

Tableau 1
Stratégies d'adaptation retirées par les sujets ayant une MERI
en État d'obsolescence

Objet intrapersonnel	Objet interpersonnel	Objet extrapersonnel
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se concentrer (focaliser son attention, sa pensée) ▪ Structurer (gérer son travail et les demandes pour maximiser son travail) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consulter (voir médecin et psychologue, demander de l'aide au PAE) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imaginer (visualiser et rêver) ▪ Innover (faire les choses différemment)

Tableau 2
Stratégies d'adaptation retirées par les sujets ayant une amotivation (SFI)
en État d'obsolescence

Objet intrapersonnel	Objet interpersonnel	Objet extrapersonnel
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Changer (modifier sa façon de penser, d'agir et d'être) ▪ Réfléchir (prendre du temps pour penser, pour comprendre, pour trouver des solutions) ▪ S'automotiver (s'enorgueillir, utiliser la philosophie des <i>coachs</i> sportifs) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'exprimer (émettre des commentaires, relever les inconvénients, les faiblesses de quelque chose) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître (voir ses faiblesses, ses zones d'incompétence tout en les rationalisant) ▪ S'impliquer (activités sociales, pauses-café)

Tableau 3
Stratégies d'adaptation mutées des sujets ayant une MERI
en État d'obsolescence

Objet intrapersonnel	Objet interpersonnel	Objet extrapersonnel
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Changer (modifier sa façon de penser, d'agir et d'être pour se conformer) ▪ Réfléchir (prendre du temps pour penser, pour comprendre, pour trouver des solutions pour diminuer les tensions psychiques) ▪ S'automotiver (s'encourager, voir le bon côté des choses par crainte d'être repéré ou de perdre son emploi) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'exprimer (<i>émettre des commentaires pour faire de l'obstruction</i>) ▪ Sélectionner (faire seulement les tâches essentielles, celles jugées importantes et de façon mécanique) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre (<i>continuer à parfaire ses connaissances pour fuir le travail et sans retombées directes sur la tâche</i>) ▪ Reconnaître (voir ses faiblesses, ses zones d'incompétence tout en les rationalisant) ▪ Reculer (faire le point sur les situations difficiles et vouloir les éviter) ▪ S'impliquer (activités sociales, pauses-café – temps allongé pour diminuer les tensions psychiques) ▪ Satisfaire (se faire plaisir, emmagasiner de l'énergie pour oublier le travail)

Tableau 4
Stratégies d'adaptation mutées par les sujets à une « amotivation » (SFI)
en État d'obsolescence

Objet intrapersonnel	Objet interpersonnel	Objet extrapersonnel
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se concentrer (focaliser son attention, sa pensée sans grand résultat, car la capacité d'autogérer les problèmes est affectée) ▪ Se retirer (retirer son attention, utiliser des faux-fuyants, penser à sa fin de semaine, au dîner pour fuir les émotions nuisibles) ▪ Structurer (gérer son travail, les demandes pour maximiser ses efforts, car le seuil de tolérance est dépassé) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déléguer (confier certaines tâches à la stagiaire pour fuir le travail, car la capacité d'autogérer les problèmes est affectée) ▪ Fréquenter (côtoyer parents et amis pour fuir le travail ainsi que les émotions nuisibles) ▪ Sélectionner (faire seulement les tâches essentielles, celles jugées importantes de façon mécanique et avec une inefficacité comportementale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre (continuer à parfaire ses connaissances pour une réorientation, pour fuir le travail et se permettre du répit) ▪ Décrocher (ne plus réfléchir – cerveau à off, émotions nuisibles et pensées suicidaires) ▪ Effectuer des pratiques malveillantes (coûteuses pour l'employeur) ▪ Refuser (repousser les nouvelles demandes, soustraire celles jugées futiles ou sans fondement, car le seuil de tolérance est dépassé) ▪ Restreindre (éviter de faire le superflu, faire le strict nécessaire, car le seuil de tolérance est dépassé)

Tableau 5
Facteurs internes et externes et symptômes de l'État d'obsolescence

État d'obsolescence		
Expérience sur les plans cognitif et contextuel		
<p>Désinvestissement de la sphère professionnelle (FI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perceptions négatives de la formation (SFE) • Non-transférabilité (SFE) • Méthodes de travail (SFE) • Nouveaux défis à relever (SFI) • Engagements de continuité liés au coût et au sacrifice (SFI) • Sens du travail (SFI) 	<p>Indice motivationnel (FI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation Extrinsèque de Régulation Introjectée (MERI) • Amotivation (SFI) 	<p>Organisation du travail (FE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plafonnement de carrière (SFE) • Surcharges quantitatives du travail (SFE) • Sous-charges quantitatives du travail (SFE)
Expérience sur les plans affectif et somatique		
<p>États de tensions psychiques (S)</p> <p>Frustration, tension et « mal-être » au travail; isolement, retrait et désengagement.</p>	<p>Variations affectives (S)</p> <p>Vulnérabilité psychologique jusqu'à la détresse psychologique</p>	
<p>Signes physiologiques (S)</p> <p>Sensation de fatigue; diminution d'énergie; trouble du sommeil; humeur instable; modification de l'appétit; perte ou prise de poids; céphalées; propension à consommer de l'alcool; médicaments ou drogues; perte de vitalité; nausées; terreur nocturne; douleurs musculaires et articulaires; palpitations au cœur.</p>		<p>Relations interpersonnelles (FE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supérieure immédiate et supérieur immédiat
Expérience sur le plan comportemental		
<p>Désinvestissement de la sphère professionnelle (FI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changements organisationnels et technologiques (SFI) <p>Manquer d'ouverture; résister au changement; obstruer et s'opposer face aux nouvelles propositions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisation du travail (SFI) <p>Retrancher les heures supplémentaires; soustraire le travail à la maison; couper subjectivement avec le travail; prendre tous les congés possibles; se déclarer malade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tâches (SFI) <p>Exécuter des tâches ne répondant pas aux normes établies; ne pas maximiser son temps de travail; prendre des décisions en prenant plus de temps; exécuter une tâche en prenant plus de temps; ne fournir aucun effort supplémentaire pour parfaire les dossiers; omettre ou faire des tâches jugées inutiles; accomplir le minimum de tâches avec une implication en berne; déléguer des tâches; vivre de l'inertie au travail; utiliser des faux-fuyants pendant le travail; procrastiner sur des dossiers; se replier sur soi et agir défensivement lors des réunions; effectuer des pratiques malveillantes (coûteuses pour l'employeur)</p>	<p>Surinvestissement dans la formation (FI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réorientation (SFI) • Fuir le travail (SFI) 	<p>Surinvestissement dans leur sphère personnelle (FI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités (SFI) <p>Prendre des congés, des vacances; sortir le soir; Vivre un survoltage de plaisir (fin de semaine); côtoyer des amis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soi et aux proches (SFI) <p>Fuir la réalité en s'isolant; vivre le repli sur soi; émettre des propos colériques; porter des gestes inappropriés (gestion de la colère); agir avec une patience réduite; être intransigent; consulter un médecin et un psychologue</p>