

Un excès de motivation peut-il conduire les managers à l'épuisement ?

Dans un monde professionnel où la performance est glorifiée, la motivation des managers est considérée comme une qualité essentielle. Pourtant, lorsque cette motivation devient excessive, elle peut se transformer en un facteur de stress chronique, menant à l'épuisement professionnel. Ce phénomène, connu sous le nom de burnout, n'affecte pas seulement les managers eux-mêmes, mais aussi leurs équipes et l'ensemble de l'organisation.

Par François MICHALON, Expert en comportement, force mentale & motivation

LES ORIGINES DU BURNOUT CHEZ LES MANAGERS

Le burnout repose sur trois dimensions : l'épuisement persistant, le cynisme ou la dépersonnalisation, et le sentiment de manque d'accomplissement personnel. Ces dimensions sont exacerbées par des responsabilités excessives et une pression constante pour atteindre des résultats.

Selon une étude de Deloitte, 77 % des travailleurs ont subi un burnout dans leur emploi actuel, et les managers sont parmi les plus touchés en raison de leurs multiples responsabilités et des attentes élevées.

La motivation excessive : un piège insidieux

La motivation extrinsèque – alimentée par des récompenses externes ou la peur de l'échec – est fortement liée au burnout. Les managers motivés de manière excessive travaillent sans relâche pour atteindre leurs objectifs ou répondre aux attentes élevées.

Cette quête constante d'excellence engendre fatigue chronique, perte d'efficacité et diminution de leur capacité à diriger. « Le burn-out est un excès du moi au détriment du soi » François Michalon

CONSÉQUENCES

POUR LES MANAGERS

Le burnout a des effets dévastateurs sur les managers :

- Santé mentale et physique : l'épuisement entraîne des troubles tels que l'anxiété, la dépression et des problèmes cardiovasculaires.
- Diminution des performances : un manager épuisé perd sa capacité à prendre des décisions éclairées et à inspirer ses équipes.
- Turnover accru : les managers en burnout sont 5,3 fois plus susceptibles de quitter leur poste. Le départ ou la mise à l'écart du manager nécessite un recrutement coûteux.

Remplacer un cadre peut coûter jusqu'à 150 % de son salaire annuel brut.

IMPACT SUR LES ÉQUIPES

Les répercussions touchent également leurs équipes :

- Baisse de moral : un manager stressé transmet involontairement son anxiété à ses collaborateurs.
- Diminution de la productivité : les employés dirigés par un manager en burnout sont moins performants.
- Stagnation du développement professionnel : les employés ne