



Savoir-Innover

LE GESTIONNAIRE ET LE PHÉNOMÈNE DU BOF.

DURÉE: 4 HEURES

i.e. 2 périodes de 120 minutes.

DESCRIPTION:

- Le BOF prédicteur de la dépression.
- Suis-je à l'abri du BOF?
- Le BOF: je m'en fou pourquoi?
- Le BOF au quotidien.
- Le gestionnaire et la surcharge cognitive.

OBJECTIFS:

- Percevoir les symptômes du BOF.
- Développer une riposte au BOF.
- Contrecarrer le travail fragmenté.
- Identifier vos activités liminales.

CONTENU:

Le phénomène du BOF : un malaise pernecieux!

Le « BOF » — ce sentiment diffus de lassitude et de désengagement — est souvent considéré comme le cousin discret de la langueur. Selon l'étude de Corey L.M. Meyers (2002), les personnes qui en souffrent présentent un risque deux fois plus élevé de vivre un épisode de dépression majeure.

La chercheuse Sonia Lupien, Ph.D., identifie les symptômes caractéristiques du BOF comme suit :

- Un sentiment de décalage, comme si l'on n'était pas à sa place
- Une absence de joie de vivre
- Une perte progressive de motivation
- Des difficultés croissantes à accomplir son travail
- Une tendance à exécuter ses tâches avec désinvolture — multipliant par trois les probabilités d'un travail bâclé
- Une concentration défaillante

Il est essentiel de souligner que le BOF ne constitue ni une dépression, ni un épuisement professionnel. Pourtant, ses effets sont insidieux : il anesthésie la motivation, brouille la concentration et favorise une forme de négligence dans le travail. Comme le souligne Adam Grant dans le New York Times (2021), « *the danger of languishing is that you might not notice your own suffering — and therefore won't seek help or take steps to improve it.* » Ce glissement silencieux mais redoutable peut mener tout droit vers le burn-out ou la dépression.

Deux facteurs principaux sont à l'origine de ce mal-être qu'est le BOF :

- Une attention fragmentée, causée par des interruptions constantes
- Une surcharge cognitive, qui épuise les ressources mentales



Ensemble,
faisons grandir
vos gestionnaires!



Savoir-Innover

LE GESTIONNAIRE ET LE PHÉNOMÈNE DU BOF.

DURÉE: 4 HEURES

i.e. 2 périodes de 120 minutes.

SUITE:

Le manque de concentration engendre une fatigue cognitive persistante. Pour y remédier, il est crucial d'identifier des activités liminales — des loisirs qui ne sollicitent pas activement l'attention, mais qui permettent de recharger ses capacités mentales. Ces moments de pause sont essentiels pour contrer les effets de l'attention fragmentée, souvent générée par nos propres comportements impulsifs.

Selon le McKinsey Global Institute, les employés de bureau consultent leurs courriels et messages texte en moyenne 74 fois par jour, soit 28 % de leur temps de travail hebdomadaire. Adam Grant ajoute qu'un salarié change d'activité toutes les 10 minutes. Or, seuls 2 à 3 % des individus sont capables de gérer deux tâches simultanément sans compromettre la qualité de leur travail. Si vous en faites partie, considérez-vous chanceux !

Stratégies pour contrer le BOF

La première étape pour sortir du BOF est d'apprendre à reconnaître ses émotions — et surtout, à les nommer. Cela permet de reprendre le contrôle et de redonner du sens à ses actions.

Voici quelques pistes concrètes :

- Utilisez le timeboxing : attribuez des plages horaires spécifiques à vos tâches importantes, réunions et obligations administratives
- Investissez-vous dans un nouveau défi : choisissez une activité enrichie ou un projet porteur de sens
- Progressez chaque jour : même un petit pas vous apportera énergie et motivation

Le BOF est un signal d'alarme discret mais puissant. En le reconnaissant et en agissant avec intention, vous pouvez transformer cette langueur en élan. Gardez le cap, reconnectez-vous à ce qui vous anime, et redonnez du souffle à votre quotidien.

EXERCICES:

- Identifier les activités régénératives.
- Planifier ces activités dans votre smart phone.

PARTICIPANTS:

Tout gestionnaire ayant minimalement un an d'expérience en gestion.



Ensemble,
faisons grandir
vos gestionnaires!