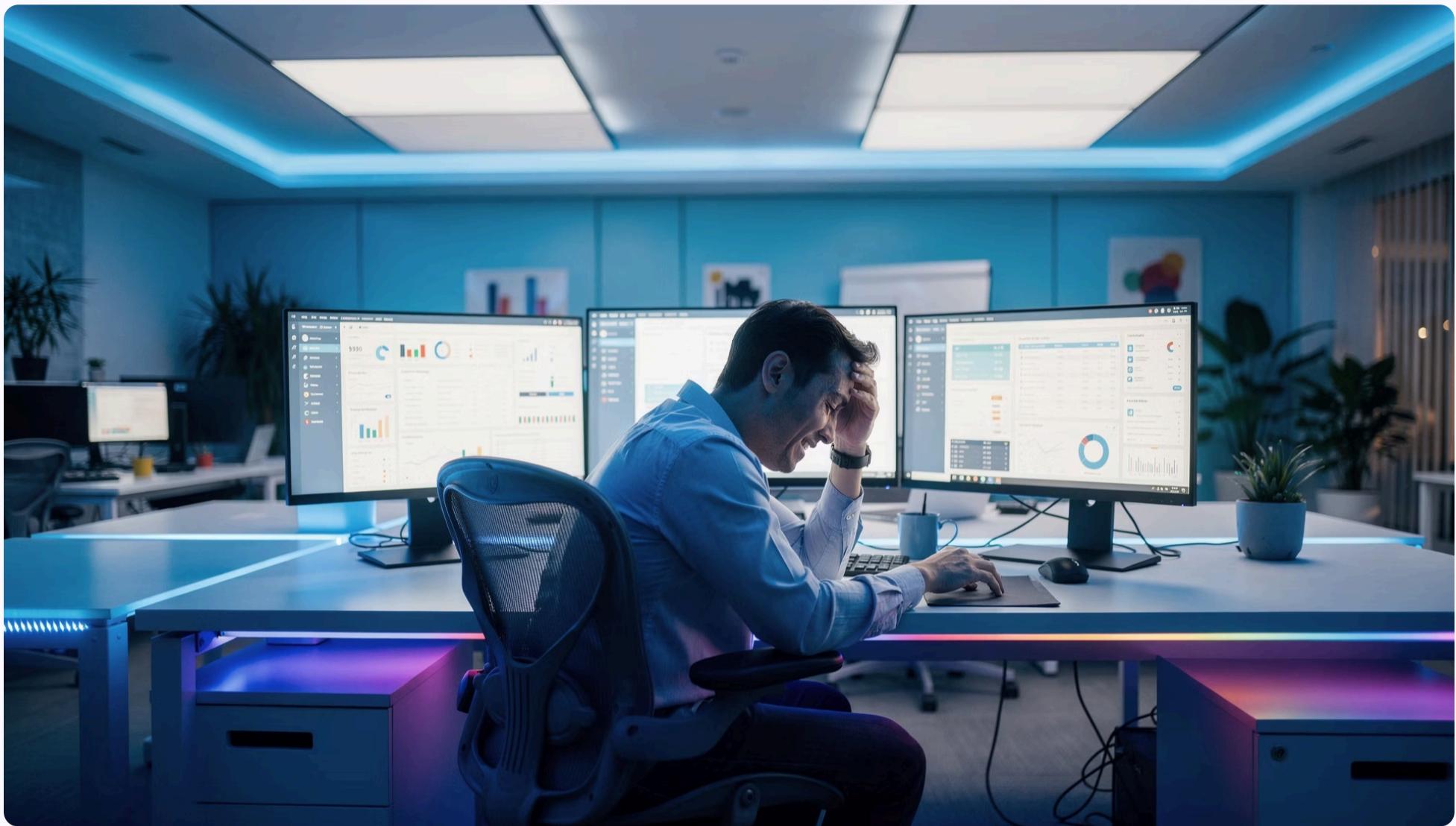


*Burnout,
Boreout,
Brownout,
Bullshit job*

*Les maux cachés
des consultants SAP*

**On parle beaucoup de pénurie de profils SAP.
On parle moins de l'épuisement silencieux de ceux
qui sont déjà en mission.**

Le burnout : quand tout déborde



Burnout = épuisement professionnel chronique

Fatigue mentale.

Perte d'énergie.

Impression de ne jamais en faire assez.

*Classifié officiellement comme **syndrome lié au travail** par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).*

Le boreout : quand plus rien ne stimule



Boreout = épuisement par l'ennui

Peu de charge réelle.
Des journées longues.
Des tâches sans enjeu.

Très courant chez des consultants SAP :

- **cantonnés à de la TMA basique**
- **sous-utilisés malgré une forte expertise**

Le brownout : quand le sens disparaît



Brownout = perte de sens au travail

Tu sais faire.

Tu sais livrer.

Mais tu ne sais plus *pourquoi* tu le fais.

Fréquent dans des projets SAP où :

- **les décisions sont politiques**
- **la valeur métier est floue**
- **le consultant devient juste un exécutant**

Le bullshit job : quand le poste est vide



Bullshit job = emploi perçu comme socialement inutile

Réunions inutiles.

Reporting pour le reporting.

Projets SAP sans impact réel.

Et cette question qui revient :

"Si mon poste disparaît demain, est-ce que quelqu'un le remarquerait ?"

Pourquoi les consultants SAP sont très exposés

Dans l'écosystème SAP, ces maux sont amplifiés par :

des missions longues sans vision globale

une pression forte sur les délais et les go-live

un rôle flou entre IT, métier et management

une faible marge de décision malgré une forte responsabilité

Le vrai problème (celui dont on parle peu)

Ce n'est pas SAP.

Ce n'est pas la techno.

Ce n'est pas le client.

C'est l'absence de maîtrise de sa trajectoire professionnelle.

Quand tu subis :

- **les missions**
- **les rôles**
- **les contextes**

le mal-être finit toujours par arriver.

Ce qui change vraiment la donne



Les consultants SAP qui tiennent dans la durée ont 3 points communs :

01

Un positionnement clair (expertise lisible)

02

Une capacité à dire non aux missions toxiques

03

Un alignement entre compétences, rythme de vie et valeurs

Lequel de ces maux as-tu déjà ressenti en mission SAP ?

Burnout ? Boreout ? Brownout ? Ou cette impression diffuse de bullshit job ?

Dis-le en commentaire ou viens en parler en MP .