du numérique, du travail et de la société de la vitesse.

Il identifie **quatre formes de temps** :

1. **Le temps du destin** : le temps immuable, naturel, lié aux saisons et au cycle de la vie.
2. **Le temps du progrès** : le temps linéaire qui caractérise la modernité, avec l'idée d'un avenir meilleur.
3. **L'hypertemps numérique** : un temps fragmenté, dominé par l'immédiateté et la connexion permanente.
4. **Le temps du délai** : le temps anxiogène, marqué par les échéances et la pression constante.

Idées principales

1. **Nous sommes devenus des « consommateurs de temps »**
 - Nous ne vivons plus le temps, nous l'utilisons, le gérons, l'optimisons.
2. **L'hypertemps numérique modifie notre rapport au monde**
 - Les notifications, les flux d'informations et les injonctions constantes empêchent une vraie présence à soi.
3. **L'urgence comme mode de vie**
 - Dans le travail, tout devient pressant et prioritaire, empêchant de se poser et de réfléchir sur ce qui est réellement essentiel.
4. **Prendre en main son temps**
 - Il propose de retrouver un **temps qualitatif**, basé sur la présence, l'expérience et la réflexion.

Apports et portée du livre

- Une réflexion essentielle pour **mieux comprendre notre rapport au temps** dans un monde qui va toujours plus vite.
- Une critique des effets du numérique sur notre **attention et notre bien-être**.
- Des pistes pour **retrouver un temps plus humain**, notamment en valorisant la lenteur, la contemplation et la profondeur.

*Les ouvrages de Pascal Chabot forment un ensemble cohérent, analysant **les dérèglements du monde contemporain** (burn-out, perte de sens, crise du temps) et proposant des pistes pour **reconnecter l'humain à l'essentiel**. Son approche, à la croisée de la philosophie, de la psychologie et de la sociologie, apporte un éclairage original et accessible sur des enjeux majeurs de notre époque.*