

Brown-out, perte de sens au travail et rôle des valeurs personnelles et professionnelles

Présentation

Le brown-out désigne une forme de mal-être professionnel marquée par une perte progressive de sens au travail, une baisse de motivation et un désengagement durable. Moins visible que le burn-out, il s'installe lorsque l'activité professionnelle n'est plus perçue comme utile, cohérente ou en accord avec ce qui compte réellement pour la personne.

Cette session propose d'examiner ce phénomène sous un angle central : le rôle des valeurs personnelles et professionnelles dans le rapport au travail, au sens et à l'engagement. À la lumière de la littérature scientifique récente, elle met en évidence comment les décalages entre les valeurs de la personne, les exigences du poste et le cadre organisationnel peuvent fragiliser le bien-être au travail et favoriser le désengagement.

L'objectif est de mieux comprendre les mécanismes en jeu, de repérer les signes avant-coureurs et d'identifier des pistes de prévention et de réalignement, tant au niveau individuel qu'organisationnel.

Objectifs

À l'issue de la session, les participant-e-s seront en mesure de :

- comprendre les mécanismes du brown-out et ses liens avec la perte de sens au travail ;
- identifier le rôle des valeurs personnelles et professionnelles dans l'engagement et le bien-être au travail ;
- repérer les décalages entre la personne, son activité et son environnement professionnel ;
- distinguer le brown-out d'autres formes de mal-être au travail ;
- envisager des pistes de prévention et d'intervention favorisant un meilleur alignement professionnel.

Contenu

- définition et clarification du brown-out ;
- liens entre perte de sens au travail et désengagement professionnel ;
- rôle des valeurs dans le sens, l'engagement et le bien-être au travail ;
- décalages entre valeurs individuelles, exigences du poste et cadre organisationnel ;
- distinction entre brown-out, burn-out, bore-out et autres formes de mal-être ;
- repérage des signes d'alerte ;

- pistes de prévention, d'accompagnement et de réalignement (individuel et organisationnel).

Public concerné

Professionnel-le-s de l'orientation, du conseil de carrière, du coaching, de l'accompagnement, des ressources humaines et de la psychologie du travail, ainsi que toute personne souhaitant approfondir la question du sens au travail.

Format

Webinaire en ligne sur Microsoft Teams, comprenant une présentation structurée et un temps d'échange (étude de cas, questions-réponses).

Niveau et prérequis

Accessible sans prérequis. Ce webinaire s'adresse à un public professionnel ou sensibilisé aux enjeux du travail et de l'accompagnement.

Intervenant

Marc Abessolo, PhD

Psychologue FSP, spécialiste du rôle des valeurs dans les parcours professionnels contemporains. Chargé d'enseignement à l'Université de Fribourg et fondateur de **Solo Values**.

Date et Horaire

Judi 11 juin 2026 : 18h00 – 19h30

Modalités d'inscription

La participation est gratuite. L'inscription s'effectue uniquement via ce [formulaire](#). Le lien de connexion Teams sera transmis aux personnes inscrites avant la session.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au **lundi 8 juin 2026 à 18h00**.

Informations pratiques

Le nombre de places est limité à 25 participant-e-s afin de favoriser la qualité des échanges. Une fois le quota atteint, les inscriptions seront closes. Des ressources pratiques seront mises à disposition des participant-e-s à l'issue du webinaire.