

Un guide pour comprendre le burn-out

QUAND LE CORPS DIT : STOP !

Chantal BERHIN

C'est un mal qui touche de plus en plus de monde. Pourquoi et chez qui survient-il ? Comment vivre avec cette épreuve et quels sont les chemins pour en sortir ? À ces questions, Anne Everard apporte des réponses.

« **J'**ai écrit le livre que j'aurais voulu lire lorsque j'ai été touchée par cette maladie, » raconte Anne Everard. Dans *Le Guide du burn-out*, elle donne la parole à d'autres *burnies*, terme inventé pour désigner ceux qui traversent cette épreuve qu'elle compare à un barrage soumis à une forte pression et qui cède de manière soudaine. Une brèche s'ouvre. Plus elle est importante, plus le mal est sévère. Les modalités de déclenchement sont variables d'une personne à l'autre : une chute, un accident de la route, une sorte de paralysie, un état de sidération. Mais pour tous, un jour, c'est tout le corps qui lâche. La tête a beau essayer de commander, il n'exécute plus. « *Stop, ça suffit* », lui crie-t-il.

En provoquant un blocage immédiat et douloureux de son activité, le corps dit à la tête que l'étape suivante est gravissime, et qu'il faut tout arrêter, de toute urgence. « *Quand j'allais bien*, raconte l'auteure, juriste de formation, *j'étais une femme dynamique, enthousiaste, pleine d'énergie et de projets. Je gérais une entreprise que nous avions créée mon mari et moi, et je travaillais beaucoup. Trop.* » Devoir s'arrêter provoque chez elle honte, culpabilité, frustrations. Tous ceux qui ont un burn-out passent par des ressentis très semblables. Il n'y a qu'une seule chose à faire : se reposer. Du matin au soir. Et encore la nuit. Le repos est le médicament du burn-out. « *En cela, il est une seconde chance* », constate la jeune femme. Et même un signe spirituel pour certains.

PETITES CUILLÈRES

Même après la guérison, l'énergie est inconstante. Pour illustrer ce fait, Anne Everard brandit une poignée de cinquante petites cuillères. « *Ça*, déclare-t-elle, *c'est l'énergie dont dispose en début de journée une personne en bonne santé. Chaque action entreprise lui coûte une ou plusieurs petites cuillères. Le soir, elle est fatiguée, n'a plus de petites cuillères et va se coucher. Le lendemain, elle peut dépenser ses cinquante nouvelles petites cuillères. Parfois, même plusieurs mois après la guérison, le burnie ne sait jamais de combien de petites cuillères il va disposer en se levant. Il se retrouve, par exemple, avec dix petites cuillères au lieu de cinquante. Il doit faire avec ce qu'il a. Cal-*

culer pour ne pas s'épuiser. Renoncer à certaines tâches qui sont trop énergivores ». Cette image aide beaucoup de personnes dans le chemin de l'acceptation.

Le *burnie* est souvent sans énergie. Il se sent seul et incompris par un entourage qui n'est pas toujours délicat dans ses réflexions. Il encaisse des phrases assassines qui l'enfoncent davantage. « *Fatiguée... Fatiguée... Mais tout le monde est fatigué. Secoue-toi donc un peu.* » « *Je connais quelqu'un qui se dit fatigué pour qu'on le laisse tranquille.* » « *Le burn-out est un phénomène de mode.* » « *Les gens qui en sont atteints profitent du système.* » « *J'ai vu une telle en ville. Elle était attablée, en train de manger une glace... Pour quelqu'un de malade, elle se porte plutôt bien.* » Anne Everard se demande pourquoi il est si difficile de croire la personne et conseille à l'entourage de la soutenir plutôt que de la juger.

NE PAS DIRE NON

Comment en arrive-t-on à un tel blocage ? Plusieurs facteurs interviennent. Le profil du *burnie* est souvent celui d'une personne soucieuse de bien faire. L'éducation reçue ne lui a pas appris à dire non, mot perçu comme une insulte aux principes de générosité et d'enthousiasme qui animent les candidats au burn-out. Pour certains d'entre eux, ne pas répondre « présent » en tout temps et en tout lieu est une sorte de péché. On n'a pas le mode d'emploi pour se préserver sans éprouver de culpabilité.

Une autre cause est l'hyper-connectivité. « *Il y a dix ans*, remarque Anne Everard, *je n'aurais pas fait de burn-out. La société a beaucoup changé. Avec les moyens de communication instantanée, l'ordinateur, internet, et particulièrement le smartphone, tout s'est accéléré, tant dans la vie privée que dans la vie professionnelle, avec une superposition des deux sphères. J'ai créé ma société et mon bureau était à la maison. J'imaginais devoir être joignable partout et tout le temps. Sur la route, je regardais mes mails au feu rouge. À la maison, je consultais mes messages en faisant la cuisine et je disais aux enfants de se taire quand le téléphone sonnait en plein souper. Pas question de rater le client. La pression s'est faite de plus en plus forte. Les*



FORTE PRESSION.
Le barrage cède de manière soudaine.

moments de prise de distance sont devenus inexistantes. Or, ces pauses-là sont indispensables pour une bonne santé mentale. »

Regarder voler les mouches peut sembler une perte de temps. Et pourtant, les moments « blancs » garantissent au cerveau un bon fonctionnement. Quand il n'y a pas de coupure mentale régulière, pour se permettre de souffler un peu, la surchauffe commence. Les informations n'ont plus le temps de se ranger dans les bonnes cases du cerveau. « *Ce que l'humanité fait au monde, l'exploiter jusqu'à l'épuisement, la tête le fait au corps* », observe Anne Everard. Quand on atteint ce « trop » et ce « pas juste », le burn-out débarque de manière violente.

« TROP » ET « PAS JUSTE »

Le « trop », pour Anne Everard, c'était être joignable n'importe quand dans sa vie professionnelle et en dehors. Tout en devant assumer le planning de toutes les activités des enfants. « *Scouts, musique, langue, sport, catéchisme... Chacun d'entre eux avait plusieurs activités. Je n'arrêtais pas de courir. Je me suis éloignée de mon chemin* », constate-t-elle. Le « pas juste », c'est le fait de mener des activités qui ne correspondent pas à ce que l'on est réellement. Comme cette dame à qui sa hiérarchie impose la direction d'un service, alors qu'elle n'a pas le profil d'un manager, et à qui aucun accompagnement n'est donné. Ou comme cette autre qui cumule plusieurs fonctions pendant de longs mois, en attendant que ses supérieurs se décident à engager du personnel supplémentaire. Ces situations vécues par des personnes au profil de perfectionniste enthousiaste débouchent sur le crash. La difficulté de travailler au calme, les problèmes de management, la pression exercée

pour être tout le temps disponible sont des facteurs propices à l'apparition du burn-out. Surtout chez la personne dynamique, sensible à l'approbation de ses supérieurs et perfectionniste.

Comment en sortir ? Il ressort de la plupart des témoignages qu'à côté du strict suivi médical et de la prise éventuelle de médicaments, il est indispensable d'accepter l'histoire de sa propre vie et de comprendre les raisons qui ont conduit à cet état. Ce qui est déjà une thérapie en soi. C'est de cela que parle principalement ce livre. Tout en offrant des témoignages dont la lecture participe au sauvetage. « *La clé, c'est le repos absolu, insiste son auteure. Il s'agit de rétablir l'énergie. Quand on entre dans cette logique d'amour et de respect de soi, on devient de nouveau capable d'entendre sa voix intérieure, et peut-être aussi celle de Dieu si l'on est croyant.* » Le burn-out peut alors être vécu comme un temps où l'âme et le corps retissent du lien après un désaccord. ■

« Ce que l'humanité fait au monde, l'exploiter jusqu'à l'épuisement, la tête le fait au corps. »



Anne EVERARD, *Guide du burn-out*, Paris, Albin Michel, 2017. Prix : 16,85 €. Via *L'appel* : -5% = 15,17 €.

*Au-delà
du corps*



JARDINER POUR UN RADIS

Une journaliste et un photographe partent ensemble à la rencontre, en Belgique, de cinq jardins amoureuxment entretenus par des passionnés. Et racontent comment, pour pas cher, ces jardiniers amateurs ont « verdurisé » un terrain vague, un toit ou

même un mur, en duo, en famille, ou avec des amis. À la campagne ou à la ville, tout le monde peut trouver jardin à son pied. L'ouvrage, très bien illustré, comprend aussi des fiches pratiques bien utiles... (F.A.)

Isabelle MASSON-LOODTS et Frédéric RAEVENS, *Un jardin, ça ne coûte (presque) rien*, Bruxelles, Racine, 2017. Prix : 24,95 €. Via *L'appel* : -5% = 23,70 €.