

LAURE DELAUBERT  
AVEC ANTHONY QUINDROIT

# À BOUT DE FORCE

LE BURN-OUT  
N'ARRIVE PAS  
QU'AUX AUTRES



COMMENT J'AI SURMONTÉ  
MON BURN-OUT.

# À BOUT DE FORCE

LAURE DELAUBERT  
AVEC ANTHONY QUINDROIT

City  
*Témoignage*

© **City Editions 2022** pour la traduction française

Couverture : © Shutterstock

ISBN : 9782824636351

Code Hachette : 32 1320 7

Collection dirigée par Christian English et Frédéric Thibaud

Catalogues et manuscrits : [city-editions.com](http://city-editions.com)

Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce,

par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

Dépôt légal : Avril 2022

*« Le bonheur n'est pas une destination mais une façon de voyager. »*

MARGARET LEE RUNBECK

*À mon mari, à ma fille, à ma famille, à mes proches. À toutes celles et ceux qui m'ont aidée à surmonter ce burn-out. À toutes celles et ceux qui souffrent et qui doutent qu'une renaissance soit possible après une épreuve.*

*Ayez confiance.*

LAURE DELAUBERT

*À ma fille et ma femme. À ceux qui risquent de chuter et que l'on peut encore rattraper. À ceux qui sont tombés et que l'on peut toujours relever.*

ANTHONY QUINDROIT

## Pourquoi ce livre ?

De mon siège, j'entends les braises qui crépitent. Mon mari improvise un barbecue. Nous sommes en milieu de semaine mais c'est vrai que l'occasion s'y prête bien. Le soleil sur ma peau et ce vent frais si vivifiant me rappellent que ces petites choses insignifiantes ne faisaient même plus réagir mon épiderme quelques mois auparavant. Comme une anesthésiée au réveil, j'ai l'impression que mon corps se rouvre aux sensations. Au-delà de notre haie, je vois ma fille qui arrive en courant de chez sa copine. Je ne peux m'empêcher de sourire en la voyant galoper jusqu'à notre barrière. Du haut de ses neuf ans, bientôt dix d'ailleurs comme me le rappelle la *piñata* que nous lui avons commandée pour son anniversaire, elle a montré, ces dernières années, une force et une résilience qui m'ont soufflée. Mon mari, ma fille. Ces phares que je ne voyais plus dans la tempête que j'ai traversée et que je leur ai fait subir.

Mais voilà, en ce mois d'avril 2021 toujours confiné, j'ai le sentiment que la houle et le grain sont passés. La semaine dernière, j'ai posté un message sur LinkedIn, un réseau professionnel que j'utilisais auparavant et que j'avais complètement délaissé ces trois dernières années.

*Cher réseau, je suis heureuse de te retrouver. Toi que je connais bien, toi qui t'es inquiété pour moi, toi qui me suis de loin. Voilà trois ans que je m'étais éloignée de la sphère numérique. Trois ans durant lesquels j'ai dû lutter contre un mal vicieux et dévastateur, un mal professionnel qui vous abat et vous réduit à néant : le burn-out ! Bien entourée, je me suis relevée encore plus lucide, positive et désireuse de vivre la vie que je veux. Cette épreuve m'a beaucoup appris : sur moi, sur les autres, sur les personnes qui comptent, sur celles dont il vaut mieux s'éloigner.*

*Cela a aussi révélé mon envie d'entreprendre, de me rendre utile aux autres en transmettant ce que j'ai appris.*

*Aujourd'hui, j'ose mettre des mots sur ce que j'ai vécu car le burn-out n'arrive pas qu'aux autres. Il n'y a aucune honte à en parler.*

Et je conclus mon post sur la force du réseau, de l'entraide, et sur des hashtags positifs au-dessus d'une image représentant une femme, les bras ouverts face à l'océan. Un océan de possibles. Ce cliché symbolise mon envie « retrouvée » d'avancer. Vers quoi, je ne sais pas encore mais rien que le fait de se projeter est, pour moi, une victoire. Je le sais, je le sens, j'ai envie de renouveau, de provoquer ce renouveau.

Pourquoi ai-je décidé à ce moment précis d'écrire ce message à l'attention de cette communauté virtuelle ? Je suis encore aujourd'hui bien incapable de répondre à cette question. Un matin, ces quelques lignes se sont imposées à moi. Oui, imposées ! Comme s'il était temps de dire : « Je suis prête à vivre. » L'écrire était, peut-être, une façon de l'ancrer. Ça n'a l'air de rien mais dans les heures et jours qui ont suivi, plusieurs dizaines de messages me sont arrivées. Des encouragements, du soutien. Beaucoup de « Bravo pour ce courageux message » mais aussi de « Je ne savais pas »... Puis un coup de fil. Un éditeur ayant vu ma publication s'est dit que mon histoire pouvait être utile à d'autres. Utile ? Mon histoire ? Utile à qui ? Tout le monde se « fiche » de ce qui a pu arriver à Laure Delaubert, me disais-je. Pourquoi en faire un livre ?

Et j'ai réfléchi. Je ne savais rien de ce qu'était vraiment un burn-out avant de me consumer à cause de lui. Un témoignage comme celui que je m'apprête à vous livrer m'aurait peut-être alertée. Ou peut-être aurait-il aidé mon mari, ma famille, mes amis à voir que je perdais pied, à comprendre ce qui m'arrivait ? Je n'ai pas la prétention de dire que mon histoire est plus forte ou plus dramatique que celle d'une autre personne. En acceptant de réaliser ce livre, j'ai simplement souhaité partager ce que j'ai découvert de ce naufrage qu'est le burn-out, ce que l'on affronte dans cette tourmente et comment on revient à la vie. Chaque expérience du burn-out est différente. Il n'y a pas *un* burn-out, il n'y a pas *une* méthode pour s'en sortir. Mais, si



mon témoignage peut permettre de mieux comprendre et d'aider à affronter et surmonter ce mal vicieux, alors ce livre aura eu son utilité.

Car, au fond, que sait-on de cette pathologie ? Tout et rien. À titre personnel, je trouvais même que ce terme était un peu galvaudé, utilisé pour tout, et souvent à mauvais escient. Dans les médias, dans les esprits, plutôt que « syndrome d'épuisement professionnel », c'est l'appellation anglo-saxonne « burn-out » qui est communément utilisée sans qu'on se rende compte du poids des mots. Cramer, brûler, se consumer ! Ce syndrome serait-il la maladie des perfectionnistes, de ceux qui se donnent sans compter, week-ends et vacances inclus ? La maladie des cadres sup, des professions libérales, qui ont toujours fait passer le travail avant leurs propres vies ? C'est ainsi que certains voient la pathologie. Pour d'autres, au contraire, c'est le mal de ceux, incapables de survivre dans un monde de compétition, de pression, d'hyper-connexion, qui n'encaissent pas les chocs...

Le burn-out est plus complexe que cela. C'est un mal sournois et dévastateur qui peut toucher tout le monde. Oui, il faut en avoir conscience : le burn-out n'arrive pas qu'aux autres. Homme, femme, dirigeant d'entreprise, salarié, indépendant, au foyer, etc., les victimes du burn-out sont multiples. Le tsunami vécu est d'une douleur incroyable. D'autant plus incroyable que c'est un mal qui ne se voit pas, ou peu. Pas de jambe cassée, pas de plâtre visible. L'effondrement physique, émotionnel et psychique est donc souvent difficile à comprendre.

Pourtant, des articles, j'en avais lu « avant ». Mais aucun ne m'avait fait prendre conscience de la gravité de ce syndrome. Maintenant que je l'ai vécu, je peux témoigner que le burn-out n'est pas une vue de l'esprit ni une fatigue passagère. Il ruine, détruit, lamine, saccage, pilonne, fracasse, assomme, craquelle, fissure, balaie, annihile... Il tue aussi. Il est toujours compliqué de connaître les causes qui poussent une personne à accomplir un geste fatal. Dans l'enquête *Suicide, un cri silencieux*, un livre publié en 2020, l'auteur Jean-Claude Delgènes estime à 5 000 le nombre de salariés qui, chaque année, décident d'en finir. Difficile d'invoquer exclusivement le

burn-out. Impossible de ne pas faire le lien... Mais je peux me référer à ma propre expérience. En trois ans, j'en ai eu, des idées noires et des pensées radicales. Je ne suis pas plus forte que ceux qui n'ont pas pu s'accrocher à la vie. J'ai eu plus de chance, c'est tout. Et je ne peux que déplorer ces destins brisés et ces familles endeuillées parce que le dernier fil qui retenait une personne à la vie a été rompu sans que l'on ait pu l'aider.

Alors, voilà les raisons qui me poussent à accepter de raconter mon expérience. Je n'ai pas l'intention de me transformer en coach de vie ni de me prétendre experte du sujet. Croyez-moi, il a fallu que j'accepte de mettre un voile sur ma réserve et ma pudeur habituelles pour raconter tout cela. Je n'ai jamais cherché à être sur le devant de la scène. Dans mes métiers d'ailleurs, mon rôle était bien souvent d'œuvrer à ce que d'autres soient dans la lumière, et ça m'allait très bien. Alors employer le pronom personnel « je » n'est pas dans mes habitudes. Mais parce que mon histoire pourrait résonner chez quelqu'un ; parce que je sais qu'une main tendue, qu'un sourire, qu'un signe, quel qu'il soit, peut faire bouger les choses même imperceptiblement, l'effet papillon en somme, je me lance.

Si j'ai dit oui à ce projet arrivé sans crier gare et qui me donne ce que je n'avais pas connu depuis bien longtemps : l'envie de m'investir, c'est pour aider. Et non pour incriminer ! Je n'ai pas pour dessein, à travers ces pages, de régler mes comptes, de chercher des coupables ou encore de donner des leçons de morale. Ça n'est absolument pas mon objectif. Si certaines personnes croient se reconnaître ou se sentent blessées, j'en suis désolée.

Me raconter dans ce livre, c'est revenir aux sources de mes maux. D'autant que, je le sais, je le sens, la guérison est encore récente. Il n'y a pas si longtemps que j'ai retrouvé le sourire naturellement. Il y a peu encore, je n'arrivais même plus à faire semblant lorsque je voyais du monde. Je n'étais plus là. Mon corps n'était plus qu'une carcasse qui se mouvait mécaniquement pour accomplir des choses insurmontables et pourtant basiques pour tout un chacun. Reprendre le contrôle... C'est ce que je fais avec vous, à travers ces pages. Un exercice cathartique, c'est indéniable. J'ai pesé le pour et le contre avant de me lancer. Le coup de fil

de mon éditeur m'a cueillie, comme vous l'avez compris. J'en ai parlé avec mon mari, longuement. Jamais je n'aurais pu me lancer sans son aval et son soutien. Ce projet est certes le mien mais cette souffrance, il l'a encaissée pendant trois ans et je sais qu'accepter de me livrer dans ces pages va raviver les affres de cette descente aux enfers. Des épreuves, nous en avons traversé et, à l'aune de celle qui s'achève, je sais que cette plongée globale dans ce passé si proche encore va l'impliquer, évidemment, mais qu'il sera là, page après page, pour être dans la justesse des émotions et apporter son regard de proche emporté dans ce tourbillon.

J'en ai parlé à mes parents, à mon frère, à mon entourage proche. À ma fille aussi. Ma fille, je ne sais pas quel âge tu auras quand tu liras ces lignes mais sache que ma renaissance, c'est aussi à toi que je la dois. Ne l'oublie jamais en tournant les pages. Tu comprendras sans doute des choses que tu ne faisais que percevoir du haut de tes sept ou huit ans.

Le burn-out, comme toutes les maladies, est une grenade à fragmentations. Mais, dans cette pathologie, nous ne sommes pas qu'une victime. Nous sommes aussi la grenade qui va, dans la chair et dans le cœur, toucher son entourage. Il y a les paroles, parfois dures, parfois vides de sens et de sentiments. Puis il y a les gestes. Ou leur absence. Maintenant, aussi douloureuse soit-elle, mon expérience, notre expérience, pourra peut-être aider d'autres parents, d'autres enfants. Et surtout donner un message d'espoir. Il a fallu discuter de tout cela après la publication sur Internet et le coup de fil inattendu. Se dire que des non-dits pouvaient ressurgir, que je risquais de remettre du sel sur des plaies encore vives. Et placer le curseur, accepter qu'il bouge parfois mais que, même s'il s'agit de ma voix, de mon histoire, ce projet est trop impliquant pour qu'ils n'aient pas un droit de regard. Il y a beaucoup d'eux entre les lignes.

On pourrait croire que ce fut compliqué pour mes proches de trancher. Pour moi, il était clair que je ne ferais rien sans eux et que je dirais « non » sans aucun regret s'ils me le demandaient. L'enthousiasme débordant de ma fille, heureuse de me voir évoquer un projet auquel elle serait associée, m'a fait un bien fou. Quant à mon mari... « Tu sais, sans ton burn-out, c'est

peut-être moi qui en aurais fait un », m'a-t-il dit. Car cette période de notre vie a chamboulé beaucoup de choses. On s'en serait bien passés mais finalement, maintenant que c'est fait, autant trouver du positif dans tout ça. Et mes parents, mon frère : « Quoi que tu choisisses de faire, on te soutient, on est avec toi ! »

C'est là que je voulais en venir. Au « positif ». Car si j'ai accepté de me livrer, ce n'est pas pour donner en pâture ma vie personnelle et mes états d'âme. Je sais déjà que je ne vais pas me replonger dans ma chute avec plaisir. Si j'accepte de me lancer à l'assaut de cet Everest personnel, c'est pour que, de toute cette noirceur, il ressorte quelque chose de bien. Je vais aller remuer ce qui a failli me détruire parce que si cette histoire touche ne serait-ce qu'une personne et peut l'aider à ne pas glisser vers le gouffre, eh bien, tout cela n'aura pas été vain. Si, dans mon parcours, quelqu'un voit des similitudes avec ce qu'une personne de son entourage vit et que cela l'alerte, alors je n'aurai pas écrit pour rien.

Me revoici donc autour du barbecue. Avec mon mari, nous évoquons ce projet arrivé par un étonnant concours de circonstances mais probablement pas par hasard. Il marque la fin d'une époque, le début d'une nouvelle. Je n'écris pas le mot « Fin », je ne fais qu'entamer un nouveau chapitre. Il va s'écrire sur les braises ardentes du précédent mais il me semble nécessaire pour tourner la page de trois années infernales et les transformer en expériences, pas en fardeaux. La chute a été violente, la renaissance n'en sera que plus belle. Tomber, ça n'arrive pas qu'aux autres. Se relever non plus.

PARTIE I

# Aux racines du mal

*« Jusqu'ici tout va bien. Mais, l'important, c'est pas la chute, c'est l'atterrissage. »*

*LA HAINE, MATHIEU KASSOVITZ*

## « Stop ! »

*Mars 2018*

— Maintenant, c'est fini ! Il est impératif de vous reposer !

Le médecin est très clair : mon corps est en état d'alerte vitale. Alors qu'il continue à m'expliquer que ma santé est en danger, je n'ai qu'une réponse :

— Quoi ? Me reposer ? Mais je dois partir en déplacement professionnel demain. Il est hors de question que je m'arrête ! Je veux juste que vous me donniez des vitamines pour me rebooster, et de quoi me remettre sur pied !

Devant le fait accompli et malgré tous les signes annonciateurs, je continue à ne pas vouloir voir ce qui m'arrive : je suis *cramée* ! Je ne tiens debout que par les nerfs et grâce à cette volonté chevillée au corps de toujours avancer. Mon entourage, mes amis avaient, semble-t-il, pourtant cherché à m'alerter. On avait, semble-t-il, tenté de me dire de ralentir le rythme, que cette immense fatigue n'était pas normale. En vain.

Depuis quelques années, et de façon encore plus intense ces derniers mois, mon corps m'avait envoyé des signaux que j'avais, consciemment ou inconsciemment, refusés de voir. Pourtant les alertes étaient bien là : insomnies, vertiges de Ménière, migraines, douleurs ulcéreuses, problèmes posturaux, déplacements de vertèbres, etc. Lorsque les malaises sont apparus et que j'ai dû me tenir aux murs pour me déplacer jusqu'aux toilettes, j'ai commencé à comprendre. Pourtant, là encore, je répétais à qui me disait que ce rythme professionnel n'était pas normal, que je devais lever le pied : « Tant que je ne suis pas à terre, je continue » ! Et, c'est malheureusement là que je suis tombée : à terre, et peut-être même plus bas encore.

Pourtant je n'avais pas le sentiment d'être la cible privilégiée pour un burn-out. Rien dans mon histoire ne me paraissait me pousser vers ce mal. Mais peut-être encore faut-il accepter de jeter un coup d'œil dans le rétroviseur... Lorsque je regarde en arrière, que je retrouve des photos de mes jeunes années, je vois une petite fille pleinement enjouée et aimée. Et je savoure cette chance. Car, lorsque je suis tombée, j'ai eu besoin de m'appuyer sur mes bases. Et les miennes, ce sont mes proches, ma famille.

Mes souvenirs d'enfance sont ceux d'une petite fille de la campagne normande. Un village de 180 âmes, une maison entourée d'un grand jardin, des grands-parents à proximité, des étés à construire des cabanes en foin, des dimanches en famille, de la brioche pour le goûter, des mardis soirs dédiés aux jeux de société, la liberté d'aller et venir chez les voisins à la recherche de quelques bonbons, les épopées à travers les rivières, les concours de tartes à la mûre, la découverte hebdomadaire d'un nouveau titre sur vinyle, les longues heures autorisées dans le lit de mes grands-parents et de mes parents pour des câlins douilletts, une énorme complicité avec mon frère, des week-ends toujours occupés avec les amis et les diverses activités associatives de nos parents.

J'ai le souvenir de vacances où nous partions tous les étés avec mon arrière-grand-mère ; mes parents voulaient qu'elle puisse voyager jusqu'à son dernier jour. Je nous revois, mon arrière-grand-mère à ma gauche, le chien à ses pieds, mon frère à ma droite. De l'empathie et de la bienveillance au quotidien, voilà ce qui caractérise mes parents. Emmener mon arrière-grand-mère en vacances, ce n'était pas une obligation pour eux : c'était « normal ». Comme ils ne réfléchissaient pas lorsque, chaque année, ils posaient une semaine de vacances pour s'occuper de la ferme de mes grands-parents maternels en Normandie. Ils avaient travaillé toute leur vie. Alors, pour qu'ils puissent s'évader un peu, et tout simplement pour qu'ils puissent se reposer, mes parents les remplaçaient. Voilà, mon contexte personnel, c'est celui-ci : on m'a appris que la famille et l'entraide sont une richesse et certainement pas une contrainte.

Pour preuve, ma grand-mère maternelle a passé sa vie à s'occuper des

autres : de son grand-père aveugle, de sa mère vieillissante. Sa porte était toujours ouverte pour les voisins qui en avaient besoin. Ma mère a hérité de ce trait de caractère. Je me souviens que tous les vendredis soir, elle rendait visite à une dame qui n'avait plus personne pour s'occuper d'elle. Et quand, enfants, mon frère et moi l'accompagnions avec, parfois, un peu de lassitude, elle nous répondait : « On a bien une heure à consacrer aux personnes seules ! »

Ainsi écrite, la vie des petits villages semble paisible et idyllique. Mais cette image édulcorée de la ruralité n'est pas tout à fait complète. En effet, la campagne n'est pas un Éden qui protège des affres de la vie. Le cadre de vie est magnifique mais les rapports humains ne sont pas une utopie. Que l'on vive à la campagne ou en ville, les maux de la vie touchent tout le monde. De fait ! Mon enfance, c'était aussi voir mes grands-parents multiplier les emplois simplement pour pouvoir « vivre ». Je me souviens de ma grand-mère ponctionnant, chaque mois, dans son budget alimentaire quelques billets de 10 francs pour pouvoir nous offrir des cadeaux à Noël.

Mes parents savaient parfaitement ce que « manquer » signifie. Pour autant, ils n'en ont jamais souffert m'ont-ils dit. Pour eux, la famille et le bonheur d'être ensemble leur avaient apporté l'essentiel. Cela avait probablement guidé leur vie. Tendre la main et savourer ce que l'on a. Respecter les autres. Ce sont des principes simples mais primordiaux qui nous ont été inculqués et qui m'ont construite. Cela avait probablement aussi influé sur leur rapport au travail et à l'effort. « On n'obtient rien sans travail », disaient-ils.

Et puis, que l'on vive à la campagne ou pas, la maladie nous touche autant. Perdre ses proches brutalement, accompagner un parent qui ne vous reconnaît plus parce que la maladie d'Alzheimer lui a ôté la mémoire ainsi que sa dignité, tout cela, je l'ai vécu aux côtés de ma famille depuis le plus jeune âge. Cela a aussi forgé celle que je suis aujourd'hui.

Fidèles à leur entreprise durant toute leur carrière, mes parents ont, chacun à leur niveau, gravi les échelons un à un. Grâce à leur employeur, et



en particulier au comité d'entreprise qui avait une vraie vocation sociale, nous avons pu voyager, accéder au monde de la culture (musées, théâtres, concerts, etc.), aux divertissements (parcs de loisirs, meetings sportifs, etc.). Mes parents n'avaient rien à leurs débuts (mon père se réjouit encore des clémentines qu'il avait en guise de cadeau de Noël parce que, dit-il, « on était heureux d'être ensemble, et je savais que ma mère faisait le maximum »). À cette époque, à force de travail, on pouvait accéder à l'ascenseur social. Ils avaient donc l'ardent désir de nous ouvrir, mon frère et moi, à ce que la vie a de bon à offrir. Notre éducation était basée sur des règles assez strictes, sur le respect, sur la confiance, et sur l'ouverture d'esprit. Grâce à eux, nous avons vécu les barbecues entre amis sur de simples plateaux-tréteaux mais nous avons aussi franchi les portes de restaurants. Nous n'étions pas riches. Nous n'étions pas pauvres non plus. Mais, parce qu'enfants, ils avaient connu la maladie ainsi que le manque d'argent, ils se sont construits avec l'idée que l'important était l'amour de la famille. Voilà comment ils nous ont élevés, mon frère et moi. Sur ces bases. Travailler, vivre, être ensemble. Pour eux, nous proposer un repas dans un restaurant gastronomique était un sacrifice. Il leur fallait économiser pour cela. Il leur fallait faire des choix : pas de grande voiture, pas de cigarettes, pas de loisirs dispendieux...

Comme ils nous le répétaient souvent : « Chacun vit comme il en a envie, selon ses choix. Il n'y a pas de bon ou de mauvais modèle. Chacun agit en fonction de ce qu'il souhaite dans la vie. » J'ai aussi découvert à travers eux qu'un certain nombre de personnes, y compris au sein d'une cellule familiale, portent des jugements sans même chercher à comprendre ce que vivent les gens. Emplie d'une ardente révolulsion pour l'injustice depuis le plus jeune âge, et sûrement un peu naïve, je n'étais pas en mesure de reconnaître les personnes toxiques et de m'en éloigner.

J'ai appris, à nos dépens, que certains préfèrent se réfugier derrière la jalousie plutôt que mener leur propre vie. Est-ce l'une des raisons pour lesquelles j'ai développé une des valeurs essentielles à mon sens : la bienveillance ? Je ne le sais pas. Ce que je sais, néanmoins, c'est que si mes

parents m'ont beaucoup transmis, ils ne m'ont pas préparée à combattre les manipulateurs. Les « autres » peuvent, selon leurs convictions et objectifs, vous aimer, vous élever, vous blesser ou vous anéantir. « Aide les autres et n'attends rien en retour, sinon tu seras déçue. » Je dois l'avouer, je ne sais pas faire ! Pour moi, la vie doit être un échange. Et j'ai beaucoup de mal à considérer que les relations peuvent être à sens unique. Alors, c'est vrai, j'attends un retour à ce que je donne : une amitié sincère, une reconnaissance professionnelle, etc. J'aurais pu me construire une carapace comme mon père mais je ne suis pas aussi forte que lui. Un jour, un contact professionnel m'a d'ailleurs surnommée « Laure Porcelaine ». Je ne m'imaginais pas sous cet aspect-là. Mais cette métaphore reflète finalement assez bien qui je suis.

Si mon père ne montre rien – un trait de personnalité dont mon frère a hérité –, je ressemble probablement plus au côté « assistante sociale » que nos proches attribuent à ma mère. En revanche, si je suis blessée ou trahie, c'est terminé, il n'y a pas de retour en arrière. Une hérédité paternelle qui vient de blessures familiales.

Lorsqu'un jour, mon grand-père paternel, celui que mon père avait placé sur un piédestal, a décidé, de tout quitter, de partir en laissant femme et enfants, mon père s'est pris une gifle monumentale, vivant à la fois la plus grande déception de sa vie et la charge de devoir assumer. Parce qu'il était l'aîné d'une fratrie de six enfants, il ne pouvait se résoudre à laisser sa mère seule face à la situation. Alors il a « assumé » et s'est engagé durant de nombreuses années pour ses frères et sœurs ! Je n'ai jamais connu mon grand-père paternel. Mon père a refusé de nous en parler pendant longtemps. « Il a fait un choix, celui de partir et de ne jamais revenir. J'ai fait un choix, celui de ne jamais le revoir », nous a dit mon père. En cela, il a quelque chose en commun avec mon grand-père. La radicalité !

Mon père a été un guerrier après le départ de son père. Il ne s'est octroyé le droit de rencontrer une femme que tardivement – à trente ans – car avant, il s'est consacré à sa famille. Il s'est toujours montré responsable et raisonnable. S'il prenait des coups, il n'en disait rien. Depuis, il peut passer

pour quelqu'un de « sec », celui qui a le verbe haut, un homme exigeant, très carré et qui, selon moi, inspire le respect.

Moi, je suis celle qui lui tire les larmes. Ses petites-filles aussi d'ailleurs. Nous avons le droit de voir l'homme derrière le patriarche. Les fêlures qu'il n'évoque pas, la douceur immense dont il est capable, ces élans de tendresse si pudiques. Un jour, durant mon burn-out, je me suis permis de lui suggérer :

— Peut-être que tu devrais aller voir quelqu'un, un professionnel pour lui confier tout ce que tu as sur le cœur ?

— Tu sais ma fille, mon chemin est fait. Je vais gérer tout seul. Mon rôle, c'est de gérer...

Difficile lorsqu'on a une famille, aussi aimante soit-elle, qui s'engage dans tout avec ferveur et serre les dents en cas de coups durs, de ne pas suivre le même chemin, les mêmes préceptes. Par mimétisme, sa façon d'être m'a influencée. Il faut toujours faire les choses à fond, sans penser à soi-même... Et nous avons ce côté jusqu'au-boutiste.

Un exemple : avant ma naissance, dans sa jeunesse, avant même de rencontrer ma mère, dans son village qui manquait d'animation pour les plus jeunes, il avait motivé une équipe de copains pour créer un club sportif. Et comme il veut toujours faire les choses bien et à fond, il ne suffisait pas de créer un club de handball pour les occuper ces jeunes. Il fallait les motiver. Donc avoir des objectifs. Donc, il *fallait* les inciter à se dépasser dans le collectif, se donner à fond pour atteindre un but. Donc, il *fallait* viser la division régionale. Afin de fédérer et de faire vivre son village endormi, il *fallait* créer un comité des fêtes pour les 180 âmes de la petite commune. Et une idée née d'un échange entre amis a pris une ampleur énorme qui perdure encore. Il en a été président longtemps. Jusqu'à ce qu'il devienne... maire de la commune après avoir passé quelques années comme conseiller municipal puis adjoint. En tout, il aura œuvré pour la mairie pendant plus de trente ans, toujours avec le soutien indéfectible de ma mère. Il a quitté son siège d'élus parce qu'il estimait qu'il était temps de laisser la place à quelqu'un de plus jeune. Sa carrière et son engagement lui

ont valu d'être décoré. Je n'ai pas pu aller à la cérémonie à cause de ce burn-out. Je sais à quel point mon absence a été douloureuse pour mon père, comme il a été malheureux que je sois dans cet état.

J'apprends, depuis mon burn-out, que l'on ne peut pas toujours se reléguer au second plan. Or, d'une manière générale, c'est de famille : on se relègue toujours au second plan. Quand on t'apprend à vivre comme cela, tu ne le verbalises pas. Tu le vis simplement, pensant que la vie est ainsi.

## Nouveaux horizons

Ma passion, depuis toujours, est de découvrir, de faire des rencontres, d'apprendre par l'expérience en ouvrant les yeux et en ressentant ce qui est autour de moi. Je suis une intuitive, j'agis avec mes tripes. Je vis avec mes émotions, je les vis « à plein ». Je suis spontanée, je ris, je pleure. Je donne ce que je peux donner. Je m'investis tant que je peux m'investir. Et je ne compte pas. Peut-être aurais-je dû apprendre cela ? Peut-être cela m'aurait-il été utile ? Peut-être que cela aurait été une clé pour éviter le burn-out ? Car un burn-out, il y a les éléments extérieurs qui le provoquent. Et les éléments personnels qui y participent.

Très vite, et après avoir renoncé à devenir professeur des écoles (il me semblait manquer de patience), j'ai eu pour projet professionnel de travailler dans le secteur du tourisme, partir à travers le monde pour dénicher et révéler des merveilles inconnues. Enfant, je cachais des brochures touristiques sous mon lit afin de cocher toutes les destinations que j'aurais aimé découvrir.

Rapidement, j'ai su dans quelle école je voulais étudier. J'ai visé ce qui, à mes yeux, était un Graal pour mon objectif professionnel. Après le bac, j'ai donc intégré une école de tourisme dans la flamboyante ville de Deauville. Cette étape m'a ensuite ouvert les portes de Toulouse, ville dont je suis rapidement tombée amoureuse. Puis j'ai pris la décision d'aller à Lille. J'y ai vécu ma meilleure vie d'étudiante et rencontré des gens tellement ouverts. Il y avait une bienveillance, une solidarité, un esprit nordiste souvent cité en exemple, que je ne peux que confirmer. À l'époque, l'événementiel était une niche. Et je crois que c'est exactement la raison

pour laquelle cela m'attirait. J'ai donc intégré, à Lille, la seule école qui existait dans ce domaine pour découvrir une profession méconnue. Pour valider ma formation, j'ai rejoint un des grands sites événementiels normands.

J'y ai fait la connaissance de mes mentors professionnels, ceux qui m'ont tout appris du métier. J'ai découvert la richesse de ce métier : rencontrer des gens d'univers différents et apprendre. Mon directeur de l'époque m'a donné ma chance. À vingt ans, et avant même que je me présente à l'examen de la licence, il m'a proposé une embauche en CDI, disant qu'il était sûr que j'aurais ce diplôme. Il avait raison. Major de promo, je lui dédiai cette première place.

J'ai tout juste vingt ans, je commence à travailler. Toute ma vie, je l'ai souhaitée complète et j'ai alors l'impression de tendre vers ça. À ce moment de mon jeune parcours, je me sens bien. Durant ma scolarité, j'ai toujours veillé à me donner les moyens de mes ambitions. J'ai gardé, chevillé au corps, ce précepte édicté un peu plus tôt selon lequel on n'obtient rien sans travail. J'avais ce goût pour l'apprentissage et cet impératif qui était de me dépasser quand je faisais ou voulais quelque chose. Il y avait là, implicitement, une volonté de faire plaisir à mes parents qui, je mesure ma chance, nous ont toujours soutenus avec beaucoup d'amour et de bienveillance. Comme ils nous ont toujours encouragés et accompagnés pour faire ce que l'on voulait de notre vie, et puisqu'ils n'ont jamais décidé pour nous, être une bonne élève m'apparaissait le minimum en termes de gratitude. C'était, en substance, ce que leur suggéraient mes bulletins et mon orientation professionnelle.

Et me voilà donc là où je veux être. Dans l'événementiel. De l'extérieur, on peut ne voir que le côté tapis rouge, cocktails et paillettes de ce métier. La vérité est tout autre. L'événementiel, c'est organiser, réfléchir, coordonner, commercialiser pour arriver au résultat escompté. Dans ce métier, nous sommes là pour faire en sorte que tout se déroule au mieux sans que personne ne voie les coutures. Et j'adore ça. Organiser. Des événements professionnels ou familiaux. Ce ne sont pas les lumières qui

m'attirent, au contraire. J'aime être dans les coulisses et voir que ce sur quoi on a passé des heures, des jours, des semaines s'anime enfin et atteint son but. C'est un métier prenant et tellement passionnant. Aucune semaine ne ressemble à la précédente. Et ce travail m'épanouit. Je rencontre tant de personnes différentes grâce à ce job. Je me souviens de ces discussions avec des viticulteurs pouvant passer des heures à m'expliquer leurs techniques, les cépages, la récolte... Ce genre d'échanges qui me replongeaient dans mon héritage familial. « On aime d'autant plus un vin quand on sait qui l'a fait », c'était, en substance, ce que nous avaient dit mes parents lorsque nous avions été en âge de partager un verre de vin avec eux.

J'ai la jeunesse pour moi, je peux sortir et profiter de la vie, faire du théâtre, du sport... Forte d'une embauche en contrat à durée indéterminée alors que je n'ai même pas achevé mes études, j'ai l'impression que tout se déroule avec naturel et facilité et je me dis que mes heures de travail ont porté leurs fruits. « Dans la vie, chacun fait ce qu'il veut alors c'est à toi d'aller chercher ce dont tu as envie », me disaient mes parents. Et mon début de parcours me confirme ces paroles. Car, ce que je veux, c'est mon indépendance financière pour pouvoir assouvir deux passions : voyager et profiter de la vie avec mes amis et ceux que j'aime. Je n'ai jamais visé un poste ou un statut. Je cherche simplement à réaliser ce qui me rend heureuse.

Alors je profite ! Je vis fortement, intensément. J'ai déjà oublié un épisode qui aurait pu me mettre la puce à l'oreille. Un épisode de fatigue extrême qui m'a sacrément secouée alors que j'étais plongée dans mes études. J'ai toujours donné le meilleur de moi-même, non pas pour dépasser les autres, mais seulement parce que je suis ainsi : entière ! Je ne sais pas faire à moitié, je ne sais pas être dilettante. Il n'est question ni de concurrence, ni de compétition mais simplement d'un trait de caractère.

À ce moment de ma vie professionnelle, je n'ai pas encore connu la jalousie qui pousse certaines personnes à travailler contre d'autres. J'ai encore une forme de naïveté à ce sujet. À mes débuts et suite au départ de mon tuteur et mentor, on me confie les clés d'un salon à organiser. « Laure,

tu ne crois pas que cela représente beaucoup de responsabilités pour ton âge ? » s'interroge mon cercle proche lorsque je détaille ce qu'il va falloir réaliser en quelques mois. Qu'importe. J'aime les défis et, si je bosse dur, ça va le faire. En effet, grâce au travail d'équipe, ledit salon, bien que perfectible, est une réussite. Alors les nouveaux projets s'enchaînent.

« Laure, il n'y a pas que le travail dans la vie », me souffle, un jour, un petit ami que je ne cherche pas à retenir. À l'époque, ma vie amoureuse est tout aussi « événementielle » que ma vie professionnelle ! Et cela me convient parfaitement. Je n'ai pas d'enfant, pas d'obligations autres que celles que je m'impose, parfois sans les voir. Et j'ai, à ce moment-là toutes les raisons d'être heureuse, puisque c'est aussi à cette période que je rencontre celui qui va devenir l'homme de ma vie. Je ne laissais de place à personne dans ce quotidien si densément rempli. Pour lui, j'en fais un peu, puis beaucoup.

On se connaît depuis quelque temps déjà. Mais, contrairement à d'autres histoires, cette fois, je ressens le besoin de l'intégrer à cette vie hyper-rythmée qu'est la mienne. Lui aussi mettra du temps à comprendre mon métier, le temps que je passe sur un événement. Mais, plutôt que de m'en faire le reproche, Johann s'intéresse à cet univers. Sa curiosité et son envie de comprendre mon monde me prouvent que j'ai eu raison de lui ouvrir mon cœur. Il n'a alors pratiquement pas voyagé mais se laissera vite contaminer par ce virus. Que ce soit à quelques kilomètres ou à l'autre bout du monde, nous partons toujours du principe qu'il y a de nouvelles choses à voir pour élargir notre horizon, mieux comprendre les cultures et le monde qui nous entourent. Un périple en France, une capitale européenne, un voyage plus lointain : c'est le rythme que, portés par notre liberté, nous aimons suivre chaque année.

Puis est arrivé ce jour où nous avons appris que je ne pouvais pas avoir d'enfant. Cette annonce fut un choc. Mais elle ne nous a pas déliés. J'aurais pu comprendre qu'il choisisse une autre vie et non une chambre sans berceau. J'aurais été anéantie mais je l'aurais compris. Cette épreuve à l'aune d'un amour encore jeune n'a fait que nous renforcer. « Après nous, le



déluge... » m'a dit Johann. Puisque nous n'aurions pas de descendance, nous allions vivre pleinement tout ce que nous avions envie de vivre sans penser au lendemain.

J'avais le choix entre m'écrouler, car la vie m'interdisait d'avoir un enfant, et suivre le soleil que cet homme m'offrait alors. Nous nous sommes mariés dans la force de la vingtaine, suivant à la lettre le précepte « Après nous, le déluge ». Des amis, des fêtes, des voyages, des jobs intéressants... Mais je tirais une leçon de cette annonce glaçante concernant mon envie impossible de voir naître un mélange de nous deux : contrairement à ce que l'on m'avait inculqué, notre implication ne nous permet pas toujours d'obtenir ce que l'on souhaite. Et tu auras beau essayer de faire le bien autour de toi, la vie ne t'épargnera pas pour autant. Il n'est jamais trop tard pour apprendre une leçon de l'existence mais celle-ci fut douloureuse. Et après ? Passé le choc, j'ai accepté de rebondir aux côtés de Johann. La douleur s'est estompée mais je ne peux pas dire qu'elle ait vraiment disparu. Nous étions simplement suffisamment occupés et heureux l'un avec l'autre pour que ce drame personnel ne soit plus qu'un voile parfois dans mon regard. Je n'évoquais pas ce sujet, préférant taire cette peine qui irradiait parfois du fond de mon ventre, tant et si bien que je ne devais dégager aucune tristesse vu de l'extérieur.

Le jour de mes trente ans, je me rappelle les mots écrits par une « amie » :

*Laure, au début, quand je t'ai connue, je t'ai jalouée...*

Me jalouser ? J'ai toujours eu ce sentiment en horreur. Pourquoi éprouver de la jalousie ? Est-on à la place des gens pour imaginer que leur vie est réellement meilleure que la nôtre ? Que sait-on de leur bonheur, de leurs drames ? Et pourquoi jalouser le bonheur de quelqu'un alors qu'on peut tout simplement être heureux pour cette personne... notamment lorsqu'on se dit « amies » ?

Ayant commencé ma carrière relativement tôt (vingt ans), j'ai ressenti le besoin de faire un bilan de compétences quelques années après (vingt-sept ans). J'adorais ce que je faisais mais je m'interrogeais sur mon avenir. Devais-je poursuivre dans mon entreprise ou bien voguer vers de nouveaux

horizons ? Mon directeur de l'époque me poussait alors à me dépasser. C'était un homme qui pariait beaucoup sur les compétences des gens et sur les jeunes. J'ai beaucoup appris grâce à lui. Il savait transmettre et faire confiance. Je me suis rendu compte, plus tard, que, dans le milieu professionnel, ce n'était hélas pas toujours la norme. Alors j'ai suivi ses conseils avisés. Je me suis lancée dans cette nouvelle formation qu'il me proposait : un master 2 en Management et Marketing. J'ai cumulé, durant deux ans, mon job et la formation continue.

À l'issue de cette formation, alors que je ne m'y attendais pas, mon directeur, qui allait partir à la retraite, m'a annoncé que j'étais promue au poste de responsable commerciale et communication. J'avais alors vingt-neuf ans. Un sacré défi auquel je n'avais pas songé et sur lequel est venu se greffer, plusieurs mois ensuite, un événement totalement inattendu mais ô combien magnifique.

Alors que la médecine nous avait fait abandonner tout espoir d'avoir un enfant, je découvre que je suis enceinte. Me voici donc avec ce bonheur infini et cette promotion arrivée par surprise. Une promotion qui me touche tant elle récompense mes années d'implication. Une promotion qui m'apporte le soutien d'un bon nombre des personnes qui vont constituer mon équipe mais qui génère aussi quelques inimitiés de collègues qui convoitaient ce poste ou qui auraient simplement préféré que je ne l'occupe pas. Je n'ai pas encore trente ans lorsque cette offre m'est faite et je commence à me rendre compte que la vie professionnelle peut être le terrain de manipulations et de coups bas. Mais peu importe, j'avance. J'ai quelque chose de bien plus important à gérer que ces attitudes. Je suis enceinte et le contexte médical me pousse à m'arrêter rapidement afin de prendre soin de ce petit être qui pousse au fond de moi. Je suis partagée entre des nausées qui m'assomment du soir au matin et la culpabilité de ne pas être au travail sur ce poste où l'on ne m'attendait pas.

Lorsque ma fille Léa pointe le bout de son nez, je reviens au travail avec mes nouvelles responsabilités professionnelles et mes nouvelles responsabilités familiales. La prise de poste étant assez récente, je sais qu'il

m'est impossible de flancher et de montrer le moindre signe de fatigue ou de défaillance. Bien que ma vie soit chamboulée par l'arrivée de ma fille et notre installation dans une nouvelle maison, je me dois de donner le maximum. Car je sais que je suis observée par une nouvelle direction qui ne me laisse aucun droit à l'erreur. Je dois gérer de front toutes les facettes de cette nouvelle vie.

Au fil du temps, mes journées sont de plus en plus denses, avec des missions de plus en plus larges. Le nombre des événements que nous organisons se développe, les actions de communication se diversifient, les relations presse aussi, les réseaux sociaux font leur apparition, le management évolue. Je m'adapte à toutes les nouvelles tâches qui en découlent tout en tentant de préserver une vie personnelle dont je n'ai pas envie de me couper.

Alors j'assume. Jusqu'au jour où il n'est plus possible de gérer cette amplification et multiplication de tâches. Après avoir posé sur papier les éléments de façon factuelle, et analysé ma surcharge de travail, il me semble raisonnable et sensé de faire prendre conscience de la situation à ma direction. Si je pouvais avoir une double casquette auparavant (management d'une équipe commerciale et gestion de la communication autour des événements), le développement de l'entreprise et de ses activités mène au constat qu'il est nécessaire d'embaucher une personne pour m'épauler, ou bien de scinder mon poste en deux. C'est, à mon sens, la meilleure chose à faire pour l'entreprise et pour assurer ma bonne santé. En effet, cela dure depuis trop longtemps. Le risque est double : me mettre en danger et aboutir à une situation contre-productive pour l'entreprise. Je suis au maximum de mes capacités et je ne peux plus développer ni le service commercial, ni le service communication dans ces conditions, ce que je ne vis pas bien car mon objectif a toujours été de servir au mieux mon entreprise.

Mais, alors que j'explique tout cela à ma direction, et sans même que mon interlocutrice ait pris le temps de la réflexion, je reçois comme un coup de bambou cette réponse : « Non mais Laure, tu crois quoi ? On t'a payé une formation, ce n'est pas pour que tu viennes nous faire un caprice quelques

années plus tard ! » Un caprice ? Moi qui ne cherche qu'à faire de mon mieux pour l'entreprise ? Je prends sur moi depuis un moment et, malgré tout ce que j'ai fait jusque-là, je ne suis qu'une capricieuse ? Le terme me semble d'une violence inouïe !

On me propose bien un stagiaire pour m'aider dans mes missions, mais un stagiaire reste quelqu'un que l'on doit former, à qui l'on doit transmettre quelque chose. Et dont il est bien sûr nécessaire de vérifier le travail. J'avoue ne jamais avoir compris ces managers qui pensent que le travail d'un stagiaire peut combler ou remplacer le recrutement d'une personne. « OK, tu veux qu'on embauche quelqu'un pour t'aider dans ton travail. Ça veut donc dire qu'on va devoir diviser ton salaire par deux, Laure », m'adresse-t-on encore.

Cela fait dix ans que je me donne à fond pour cette boîte, que je mets un point d'honneur à mener à bien tous mes dossiers malgré la fatigue, le stress et ma vie de famille mais, non, je ne suis qu'une capricieuse surpayée puisque, si j'en crois ce que l'on me jette, une embauche ne se fera que si l'on réduit mes émoluments. J'accuse le coup. Et quelque chose se casse à cet instant précis. Je ne le sais pas encore mais le burn-out a planté sa graine. Il a trouvé un terrain fertile et il est sur le point de s'enraciner.

Domage ! Notamment lorsqu'on sait qu'après mon départ de l'entreprise, mon poste a bien été scindé en deux et que je suis désormais remplacée par trois personnes ! Mon caprice n'en était donc probablement pas un.

## « Tu es mon exutoire »

La jalousie, les guerres de position et d'ego sont des poisons qui se distillent, parfois, dans le milieu professionnel. Des poisons qui peuvent aussi mener à des injustices, à de la souffrance au travail, voire à des licenciements.

« Tu es mon exutoire », m'a un jour affirmé un membre de mon équipe. Cette petite phrase était à la fois quelque chose de positif et de négatif. D'un côté, la personne me signifiait la confiance qu'elle me témoignait, et c'était très valorisant. Mais, d'un autre point de vue, cela me renvoyait à quelque chose de plus compliqué : j'étais ce que j'appellerais une « éponge ». On venait retrouver de l'énergie auprès de moi : « Tu vas savoir me remonter le moral », m'avouait-on. Et j'absorbais, sans m'en rendre compte, les problèmes des uns et des autres.

On m'a souvent dit que je pourrais être « psy » parce que, semble-t-il, je sais être une oreille attentive et empathique. Mais je crois que cela me serait tout simplement impossible. D'abord parce que cela demande de solides connaissances. Ensuite parce que je n'arrive pas à prendre de la distance avec ce que l'on me confie, notamment lorsque je ressens de la détresse et de l'injustice. Être psy... Non, vraiment, je pense que j'y aurais laissé ma peau ! Pourtant, force est de constater que durant des années, j'ai tenté comme j'ai pu, de faire le tampon entre le désarroi de mon équipe et les problèmes professionnels que nous rencontrions avec la direction. Oubliant parfois de me préserver, je me sentais capable de gérer tout ça. Et pourtant. À force, cela use.

« Laure, tu es vraiment trop proche de ton équipe ! » Voilà ce que ma

direction me glissait parfois. En effet, comment aurais-je pu laisser une équipe pour laquelle j'avais beaucoup de respect vivre des situations professionnelles délicates sans l'écouter ? Aurait-il fallu que j'accepte d'avaler des mensonges ou de cautionner des situations qui me semblaient injustes ? Pour moi, le management est avant tout une question d'humanité. C'est accompagner une équipe dans la réussite de projets. Et dans mon cas, tout mettre en œuvre pour que nos événements se déroulent dans les meilleures conditions, dans le respect de nos clients et, bien sûr, en visant les objectifs de l'entreprise.

Car oui, je l'adorais, ce métier. J'ai aimé travailler avec cette équipe commerciale que je trouvais véritablement professionnelle. J'ai adoré gérer la communication et les relations presse de nos événements. J'avais cette chance d'avoir un métier qui me passionnait. Je pouvais rencontrer des publics très différents chaque jour, passant des chefs d'entreprise aux communicants, des artisans aux journalistes. Je ne vivais jamais deux fois la même journée. Et plus encore que tout cela, j'adorais pouvoir apprendre à chaque nouvelle rencontre, chaque nouvel événement. C'était de vraies découvertes. Cette diversité, je l'ai toujours vue comme une richesse. Oui, un réel enrichissement culturel.

Aimer son travail, aimer son entreprise, mais ne pas se retrouver dans les décisions ou les méthodes utilisées. Et ne rien laisser paraître vis-à-vis de l'extérieur. Car l'important est de mener à bien les missions qui nous sont confiées. Voilà peut-être la deuxième graine du burn-out. Pour certains, le burn-out est la conséquence d'un changement récent et radical. Pour d'autres, le burn-out s'est installé lentement, insidieusement. Il n'y a pas *un* burn-out, il y a *des* burn-out, chacun ayant des causes plus ou moins convergentes. Que ce soit au sein des groupes de partage sur le burn-out ou bien au fil de mes lectures, je me suis rendu compte que les facteurs le plus souvent évoqués sont l'intensification du rythme de travail, les problèmes de management, la perte de sens, les clients parfois exigeants, voire agressifs... Les économies de personnel, les rythmes qui s'accroissent, les e-mails qui nous abreuvent sans cesse de nouvelles tâches à accomplir

« Asap » (*as soon as possible*, soit « le plus vite possible »), le smartphone qui nous rend désormais disponibles « H24 », les réunions à n'en plus finir, les reportings (rapports d'activité) à fournir de plus en plus souvent pour « prouver » qu'on a bien fait le maximum pour atteindre les objectifs qui sont, au choix, multipliés chaque année ou bien inatteignables car ils ne sont pas en adéquation avec le marché, etc.

Et puis, il y a les injonctions contradictoires (on fait, on ne fait plus), les directives plus ou moins cohérentes avec un cap qui n'est pas toujours très clair, une attribution inégale des missions, une planification irréaliste des projets, le manque de reconnaissance, le sentiment d'injustice, le manque de respect, ou pire, le harcèlement. Il y a aussi toutes ces phrases qui ajoutent une « petite pression » que certains managers disent « utile » tant elle « booste les équipes » : « Je sais que je peux compter sur toi ! Les délais sont hyper-courts mais tu es un bon élément, tu vas savoir gérer ! » Une fois, deux fois, puis tous les mois. Parce que : « Tu as bien su le faire le mois dernier, je sais que tu vas encore réussir » ; « J'ai vu que tu n'avais pas encore fait ceci, tu sais que ça doit être bouclé pour... ». En omettant bien sûr de dire la montagne de travail qui a été réalisée avant. « Tu sais, moi aussi j'ai la pression. Si on ne donne pas le maximum, c'est l'entreprise tout entière qui en pâtira ! »

Plus, toujours plus, avec souvent moins de temps, et peu de reconnaissance. « Jouer les pompiers » sans cesse pour répondre aux urgences qui finalement en sont toutes, et ne plus pouvoir se concentrer sur des missions qui demandent de la réflexion avant le passage à l'action. Avoir de surcroît le sentiment de ne pas pouvoir faire son travail aussi bien qu'on aimerait. Et cette hyper-connectivité qui ne permet plus au cerveau de « décrocher », voilà, entre autres, quelques-unes des sources de difficultés pouvant mener au burn-out.

Pourtant, avant que le corps ne « craque », le burnie a tenu ! Et ce, bien souvent durant des années. Même s'il n'y a pas de « profil type » d'une personne sujette au burn-out, on s'aperçoit souvent qu'il y a des traits de caractère communs aux burnies : l'envie de bien faire, le sens de l'effort, un

grand investissement dans tout ce qu'ils font, une forme d'idéalisme aussi. « Il faut », « Je dois »... oubliant parfois de s'écouter et de se reposer.

Car, au-delà de ce que nous pouvons vivre dans le milieu professionnel, de nombreuses questions se bousculent. « Je fais quoi ? Je lâche tout ? Je continue ? » Et bien sûr, la réalité nous rattrape. « J'ai une famille, une maison à payer, des crédits à rembourser. Mon mari travaille, certes, mais quitter mon emploi, c'est mettre en péril un équilibre financier. » ; « Et si mon nouvel emploi était pire ? » ; « Et si... et si... » Le burn-out a ce côté vicieux qui repose sur une prise de conscience avec, parfois, l'impossibilité de prendre *une* décision, *la* décision. Alors, on tient bon ! On continue. Et puis, bien souvent, notre esprit est trop « embué » pour pouvoir prendre des décisions.

La souffrance au travail, bien qu'invisible aux yeux de l'extérieur, induit une fatigue psychologique. Petit à petit. La pression éreinte. D'où qu'elle vienne, elle finit par obséder. Certains auront une pression des chiffres, d'autres subiront une pression de leur hiérarchie, d'autres encore sentiront que leur travail est surveillé, décortiqué et seront poussés à la faute. Par voie de conséquence, on cherche à se dépasser, voire à se surpasser pour être irréprochable, pour répondre aux injonctions parfois disproportionnées ou incompréhensibles.

Le travail devient entêtant, le sommeil, chaotique. Je me souviens de ces ruminations avant l'endormissement. Ces nuits à ne pas trouver le sommeil malgré la fatigue et ce réveil qui sonne justement au moment où l'on aimerait dormir. Tout se dérègle. Alors j'avale des litres de thé. Noir le matin, vert en journée. J'enchaîne les cures de vitamines, de magnésium. Et je puise la force dans ma vie privée : ma famille, mes amis, les voyages. Ma base est à l'extérieur du milieu professionnel. Ça m'aide à encaisser les coups et j'ai encore la naïveté de penser que je vais tenir.

Plus le temps passe, plus le mal-être lié au travail prend de la place. Mes nuits de moins en moins réparatrices commencent à influencer sur mon caractère. Je suis crevée ! Ma patience tutoie le niveau de l'amer. Je m'énerve de plus en plus vite... y compris pour des choses insignifiantes...



y compris auprès de ma famille. Je suis intrinsèquement touchée par ce qui se passe. Et à partir du moment où j'ai laissé entrer ce fléau dans ma tête, dans ma chair ainsi que dans ma maison, je ne parvenais plus à gérer !

Mon corps a alors commencé à m'envoyer des signaux de plus en plus forts. Après les nuits hachées sont venus les vertiges. L'impression que tout se met à « danser » sous mes pieds. Ça dure quelques secondes, puis quelques minutes et je mets cela sur le compte de la fatigue, ou bien d'un mouvement trop vif, peut-être encore d'une baisse de tension. J'étais la reine des « excuses », celles qui permettaient d'éviter de poser le bon mot sur les signaux que je recevais. Je me ressaisissais, comme toujours... jusqu'au jour où je suis tombée dans les pommes. Jusqu'au jour où j'ai été évacuée en ambulance aux urgences.

On me fait passer une batterie de tests. On me découvre un syndrome de Ménière, ce syndrome émanant d'un déséquilibre de la pression des liquides contenus dans l'oreille interne dont les causes sont difficiles à établir. Ce syndrome dont la récurrence et la fréquence sont un mystère. Alors, on me prescrit un traitement, des séances de kinésithérapie lorsque c'est nécessaire, un suivi chez un médecin spécialiste. Ménière est un « inconnu » pour moi. Je ne contrôle pas ce qui m'arrive. Les vertiges et les acouphènes se font de plus en plus fréquents et de plus en plus difficiles à surmonter. Le risque est partout, y compris lorsque je suis au volant de ma voiture. Lorsque les crises de Ménière surviennent, mon esprit et ma tête tournoient, à tel point que je me sens « partir ». C'est pénible, horrible. Mais il faut tenir.

## Mes soupapes

À cette période et dans la force de la trentaine, je vivais en permanence avec des douleurs. Aux épaules. Aux cervicales. Au cou. Dans le dos. Partout ! C'était le temps des antidouleurs qui agissaient aussi bien qu'un pansement sur une jambe de bois. Un comprimé puis un autre. Mais finalement rien. Non, cela ne me soulageait pas vraiment. Ou sur un si court laps de temps. Avant la « chute » et bien avant que j'identifie clairement mon burn-out, je n'allais pas régulièrement voir mon médecin traitant. Je privilégiais les visites « utiles » pour ma fille plutôt que pour moi. En revanche, je me disais qu'en réponse à tous les maux qu'exprimait mon corps mieux valait une manipulation. Une séance d'ostéopathie, et hop ! mes maux devaient s'envoler. Ce qui était le cas... mais à très court terme seulement.

« Pourquoi avez-vous aussi mal selon vous ? » Les mots de l'ostéopathe résonnent doucement en moi. Est-ce pour des raisons purement physiologiques ? Est-ce pour une autre raison ? Dans son cabinet à la fois simple et apaisant, ses propos cheminent et me font réfléchir. Peut-être un message pour me faire comprendre que mon corps en lambeaux a une cause plus profonde que ce qui n'y paraît. Une interrogation, glissée comme ça, au cours d'une des séances qui me procurent un bien fou et dont les effets, bien que provisoires, m'apaisent physiquement et psychologiquement. Chez elle, je me sens comme dans un cocon. L'espace d'une séance, mon corps semble retrouver un semblant de paix, de bien-être.

« Si vous avez mal, ça peut vouloir dire quelque chose de vous », me dit-elle en me manipulant avec justesse et douceur.

Par petites touches, elle me fait comprendre que mon niveau de stress et de fatigue n'est pas la norme. Un check-up chez mon médecin traitant pour vérifier mon état de santé générale pourrait être une bonne idée. Allongée sur sa table, je l'écoute, les yeux fermés. Elle me manipule le cou, le crâne... Elle n'affirme rien mais m'invite à faire un bilan sérieux auprès de mon médecin ainsi qu'à réfléchir, faire un pas de côté, prendre de la distance pour cesser de m'abîmer. J'entends. Oui, fatigue et stress ont une influence sur le corps. Je le sais bien. Est-ce normal d'être aussi cassée ? Non. Mais, inconsciemment, je fais barrage.

Ce rendez-vous devient mensuel tant mon corps se délabre. Je m'y accroche même si cela représente un budget. C'est une bulle de respiration alors que je me sens en apnée permanente. Oui, en apnée ! Une sensation étrange. Lorsque je suis au travail, tant j'ai de tâches à accomplir, tant les rendez-vous s'enchaînent, j'en suis arrivée à ressentir cette sensation intérieure de compression. Mon souffle, mon corps tout est sous pression. Heureusement, les moments de fou rire avec certaines de mes collaboratrices me permettent le relâchement.

Pour tenir, à cette période, j'ai besoin d'un corollaire à la gestion des maux du corps : il me faut gérer l'esprit et le stress inhérents à la situation. Je me suis tournée vers la sophrologie comme méthode thérapeutique. Un outil qui me semble pertinent. Mon corps me lâchait, c'était évident. Et à cela, s'ajoute la nervosité. Je me sens incapable de lâcher prise. La sophrologue me fait travailler sur ma respiration, sur la manière de retrouver un bien-être qui semble m'échapper jour après jour.

Ostéopathie et sophrologie étaient mes soupapes, mes solutions : le corps et l'esprit soignés à tour de rôle. Des béquilles qui m'ont assurément permis de tenir. « Tenir », ce verbe revient sans cesse. Oui, je faisais durer et je tentais d'échapper à ce quelque chose que je ne voulais toujours pas identifier. Je m'intéressais depuis quelque temps au développement personnel. Ouvrage après ouvrage, article après article, je tentais de travailler sur moi-même. Peut-être qu'en « essayant », qu'en adoptant de nouveaux comportements, les choses s'amélioreraient au travail. Car avant

de penser que les fautes viennent des « autres », j'ai toujours cru qu'il fallait se remettre soi-même en question. Mais, non. Rien n'y faisait. Communiquer, dire ce que l'on ressent, être tolérante, chercher à comprendre, répondre à toutes les demandes mêmes contradictoires, pratiquer l'indifférence, s'opposer, etc. Tout, j'ai tout essayé. En vain. Alors, je poursuivais ma mission. Cette mission que j'aimais par ailleurs. J'étais devenue une funambule évoluant sur un fil entre conscience professionnelle et besoin de trouver l'apaisement au sein de la structure professionnelle.

Après avoir tenté d'agir sur moi-même, j'ai pris conscience qu'il y a ce sur quoi on peut agir et ce sur quoi on ne peut rien faire. Et je dois avouer qu'il me fut difficile de comprendre qu'il était impossible de trouver une situation de consensus pérenne, durable et réel. Il devenait donc indispensable pour ma santé de trouver des alternatives. Prendre garde à ce que mes émotions ne jouent pas contre moi, me contenir, envisager de changer de travail.

Auparavant, les semaines à rallonge ne me paraissaient pas insurmontables, la quantité de travail non plus. Si la seule question du volume de travail était en cause dans un burn-out, alors le nombre de personnes touchées serait encore plus élevé qu'il ne l'est ! Tous les soignants seraient en burn-out, les commerçants, les artisans, les dirigeants, les journalistes, les personnes cumulant plusieurs emplois aussi, etc. Aucun métier n'a que des avantages. Il peut y avoir des moments de rush, des moments d'abattement. Mais, lorsqu'au rythme s'ajoutent d'autres éléments, la chute peut aller vite. Perte de sens dans ses missions, injonctions contradictoires, flicage, etc. Tout cela use, épuise, abat. Physiquement. Psychologiquement. Mentalement. Intellectuellement. Émotionnellement. J'ai donc pris conscience que m'ouvrir à d'autres perspectives pourrait avoir un effet salvateur pour moi.

Mais je ne suis pas dupe : si je donne ma lettre de démission, je me retrouve sans rien. Comment envisager de mettre en difficulté ma famille en raison d'une situation dont je ne me sens pourtant pas l'auteure ? Je n'ai pas

le droit d'être égoïste. Je dois penser à mon mari, à ma fille. Je décide de mettre « le pied sur le frein ». Puisque mon corps me dicte de ralentir, alors je vais cadrer mon nombre d'heures de travail. Je vais apprendre à dire « non ».

J'apprends donc à border mes heures de travail pour ne pas y laisser ma santé. Je pense que cela produira des effets positifs assez rapidement. Mais, ce n'est malheureusement pas aussi rapide que s'administrer un paracétamol. Oui, je vais « penser à moi ». Cependant, ça n'est pas inné ni aussi facile que cela peut paraître. Pour y parvenir, je m'appuie sur ma sophrologue. Elle m'aide à me recentrer et à me concentrer sur mes ressentis. J'aime son professionnalisme. Je suis réceptive à sa manière d'ouvrir le dialogue sans être frontale. Elle fait preuve de beaucoup de psychologie. L'espace d'une séance, je retrouve la sérénité qui me fait cruellement défaut. Dans la sobriété et le silence de son espace, mon corps fonctionne au ralenti. C'est à elle que je confie mes doutes, mes inquiétudes, mes difficultés. Son empathie me fait du bien. Il n'y a pas de jugement à l'emporte-pièce lorsqu'elle me parle. Chacun de ses mots est pensé, réfléchi, mesuré, juste. Elle ne me dicte pas ce qu'il faudrait faire ou penser. Elle me fait réfléchir.

Je m'accorde des temps pour une activité sportive ainsi que des soirées « papotage » avec mes amies de longue date. Mon mari m'encourage à prendre ces moments pour moi. J'essaie de respecter un peu mieux mon équilibre vie professionnelle-vie privée. J'ai pris conscience que je n'ai plus vingt ans mais je suis heureuse de cette nouvelle dynamique. Se redonner du temps pour soi, pour son couple, pour sa famille, pour ses loisirs. Un vent nouveau en somme.

Pourtant, la fatigue est encore là. J'accorde moins de place au travail, aux remarques, aux désaccords. Pourtant je me sens encore épuisée. Mes nuits demeurent chaotiques et je sens l'équilibre fragile. Les siestes du week-end deviennent indispensables mais ne pallient pas les heures manquantes de la semaine. Je me voile encore la face : je sais que ça ne va pas, mais je me dis que ça ira mieux. Je vais gérer ? Je gère toujours. Et puis, pas de quoi se

plaindre, il y a pire que moi ! Un futur burnie ne voit jamais qu'il est sur le point de tomber. Il pense toujours que cela peut arriver aux autres. Mais pas à lui.

Durant cette période, quelques contacts, collègues ou amis commencent à me glisser : « Tu devrais peut-être changer d'entreprise ? » J'y ai déjà songé, mais au-delà de l'aspect monétaire, il y a une notion qui me tient : la fidélité. La fidélité à une structure qui m'a donné ma chance lorsque j'avais vingt ans. Une structure qui m'a donné l'opportunité d'évoluer professionnellement. Mais une structure qui, au fil du temps, est devenue le terreau d'un mal-être pourtant invisible. Cette fidélité a donc viré, presque imperceptiblement, en syndrome de Stockholm.

## La parenthèse enchantée

Un jour, je me vois confier une nouvelle mission. Une mission m'amenant à travailler au contact de nouvelles personnes, d'une autre équipe pour un autre projet encore plus important que ceux que j'ai eu à mener jusque-là. Je découvre un autre mode de management. Le travail est exaltant, et bien que les heures s'enchaînent, je me sens revigorée. Intellectuellement et humainement, ce nouveau projet m'apporte un réel épanouissement. Je me sens en confiance. On « bosse », on communique, on discute, on avance avec un objectif commun : la réussite de tous au service du projet. Cette mission s'étire sur dix-huit mois. Dix-huit mois durant lesquels je n'ai plus à aller chez l'ostéopathe ni chez la sophrologue. Dix-huit mois durant lesquels mon corps ne me fait plus souffrir. Étrange.

Dix-huit mois au terme desquels je dois me réinstaller dans mon ancien « fauteuil », comme avant. Imperceptiblement, une prise de conscience s'est opérée en moi. Je ne peux plus et je ne veux plus travailler comme avant ! Cette parenthèse « enchantée » m'a prouvé que les défis peuvent être grands, que les tâches peuvent être ardues, pourtant, le bien-être au travail peut exister. Ma place est donc ailleurs. Je le sens. J'ouvre mes yeux et mes oreilles sur de possibles opportunités. Je regarde les offres d'emploi sur les réseaux. Je libère ma parole à ce sujet. Je rencontre diverses personnes et étudie de potentiels postes. Puis, un jour, au détour de nouveaux échanges, on m'apprend la création future d'un organisme dont la raison d'être semble faire sens avec mon parcours. Je laisse entendre mon intérêt à ce sujet. La suite se déroule entre entretiens et notes de travail jusqu'à ce que mon profil soit retenu pour prendre part à cette nouvelle aventure.

Dès réception de l'e-mail validant mon embauche, je demande un rendez-vous à ma direction. Ma démission est rapide. Pas de préavis. Je me sens libre, en vie. Conformément à ce que j'ai toujours fait, j'œuvre jusqu'à la dernière heure. Je transmets mes dossiers à l'une des personnes qui vont me remplacer. Car, dans un premier temps, ce n'est pas une mais deux professionnelles qui ont été choisies pour me succéder ! Une troisième sera même recrutée plus tard. Ce poste, au gré des évolutions de l'entreprise, n'est plus, n'est pas adapté pour une seule personne. J'aurais aimé que mon message soit entendu plus tôt, avant que mon corps ne s'abîme...

Lors de mon départ, je reçois énormément de messages chaleureux, de remerciements, d'encouragements pour le futur. De la part de mon équipe, ce sont des cadeaux, des surprises, des mots qu'on ne se dit pas au quotidien. Des mots qui m'émeuvent aux larmes. Leurs mots, je les ai gardés. Ils sont précieusement rangés chez moi.

*Merci d'être ce que tu es professionnellement et humainement.*

*Professionnellement, tu es une chef idéale (pro, juste, à l'écoute).*

*Personnellement, tu es une belle personne et je sais que l'on se reverra ensuite.*

*Le temps passé à tes côtés m'a fait progresser. Tes conseils vont me manquer, ta bonne humeur, tes encouragements.*

...

Avec ma direction, pas d'au revoir. Car, ce jour-là, visiblement, il n'est pas possible de nous voir, pas de temps disponible pour cela. Peu importe, c'est peut-être mieux ainsi.

Je ferme donc la porte de mon bureau après seize ans passés au sein de l'entreprise. Je descends l'escalier et monte dans ma voiture, sereine. Soulagée mais sans amertume ni tristesse. Une page se tourne. Toutes ces années m'ont amenée là où je suis aujourd'hui. Je veux voir le positif. Je suis prête pour de nouvelles missions.



## Une page blanche

Je quitte donc mon poste avant les fêtes de fin d'année pour commencer une nouvelle activité dans une nouvelle structure, avec de nouveaux collègues pour un projet qui fait sens. Je profite des vacances de Noël pour me ressourcer auprès de ma famille et de mes proches. Je connais un enthousiasme comme je n'en avais plus connu depuis très longtemps. La mission qui s'offre à moi est exaltante et j'ai hâte de me mettre au service d'une structure et d'un poste dont les contours qui m'ont été dessinés ont tout pour me motiver.

Oui, je suis pleinement enthousiaste en prenant la route ce matin de janvier, direction mon nouveau bureau. Dans la voiture, je regarde ce paysage défiler, une nouvelle route pleine de promesses. Je profite de ce trajet d'un peu plus d'une heure pour appeler une amie qui a suivi mes déboires depuis le début. J'ai envie de partager ce moment avec elle. C'est un nouveau départ, une libération. Après toutes ces années de mal-être au travail, je me sens, là, parfaitement bien.

— Je crois que je suis partie à temps. J'ai l'impression que ce que j'ai vécu jusqu'ici aurait pu être fatal pour ma santé.

Elle confirme mon ressenti. J'ai coché toutes les cases du burn-out. Je m'en suis aperçue il y a peu. J'ai compris que j'ai frôlé la catastrophe. Alors cette prise de fonction se conjugue à un calendrier favorable. La nouvelle année symbolise le renouveau, je me sens plus légère. J'abandonne derrière moi ce passé professionnel qui m'a apporté du bonheur mais dont certaines relations ont été toxiques. La joie de mon amie au bout du fil me met du baume au cœur. Elle connaissait bien la situation. Elle avait vu d'autres de

mes collègues en souffrance elles aussi. Bienveillante, elle m'a écoutée et changé les idées à plusieurs reprises grâce à un loisir que nous partageons. Revenons à cette belle matinée de janvier où tous les astres semblent alignés pour me guider vers le retour à la sérénité.

C'est le premier jour de ma nouvelle vie professionnelle. Je me gare sur le parking visiteurs devant mes nouveaux locaux, que l'on me fait découvrir rapidement. L'équipe est restreinte : deux personnes déjà en poste et une autre nouvelle recrue. Je suis briefée sur ce qu'il y a à faire. L'enthousiasme ne me lâche pas. Même si je n'ai pas vraiment de bureau mais plutôt un local à destination des stagiaires, sans un ordinateur à disposition. Tant pis pour l'ordinateur. Tant pis aussi pour le téléphone portable professionnel qui aurait dû être en service pour ma prise de fonction. Et tant pis si la liste des fournitures dont j'aurais pu avoir besoin, et que j'ai rédigée à la demande de mon employeur, est restée à prendre la poussière... De toute façon, je m'adapte ! Je me dis que les fêtes de fin d'année n'ont probablement pas laissé le temps de préparer mon arrivée. Ce n'est pas grave, ça va vite s'arranger, j'en suis sûre. Et puis, le site sur lequel je « fais ma rentrée » n'est pas ma localisation définitive... Ces petits signes, mis bout à bout, devraient peut-être m'alerter. Mais, non. Je suis d'un naturel plutôt positif et je crois sincèrement que tout cela va s'améliorer progressivement. Plus que tout, je suis là parce que le projet sur lequel je vais travailler me passionne. À tel point que tout ce que j'ai vécu précédemment appartient au passé. J'ai fermé la porte en décembre sans regret. Je ne me sens ni affaiblie ni fragile. Au contraire, je me sens pleine de vie. Pourtant, tout cela n'est pas si manichéen. Je ne veux pas le voir mais ma fragilité est encore là, larvée, prête à ressurgir.

J'ai, sans doute inconsciemment, cherché une échappatoire dans ce nouveau métier. J'y ai placé beaucoup d'espérance. J'ai envie que ça fonctionne. Il faut que ça fonctionne. Ça ne peut pas recommencer. Cette fois, je ne pourrai pas tenir.

Les premiers jours, je rencontre beaucoup de monde, je participe à de

nombreux ateliers et réunions. En semaine et le week-end aussi parfois. Sur mon lieu de travail ou lors de déplacements plus ou moins éloignés. Il y a une vraie action, une vraie mission à mener et je prends plaisir à œuvrer vers la réussite de ce à quoi je concours. Sur le fond, mes nouvelles prérogatives me plaisent énormément. Sur la forme, je suis plus réservée. Des semaines après ma prise de fonction, j'en suis toujours à utiliser mon ordinateur portable personnel et je n'ai toujours pas de téléphone professionnel. Je dois donc donner mon numéro privé à l'ensemble des personnes – collègues comme prestataires – qui peuvent en avoir besoin, ce qui va à l'encontre de mon goût pour la distinction vie privée/vie professionnelle. Mais je prends sur moi, je tente de m'adapter à cette façon de faire. Sans compter le nombre de messages et appels pour enfin obtenir un bureau ! Les réponses se font attendre. Chaque élément pris séparément n'est rien. Mais, lorsqu'ils s'additionnent, ce sont de vrais siphons à énergie.

Est-ce à un nouvel arrivant de « remuer ciel et terre » pour avoir un ordinateur, un téléphone, un bureau ? Pas sûre ! Au détour d'une réunion de travail, je finis par échanger sur ces dysfonctionnements avec l'une des personnes les plus importantes de l'établissement. Œuvrant au quotidien pour le bon fonctionnement de la structure, ce responsable est interloqué par ma situation et la débloque d'un simple e-mail. Son efficacité me permet enfin de travailler avec les bons outils.

Dans le même temps, mes missions se poursuivent. Le challenge est de taille. Et, ce n'est que le début. D'autres prérogatives m'attendent. Ce que je découvre lorsque je suis convoquée à un rendez-vous de travail :

— Laure, au regard de votre expérience passée, vous allez coordonner un projet d'ampleur internationale pour la structure. C'est une mission prioritaire, vous êtes détachée à 100 % là-dessus.

Je suis abasourdie ! Mais j'accepte, partagée entre fierté et conscience du travail à « abattre ». Mon arrivée sur le projet fait grincer quelques dents. Ce n'est pas véritablement contre moi mais cette décision affecte nécessairement l'équipe-projet initiale que j'avais rejointe.

Je prends attache avec les personnes qui participeront à cet appel à projets. Nous n'avons que quelques mois pour rendre notre copie. La tâche est énorme. Mais je me sens entourée et soutenue en tant que professionnelle. Notre dossier de candidature groupée aboutit et reçoit les félicitations. On me remercie pour ces quatre mois de travail intensif et on me félicite pour mon professionnalisme qui, me dit-on, va au-delà des espérances de la direction. Je suis surprise en entendant ce compliment, encore présent dans mon esprit. Depuis quand n'ai-je pas entendu de telles choses ? J'avais oublié combien un « Bon travail » simplement formulé pouvait rebooster. Je n'avais pas cette habitude avec ma précédente direction. Non pas que je sois en quête d'une reconnaissance systématique, mais, de temps en temps, ça fait du bien ! D'ailleurs, je crois que chacun d'entre nous a ce besoin.

Cette parenthèse terminée, je retourne au projet initial. Les dossiers se suivent et ne se ressemblent pas. Me voilà transformée en pompier : dès qu'il y a un dossier à finaliser en urgence, une réunion à laquelle assister en dernière minute, on me refile le bébé à la volée, parfois (souvent...) sans briefing et sans délais. Les questions commencent à revenir à plein tube dans ma tête. Est-ce vraiment la façon dont je veux fonctionner ? Je sens revenir une fatigue plus intense. L'aboutissement du projet est proche : notre nouvelle marque va être lancée. Alors cette fatigue, je ne m'en soucie pas plus que de raison. Le jour J, quelque 1 000 personnes sont réunies pour un lancement en grande pompe. Une vraie réussite !

Reste l'opérationnel. Car, après les réflexions stratégiques, les prises de décision, les présentations ; il reste à *faire*. Il faut faire vivre cette marque. Il faut créer une structure pour l'animer, il faut une équipe, il *faut*, il *faut*... On me dessine donc les contours de l'avenir, la nouvelle organisation, la nouvelle direction. On me suggère le poste de responsable partenariats. J'élabore et propose une stratégie dans ce sens. J'exprime, par ailleurs, quelques réserves quant à certains choix mais je me lance dans la mission... Je me lance avant même que mon nouveau contrat de travail ne soit validé, ni même que ma rémunération ne soit confirmée. Mais je fais confiance. On

m'explique, entre deux trains, quelles seront plus globalement mes missions. Je les accepte et commence à sillonner les routes, enchaîner les ateliers de présentations afin de faire adhérer à notre marque le plus largement possible. Au fil des rendez-vous, je me rends compte que mes réserves se confirment. J'informe donc des retours qui émanent du terrain. Mais cela ne semble pas résonner. La décision a été prise, nous devons nous y tenir. D'autres retours confirment mes dires. « Il est encore temps de réajuster tout cela », dis-je. Une adaptation est proposée mais celle-ci complexifie la mission, demande plus de temps de gestion.

Bref, je poursuis mes efforts avec l'impression de naviguer à contre-courant. Mes collègues font de même. Chacun s'adapte. Je crois profondément au bien-fondé de la mission pour laquelle je me suis engagée. Alors je ne baisse pas les bras. Pourtant, la charge mentale, la fatigue psychologique et physique refont leur apparition. Je le sens.

J'aurais peut-être pu partir à ce moment-là, me dire que je prenais le mauvais chemin en allant contre mon intuition profonde. Mais dans ma tête, je l'ai évité ce fichu burn-out. C'est derrière moi, tout ça. Ce n'est que conjoncturel et les choses vont rentrer dans l'ordre. Et puis, il y a ces petites phrases qui, l'air de rien, ont peut-être été un déclic. « Mesdames, avec des postes aussi intéressants et confortables [sous-entendu financièrement] que les vôtres, vous pourriez tout à fait engager des gardes d'enfants la semaine. Le week-end est largement suffisant pour partager des moments en famille. On ne fait pas les enfants pour soi, on doit aussi les laisser devenir autonomes », assène un jour un cadre de direction. Cette vision de la vie, que je ne dénonce pas – chacun ses choix –, je ne la partage pas et elle a provoqué en moi une forme d'électrochoc. Est-ce *ma* vision de la vie ? Me consacrer au travail ? Alors que pour moi, le plus important est ma vie privée ? Inconsciemment, cette petite phrase a dû faire son bout de chemin sans que je m'en aperçoive...

## L'effet miroir

À cette même période, l'équipe de travail s'agrandit. Comme moi lors de mon arrivée, la nouvelle collaboratrice n'a pas de bureau, pas d'équipement... Pendant des semaines, nous travaillons donc dans le même bureau. Et aussi sur le même bureau. Les conditions sont inadaptées mais nos relations sont bonnes. Et, très vite, elle exprime à voix haute tous les dysfonctionnements que je minimisais depuis mon arrivée. Tout ce que je pense, seule, sans oser le verbaliser, je l'entends de sa part. Cette personne dont je partage le point de vue rouvre ces petites fenêtres de pensées négatives que je m'échinai à refermer au quotidien pour me concentrer sur ma mission.

Mais peu à peu, je commence à ressentir ce même agacement qu'elle. Un agacement... de plus en plus présent. Je deviens irritable, bougon. Je commence à devenir de moins en moins agréable avec les autres. Moi qui prenais toujours des gants avec tout le monde, j'y vais désormais à la pelle ! Mon corps me fait à nouveau payer la facture : maux de tête, fatigue extrême, de nouveaux malaises... Grignotée de l'intérieur. Tout ce dont je m'accommodais auparavant me devient intolérable. Cette prise de conscience s'accompagne de déplacements de plus en plus fréquents, tardifs et finalement épuisants.

En parallèle, la direction nous annonce une réorganisation. On me communique alors que, en plus de ma mission, je vais devoir gérer bon nombre de nouvelles tâches qui, auparavant, incombaient à l'une de mes collègues. Je sais qu'elle aussi était submergée de travail. Mais là, d'un seul

coup, me voici ramenée des mois en arrière, à mon ancien poste, et je vois ma charge de travail exploser. Cette fois, c'est moi qui explose.

— Ça n'est pas possible en l'état !

Un cri du cœur. Je suis au bout. Au bout de mes ressources. Au bout de ce que je peux donner. Au bout de ce que je peux accepter.

— Mais Laure, tu n'as qu'à prendre un stagiaire. Tu fais la fiche de poste, tu fais les recrutements et tu l'encadres pour...

Je n'écoute même plus. Je tire la sonnette d'alarme, et on veut me faire payer la solution ! En d'autres termes, on me demande de faire mon travail, d'accepter de nouvelles tâches, et en plus, d'aller chercher moi-même de nouvelles recrues ! Je suis à cran. Je quitte le bureau. Je dis au revoir à mes collègues. En me voyant partir, l'un d'eux me souffle : « Prends soin de toi, tu as vraiment l'air fatiguée. Sache que je suis là si tu as besoin... » Si je reste encore deux minutes, je sens que je vais tout saccager. Il est 18 heures, je quitte le bureau. J'ai besoin de retrouver ma fille, de relâcher la pression.

Pourtant, chez moi, la pression ne descend plus. La bombe est amorcée et même ma cellule familiale ne m'apaise plus. Mais ça va le faire, j'ai une semaine de vacances. Le soleil me fera oublier tout cela et j'aurai le temps de me reposer. Je coupe tout durant une semaine : pas d'e-mails, pas de téléphone. Je ne suis plus disponible pour personne ! Je suis avec mon mari, ma fille et... mes trois siestes par jour en plus de la nuit ! À 10 heures, à 14 heures, à 17 heures. Incroyable de dormir autant. J'en aurais presque oublié la réorganisation !

C'était sans compter sur le débriefing d'après congé. À cette occasion, les nouvelles feuilles de mission de chaque collaborateur sont détaillées à la volée ; c'est-à-dire en réunion, devant tout le monde ! Je répète fermement :

— Mais, ça ne va *pas le faire* ! J'en ai déjà expliqué les raisons.

Réponse extraordinaire :

— Mais, Laure, tu sais si bien faire tout ça, on ne va pas se priver de tes compétences !

En gros, on m'utilise. La désorganisation n'aboutit qu'à une solution : m'en coller encore plus. Ils ont amorcé la bombe et, comme dans ces films

où le héros hésite entre le fil rouge et le fil bleu pour la désamorcer, ils se sont trompés de câble et le minuteur s'accélère. La colère monte. Je ne comprends plus. Je ne maîtrise plus. Je ne vois plus que de la colère. De la colère. De la colère... Je ne tiens plus que sur la colère et les nerfs. En quelques semaines, je revis mes sept dernières années. Les malaises deviennent monnaie courante. J'en fais deux les derniers jours. Je le sens dans ma chair, dans mes tripes... Le sol se rapproche à une vitesse vertigineuse.

Mon mari s'inquiète sérieusement. « Va voir le médecin, tu ne tiens plus debout », me sermonne-t-il, réellement préoccupé. J'accepte, pensant qu'il va me prescrire un antivertigineux et me shooter aux vitamines. Car je dois encore assurer des déplacements, notamment durant le week-end qui suit. Tenir, tenir... Je n'ai plus que ce verbe à la bouche.

— Donnez-moi des vitamines docteur, je veux tenir, docteur...

— Stop, votre corps est en état d'urgence...

Je fais officiellement la connaissance de celui qui rôdait depuis des mois et des mois.

— Bonjour, moi c'est Laure Delaubert, et tu es... ?

— Ton burn-out, ça ne te dérange pas si je m'installe ?

Je n'ai déjà plus mon mot à dire. Depuis longtemps.

Avant que mon médecin ne me déclare officiellement en burn-out, j'ai tenté beaucoup de choses pour rester debout.

« Je connais une thérapeute efficace. Et c'est une psychologue du travail », m'a dit un jour mon ostéopathe. Depuis le début, elle semblait bien me cerner et me distillait régulièrement des paroles qui faisaient mouche. Alors, lorsqu'elle m'a parlé de cette spécialiste qu'elle connaissait, j'ai suivi son conseil, et j'ai pris rendez-vous. « Compte tenu de ce que votre corps vous dit, cela pourrait vous faire du bien... », m'a-t-elle glissé un jour.

La première rencontre a été un choc. Passé ce que les thérapeutes appellent l'anamnèse, ce moment du récit où l'on explique ce que l'on vit et pourquoi on a pris rendez-vous, la psychologue me dit : « Il est primordial



que vous récupériez de votre fatigue physique avant toute chose. Il est difficile de tout régler en même temps. Je vous propose donc d'y aller étape par étape ». Nous venons juste de faire connaissance. Et il est évident que je suis épuisée, ça saute aux yeux. Elle me l'a avoué par la suite. Cette psychologue du travail a, au fil des années, complété ses connaissances avec des outils de thérapie brève comme la sophrologie, l'hypnose, l'Emotional Freedom Technique.

Je m'attendais à échanger, à parler mais je n'avais pas imaginé que l'hypnose pourrait m'être proposée. À vrai dire, je ne connaissais rien de l'hypnose, si ce n'est ces shows télévisés et leurs phrases habituelles : « Vos paupières sont lourdes, vous n'entendez plus que le son de ma voix, à trois vous sombrerez... » Rien à voir ici. Assise ou allongée, j'ai le choix. Je choisis de m'allonger pour me laisser glisser. En douceur, elle me plonge dans un état de semi-conscience. J'ai le sentiment de me sentir entraînée vers le sommeil, ce moment fugace juste avant de partir réellement dans les bras de Morphée. Durant une trentaine de minutes, elle utilise des histoires, des récits, des contes et métaphores qui s'adressent directement à l'inconscient. Parce que, selon ma psychologue et hypnothérapeute, « l'inconscient s'occupe de tout, il gère l'ensemble de notre être, il est donc à l'origine de nos maux et peut aussi les faire disparaître ». Je ne pouvais pas savoir si je serais réceptive ou non. J'utilisais seulement les techniques de respiration acquises en sophrologie pour m'apaiser. Il s'avère que je me laisse entraîner en toute sérénité. Je suis en confiance. J'avoue que, sans son diplôme de psychologue, je ne me serais peut-être pas sentie aussi rassurée.

Quoi qu'il en soit, à la fin de la séance, je me sens bien, apaisée. J'ai du mal à me souvenir des « petites histoires » qu'elle m'a contées. Un ou deux mots me reviennent : une horloge et le temps. Un chemin à choisir également... Rien de plus. Durant cette séance, j'ai beaucoup pleuré. Avec une infinie délicatesse, lorsqu'elle me fait revenir dans le réel, j'entends au loin : « Quand vous le voudrez, au moment où vous le souhaitez, vous reviendrez. » Mes connexions au ralenti dans mon cortex semblent alors se

réactiver et mes sens reprennent conscience de l'environnement dans lequel je me trouve.

La première séance me laisse totalement... groggy. Et, dans la foulée, je passe un week-end complètement relaxée, en phase avec moi-même. Surtout, les deux nuits qui suivent sont réparatrices. Pas de difficulté pour m'endormir, pas de sommeil haché ni de réveil en sursaut... Pour la première fois depuis de longs mois, j'ouvre les yeux au petit matin avec le sourire et un sentiment de bien-être que j'ai oublié. Avec la possibilité de profiter de mes proches sans avoir l'esprit parasité par le reste.

Ça y est, j'ai enfin trouvé la solution pour que tout rentre dans l'ordre. La méthode qu'il me fallait pour tenir. L'hypnose, le voilà, mon remède miracle à tous ces problèmes qui me plombent la vie depuis si longtemps.

Malheureusement, cette séance n'a précédé que de quelques semaines ma chute vertigineuse. Mais, heureusement, cette psychologue s'est trouvée sur mon chemin au bon moment. Elle a été l'une des personnes qui, durant cette descente aux enfers, ont participé à me « sauver ». Oui, avec le recul, je sais que lorsque je suis arrivée très bas, cette professionnelle a fait partie des quelques personnes qui m'ont sauvé la vie. Littéralement.

## PARTIE II

# Trois ans dans la noirceur

## Une semaine sans fin

Je suis désormais en arrêt maladie. Le corps médical a mis un mot sur ma pathologie, celui que je refusais de voir depuis des mois, des années. Le burn-out m'a avalée. Terminé. Il n'y a plus de béquille, il n'y a plus de méthode miracle. L'évidence que je me cachais est désormais nommée. Nous sommes un vendredi soir et tout cela devient concret.

« Votre corps est en état d'urgence ! Vous devez vous reposer ! Je vous arrête pour une semaine. »

Le samedi, il me faut du temps pour me lever le matin. Je suis une loque, incapable de faire quoi que ce soit. Le dimanche, *idem*. Et le lundi... J'explose, je déborde d'énergie. Frénétiquement, dans une maison silencieuse, je me mets à ranger les placards. Tous y passent. Ce regain d'énergie m'inspire une chose : dans une semaine, je suis de retour au boulot ! Ah, ça valait bien le coup de m'arrêter une semaine, tiens ! Je n'ai pas besoin d'autant de temps pour me requinquer, moi ! En vérité, voilà, j'avais besoin de quelques jours pour recharger les batteries. Le discours alarmiste du médecin, c'est ce qu'il est obligé de dire mais, dans les faits, ça ne me concerne pas. Je ne veux pas admettre que je brûle mes derniers feux. Le mardi, je suis encore débordante de fougue ! Cet arrêt va me paraître long ! Bon, le mercredi, après tout ce que j'ai fait, c'est normal d'être amorphe, non ? Et le jeudi aussi, pas vrai ? Je vais bien réussir à me lever le vendredi ?

Et me voilà avec une chaussure de ma fille dans la main. OK, cela fait deux jours que je me sens épuisée et que je ne sors pas de mon lit. Mais, si je ne peux plus travailler avec mon intellect au bureau, au moins puis-je

essayer de me rendre utile à la maison ? Car bien sûr, lorsque le burn-out frappe, les tâches du quotidien ne s'arrêtent pas pour autant. Les courses, le ménage, le linge... Mon mari et moi avons toujours construit notre couple sur le partage, y compris celui des tâches quotidiennes de la maison, du jardin. Puisque Johann a la délicatesse de me « laisser récupérer » ce matin, je peux au moins cirer cette paire de chaussures salies par ma fille durant les heures qu'elle a passées à jouer dehors. C'est à ma portée, ça, de cirer des chaussures. Allez, Laure, c'est si simple. Et pourtant... Une paire. Deux chaussures d'enfant. Je me mets à la tâche. Mollement. J'ai pourtant le sentiment d'accomplir un effort intense. Comment peut-on être épuisée à ce point simplement en cirant une paire de chaussures ? Je parviens malgré tout à la nettoyer... avec difficulté et lenteur. Je m'étais aussi mis en tête de changer les draps. Assise sur le lit, j'évalue l'étendue de la mission : ôter le linge, sortir une parure propre, la mettre... Un triathlon. J'en pleurerais presque tellement cela me semble impossible.

Mais je n'ai même plus la force de sangloter. Finalement, les draps fraîchement changés me serviront instantanément. Cirer une paire de chaussures, changer une parure de linge de maison me vaudront deux heures de repos, indispensables à la récupération de ces deux corvées. J'en suis là désormais ! J'en suis réduite à cela ! Mon corps en est donc à ce point ! La prise de conscience est cinglante, glaçante. Comment aurais-je pu m'imaginer que des actions si dérisoires deviennent, d'un coup, aussi insurmontables pour moi... à même pas quarante ans ?

Mon arrêt est prolongé. D'une semaine. Lundi et mardi, je me sentais pourtant si vaillante. Probablement un regain d'énergie lié au déni de la situation. Bien que le médecin m'ait imposé le repos, je pensais, consciemment ou inconsciemment, lui prouver qu'il avait tort ! Qu'en un week-end, mon énergie remonterait à grande vitesse et que je serais sur pied en moins de temps qu'il n'en faudrait pour le dire ! Ce prolongement d'arrêt me fiche un coup au moral. J'étais si sûre que tout cela passerait vite et voilà que la semaine s'écoule et qu'il me faudra encore du temps pour me rétablir.

Durant les semaines qui suivent, les périodes de suractivité et les moments apathiques, presque neurasthéniques, alternent de moins en moins. Mon ennemi intime a désormais un nom : burn-out. Et je jette toutes mes forces dans la bataille pour l'emporter rapidement. Je tente de rester maîtresse de mon esprit. Je dois lutter. « Tu vas y arriver » : je me répète ça, tel un mantra, les moments où je me ressaisis. L'objectif est de reprendre mon travail le plus vite possible. Excepté mon mari, personne n'est au courant de la situation. Puisque cela va durer un mois maximum, je vais me mettre dans une bulle. Pas besoin d'exposer mes maux, ma faiblesse, et d'inquiéter nos amis, nos familles. Un mois, ça passe vite. Il suffit de déconnecter un peu, de ne pas appeler, d'être évasive et brève si l'on m'appelle. Mais nous avons une vie sociale dense. Des invitations programmées. Alors, je donne le change. Et l'on ne parle jamais travail donc je n'ai pas à raconter mes déboires ou, pire, à mentir sur ce qui se passe dans notre vie en ce moment. Je ne redoute pas le jugement de mon entourage et encore moins sa compassion. Mais tout cela me pourrait tellement la vie que, dans ces rares moments, j'ai besoin de « me sentir » la Laure d'avant. Et en parler ferait céder les digues érigées pour me préserver encore un peu. Non, je ne vois pas l'intérêt de le dire. Et, je l'admets, peut-être suis-je étreinte par une forme de honte. Est-ce vraiment l'image que j'ai envie de renvoyer ?

Alors, je ris, j'écoute, je partage... Le temps d'une soirée, tout ce que j'ai vécu me paraît l'avoir été par quelqu'un d'autre. Le burn-out est là, mais il ne se montre pas aux autres. Pourtant l'agitation m'épuise. Mon burn-out a mûri sa vengeance. Puisque j'ai eu l'outrecuidance de passer quelques heures à ne pas m'occuper de lui exclusivement, il redouble d'inventivité et d'efforts pour redevenir le centre de mon attention. Après un dîner sans folie, me voici quarante-huit heures sans pouvoir me lever, à dormir, dormir, dormir encore. Dormir mal, dormir sans repos.

Mais dormir. Socialiser me demande une énergie folle dont je n'ai même pas conscience. Passer un bon moment, c'était l'assurance que mon ennemi reviendra encore plus fort, encore plus vicieux. Allez, le médecin m'a prolongée de trois semaines. Trois semaines, ça n'est pas si long finalement.

C'est toujours trop, oui, mais ça va aller. Je n'ai pas conscience de la gravité de mon mal, de la puissance de mon ennemi. Non, puisque le docteur a dit trois semaines, trois ça sera ! Je n'ai qu'à compter les jours qui me rapprochent du retour à une vie normale. C'est long de compter jusqu'à l'infini...

## C'est pourtant si simple

La maison est plongée dans un silence total. Tant mieux. Je ne peux rien entendre, je ne veux rien entendre. Il n'y a que le miroir qui réfléchit. Je ne me vois même plus. Et si mon regard se capte dans le reflet, il ne me renvoie aucune lueur de vie. À quoi je pense ? Qu'est-ce que je fais là ? J'ai la brosse à dents dans la main. Quel intérêt de se brosser les dents ? Combien de temps je reste là, debout, lasse, à me demander s'il y a une vraie nécessité à se brosser les dents ? Rien qu'imaginer mettre du dentifrice sur la brosse me semble intolérable en termes d'effort. Alors, si j'extrapole un brossage, ça devient une opération au long cours. C'est presque insurmontable.

Mon mari a emmené ma fille à l'école. Depuis mon arrêt, c'est lui qui prend totalement en charge les matinées. « Maman est fatiguée, elle se repose », glisse-t-il à notre fille. Pour elle, rien de plus normal, cela ne fait pas si longtemps et l'explication est logique pour son esprit d'enfant : maman est fatiguée, elle dort. Il n'y a pas lieu de s'étendre, au risque de l'angoisser. C'est vrai quoi, après tout, dans une semaine ou deux, ça ira mieux. Ça ne va pas durer, j'en suis sûre...

Johann a tout mis en œuvre pour me décharger. Pour me déculpabiliser aussi. Il me sait laminée et il voit qu'il n'y a que les quelques heures grappillées au petit matin qui me permettent de récupérer un minimum. On se rassure. Oui, ça sera court. Je ne peux que raisonner à l'instant T. Non, ça ne durera pas. C'est un coup de mou, je dois recharger mes batteries. Ça ne durera pas. Non. On ne va pas inquiéter la petite car dans une semaine elle va retrouver sa maman. Dans une semaine. Ou deux, maximum. Qui peut



croire que cela va durer trois ans ? Mais en attendant, le matin, je suis incapable de faire quoi que ce soit. Je ne les ai pas entendus quitter la maison. Est-elle venue m'embrasser avant de partir à l'école ? Mes nuits sont des sommets d'angoisse et de stress, de réveil en sursaut, d'impossibilité de me rendormir, de rêves nauséeux. Ce n'est qu'au petit matin que mon esprit sombre dans une léthargie vaguement réparatrice. Et lorsque je me réveille, je n'ai aucune notion de l'heure ni du jour. Il n'y a aucun bruit, on est donc en semaine, c'est tout ce que je comprends. Quel jour étions-nous hier ?

J'ai enfin mis le dentifrice. La brosse à dents pèse 30 kilos. L'inutilité de ma vie me saute à la face. C'est quoi, ma place ? Je finis par me voir et je ne vois rien qu'une carcasse. Le goût du dentifrice me donnerait presque la nausée. J'ai faim. Seul instinct de survie. Je mange. Je ne sais toujours pas l'heure qu'il peut être. Ni combien de temps je suis restée dans cette fichue salle de bains. Ni comment je suis arrivée dans la cuisine. J'ai faim. Je mange. Point. La télévision est éteinte. La radio aussi. Depuis quand n'ai-je pas pris des nouvelles du monde ? Je m'en fiche, du monde. Je m'en éjecte. Tous les volets de la maison ne sont pas ouverts. Je mange dans le silence et dans une semi-pénombre. Ça ne me touche pas. Dans la journée, les sentiments m'abandonnent. Les sensations aussi. Je ne ressens ni tristesse, ni angoisse, ni colère. Je ne ressens rien. Je suis vide, sans la force de me sentir humaine. Je suis le Néant.

## Brouillard

Ce matin-là, je me lève... Enfin, « je me lève »... Disons plutôt que je me réveille. Pas de force. Rien. Mon corps ne répond pas à mon esprit assommé. Je ne m'anime plus. Et je n'en ai pas envie non plus. Le plus glauque dans tout cela, ce n'est pas le début. Non. C'est la rechute la plus rude.

Je peine à m'extirper du lit. C'est comme ça depuis... quelque temps maintenant. Je n'ai plus de repères temporels. Le matin n'est plus synonyme de renouveau dans ma tête. Ouvrir les yeux est déjà une gageure. Je veux rester dans le noir, dans la nuit, dans ce sommeil qui anesthésie mon mal-être pendant quelques heures parfois. Mais non, c'est impossible. Alors, je suis obligée de me faire violence. Il *faut* ouvrir les yeux. Il *faut* sortir du lit. Cela peut paraître anodin mais chaque étape est une victoire que je n'arrive pas à fêter. Tout cela me paraît bien vain et mes gestes purement mécaniques, dénués de tout but, toute volonté. Allez, me voilà debout. Que ferais-je ensuite si j'étais dans mon état normal ? Sauter sous la douche ? Mettre la musique ? Préparer un petit déjeuner pour les miens ? Où sont passées ma force et ma motivation ? Je n'arrive même pas à me poser cette question. Les nuits ne régénèrent pas mes batteries mentales.

Allez, allez, allez, maintenant que je suis debout, il faut bien faire quelque chose. J'entre dans la douche. C'est à peine si je sens l'eau froide couler sur mes épaules en attendant que la température monte. Les sensations m'ont abandonnée.

Voilà, ça a été laborieux, mais je suis propre. Pour quoi ? Pour qui ? Ma fille est à l'école, mon mari est parti travailler. Je suis là, seule dans notre

maison. Seule face à moi-même. Seule face à cet état qui n'est pas moi et dont pourtant je n'arrive pas à me défaire. Que faire maintenant ? On a toujours quelque chose à faire normalement. Du rangement, des courses... Un magazine à lire, une série à regarder... Rien. Je retourne m'allonger. Je suis vidée. Je suis vide. Je ne peux que constater la loque que je suis devenue. Quand je repense à tout cela, j'ai honte de ce que j'étais alors. Si je savais bien dans quel état je me trouvais, je ne pouvais rien y faire. L'épuisement, l'épuisement total. Vidée, vidée, vidée... Vidée. Sans vie, sans envie.

Je pense au burn-out. Je le vois comme une étiquette. Ce n'est pas l'image que je veux montrer. Je ressens une forme de malaise à l'idée de dévoiler cette part de moi. Pourtant, là, je n'étais plus qu'une enveloppe corporelle qui assure le minimum vital. Laure Delaubert était morte à l'intérieur. Je voyais bien que j'étais là, que j'occupais un espace ; même si mes proches me disaient que j'avais beaucoup maigri. Mais physiquement, intellectuellement, je n'avais plus de jus. Pas la force de me battre. Et c'est dans ces moments-là que j'entendais une petite voix : « T'as pas voulu m'écouter, hein ? T'as fait comme si les signes que je t'envoyais n'existaient pas, pas vrai ? Eh bien, maintenant, t'as plus le choix : c'est moi qui décide ! » Dans ces moments-là, on cherche des raisons rationnelles à tout ça. Mais dans un état aussi sévère, quand on se sent... oui, morte, c'est la seule comparaison qui me vienne, quand le corps a été poussé à ce point-là, il se dissocie de l'intellect. Et je n'avais plus aucune réponse à rien et surtout pas à ce que je ressentais.

Le truc, c'est que, pour parler vulgairement, ça m'a littéralement sauté à la gueule. Mon stock d'énergie a été réduit à néant. Tout était devenu épreuve. Je ne pouvais même pas réfléchir à la façon de m'habiller puisque je ne voulais pas m'habiller. Je n'avais qu'une seule question en tête en ouvrant les yeux le matin : « Est-ce que, aujourd'hui, j'arriverai à faire face ou pas ? » Et si c'était une journée « sans », je pouvais passer ma journée à regarder par la fenêtre, le regard perdu, dans le vide cérébral le plus total. Heureusement, toutes les journées n'étaient pas ainsi. Parfois, c'était moins

affreux. Mais, pour moi qui suis plutôt d'un naturel souriant, volontaire et optimiste, lorsque l'on se réveille un matin et que l'on n'est plus rien, c'est une gifle. Je restais tout de même lucide sur une chose. Je devais m'occuper de ma fille. On ne peut pas dire que le programme de mes journées était chargé mais pour aller la chercher, j'étais obligée de mettre une alarme. C'était l'unique chose qui m'importait : ma fille devait me voir debout et habillée. Je n'étais même pas lymphatique, je me demandais juste à quoi servait de jouer cette comédie. Pendant longtemps, j'ai eu très honte de cette période. Et il m'est difficile de ne pas être secouée en couchant ces mots sur le papier. J'ai plongé au plus profond de mes abîmes et raviver tout cela me renvoie presque au pire de ce que j'ai vécu alors.

J'ai récupéré un peu d'énergie avec le temps. Mais il en faut, du temps. Une fatigue d'un ou deux jours, on l'accepte. Mais quand on en vient à se dire : « C'est ça ma vie ? Ça va se terminer quand ? Et si je n'arrivais pas à remonter, à redevenir celle que j'étais ? », ça n'est pas possible. Une coquille vide n'aspire plus à rien. Elle est là, c'est tout. Si elle n'est plus là, après tout, qu'est-ce que ça change ?

Bizarrement, il y a une chose qui ne s'est pas altérée : je pouvais manger. La sensation de faim est l'une des rares que je pouvais ressentir et heureusement, car je n'ai jamais cessé d'apporter du carburant à mon organisme. Mais, non, ce n'est pas parce que l'appétit va que tout va.

— Bon, maintenant, ça suffit. C'est bien gentil de me dire de me reposer mais quand est-ce que je vais être de nouveau sur pied, moi ? Il me faut une solution et je la veux maintenant !

Mon ton péremptoire résonne encore dans ma tête. Je suis entrée, déterminée et agacée, dans le cabinet de mon médecin à qui... je passe un savon ! Je connais pourtant son professionnalisme.

— Laure, ça n'est pas comme ça que ça fonctionne. Ni moi ni vous ne pouvons dire quand vous irez mieux. Vous faites un burn-out sévère et cela peut prendre du temps pour que votre corps et votre psyché retrouvent l'énergie nécessaire.

Il est posé, calme. Comme si mon coup de semonce ne l'affectait pas.

— Pour que tout cela s'apaise, je ne peux que vous conseiller un suivi psychologique régulier et je vous encourage à suivre un traitement médicamenteux.

Antidépresseurs, somnifères ! Non ! Dans mon euphorie du jour, je refuse tout psychotrope. Je suis sûre qu'il y a d'autres solutions pour que ça aille mieux, et vite. Très vite !

Furibonde, je sors du cabinet avec un arrêt prolongé. Dans ma voiture, je souffle. J'ai été impolie et injuste. Ce qu'il m'a dit commence à résonner : le délai ne dépend pas de moi. J'appelle mon mari, lui détaille la rencontre, mon insolence. Et surtout, je craque :

— Je ne sais pas quand tout ça va s'arrêter !

Et c'est la question que se posent tous les burnies : ça s'arrête quand tout ça ? Dans un mois, un an ? Plus ? Je suis en colère ! Pourquoi suis-je dans cette situation ? Pourquoi ? Comment est-ce possible de vivre une telle horreur à cause du travail ? Du déni, je suis passée à la honte, l'apathie, et me voilà désormais en colère ! Je veux redevenir celle que j'étais. On m'a volé une part de moi, on m'a volé mon énergie !

Les mots du médecin cheminent. Un suivi, des médocs... J'en parle à une cousine, infirmière, de ces médicaments que j'ai refusés. Elle me rassure et, surtout, me dit que sans, il sera peut-être encore plus long de remonter la pente. Elle me conseille de faire confiance à la prescription de mon médecin, et me soutient qu'il ne me conseillerait pas des médicaments s'il ne les pensait pas utiles.

Du temps ? Encore ? Je me dois de faire confiance. Je revois mon médecin peu après. Je suis dans mes petits souliers. Je lui présente des excuses qui le font sourire.

— Cela aura au moins eu la vertu de vous faire prendre une décision. Vous allez voir, ça va vous aider.

Commence alors la période de traitement. Je me sens mieux parfois. Je suis méticuleusement tous les conseils du docteur. Je prends mes médicaments et consulte régulièrement une psychologue du travail pour une

thérapie dite brève. Je comprends l'importance de me reposer. Pas uniquement quand je ressens de la fatigue. C'est comme l'hydratation : si l'on a soif, c'est que l'on est déjà déshydraté. Donc, j'accepte de mettre des temps de pause dans mes journées déjà si peu remplies.

J'ai assimilé qu'il faudra du temps et je vise symboliquement septembre pour faire ma rentrée. Cela me laisse quelques mois. J'en profite pour me documenter sur mon mal. J'ai besoin de le comprendre. J'intègre des groupes de burnies sur Internet, grâce auxquels je me sens moins seule. Moins seule mais, après le déni de la réalité, je me sens à la fois honteuse et coupable. Coupable de quoi ? De ne pas avoir dit stop avant ? Honteuse de quoi ? D'avoir chuté ? Dans notre société, tomber n'est pas toujours quelque chose d'avouable. Certains se délectent même d'en voir d'autres tomber. En fait, je ne sais pas bien pourquoi ces émotions sont là. Probablement parce que je ne me reconnais plus.

J'écris sur un carnet, tout ce qui concerne le burn-out. Je cherche à comprendre ce qui m'arrive. Je dois noter sans relâche car ma mémoire me fait défaut : je ne retiens plus rien ! Cela aurait d'ailleurs dû m'alerter avant de « tomber ». Quelques jours avant mes malaises, je ne parvenais plus ni à écrire ni à lire. Bien sûr, je savais tenir mon crayon pour noter des mots mais je ne parvenais plus à écrire un texte intelligible et logique. Chaque phrase me demandait un effort surhumain. Quant à la lecture, un paragraphe et plus rien. Je lisais, oui. Mais, je lisais sans réussir à me souvenir des lignes précédentes. Comme si mon cerveau faisait un « reset » à mesure que les mots défilaient. Je dois dire que cette prise de conscience m'avait vraiment fait peur. Mais, je n'avais pas pensé que j'étais alors sur le point de sombrer...

## La théorie du fût d'énergie

Les semaines passent donc. J'en sais un peu plus sur le burn-out. Je découvre la théorie du fût d'énergie grâce à un livre d'Anne Everard, *Guide du burn-out*<sup>1</sup>. Je comprends que chaque individu naît avec un fût d'énergie plein qui se vide et se recharge en fonction de l'activité. Un burnie, lui, a tellement puisé dans son fût qu'il l'a complètement épuisé. D'où cette sensation de fatigue extrême, si intense qu'il ne peut parfois même plus se lever. Durant le burn-out, le burnie doit se reposer. Mais dès qu'il retrouve, ne serait-ce qu'un petit peu d'énergie, il va s'activer. Vite et fort. Comme si rien ne s'était produit auparavant. En agissant ainsi, il croit revenir à la vie. Or, c'est là qu'il se trompe ! Et donc, que *je* me trompe. Dans le cas du burn-out, s'activer trop intensément, alors que le fût d'énergie n'a pas refait le plein, revient à griller le peu qu'on a récupéré. Tant que l'on n'a pas compris cela, on va de rechute en rechute.

Forte de cet éclairage, je me mets donc en mode survie. J'alterne siestes et – un peu – d'activité. Des marches. Seule, parfois avec une amie. Je m'occupe du jardin. À ce stade, mon intellect ne peut toujours rien supporter. L'été se déroule et septembre s'annonce. Je suis convoquée à un rendez-vous avec un médecin-conseil de la Sécurité sociale qui confirme le diagnostic de burn-out sévère. C'est la première fois qu'elle me voit. Je me suis pourtant conditionnée depuis des mois pour reprendre en septembre. Mais, ce que je suis, ce que je dis, ce qu'elle voit de mon corps, ce qu'elle lit de moi lui font poser ce diagnostic : « sévère ». Oui, je le sais. Pourtant je vais un peu mieux maintenant. Il faut bien que je reprenne le chemin du travail... même si tout n'est pas fini.

En prévision de septembre, j'ai pris rendez-vous avec la médecine du travail. Il est clair que si reprise il y a, adaptation du poste de travail il doit y avoir. Quelques semaines auparavant, j'ai pu échanger avec mon employeur qui semblait avoir hâte de me retrouver : « Tu comprends, depuis que tu es partie, les cartes de visite s'amoncellent. Le rythme est athlétique ! » me dit-il. J'explicite au médecin du travail mon envie de reprise avec, malgré tout, mes réserves sur ce rythme qui s'annonce athlétique.

— En effet, la reprise doit se faire avec une adaptation du poste de travail. Mais, vous avez déjà connu ces cadences, si cela ne vous convient plus, vous pouvez toujours devenir fonctionnaire !

Sa réponse me scie les jambes. Je trouve ça lamentable. Quel mépris !

Est-ce ce rendez-vous ? Est-ce l'approche de la reprise ? Est-ce ma décision d'arrêter les médicaments ? Je ne saurai l'expliquer, mais je vrille ! Dans ma tête, dans mon corps, alors que je sentais un regain d'énergie, tout s'écroule. Totalelement. J'étais tellement persuadée de voir le bout du tunnel. Ou peut-être me persuadais-je de le voir... pour me donner une issue ?

Mon corps se rappelle donc à moi violemment : « Tu n'as toujours pas compris ? Tu veux la guerre ? » Je pensais avoir touché le fond. C'est encore pire maintenant. Je suis effondrée. Clouée au lit. Psychologiquement, en quelques jours à peine, j'ai perdu tous les bénéfices durement acquis. La confiance et l'espoir m'abandonnent. Reprendre le travail signifiait redevenir moi-même. Mes rêves de fin de burn-out se sont envolés. Je suis dans le noir, recroquevillée sur moi-même. Je n'ai plus rien. Plus de médicaments. Tout me pète à la gueule. Ma vie, ce que je suis, ce que je pensais être. Plus rien de ce qui me définissait n'existe désormais. Je pensais avoir connu le pire. Ce n'était que le début. Bienvenue dans ma descente aux enfers.



*« On croit parfois que c'est la seule manière de les faire taire  
Ces pensées qui me font vivre un enfer »*

*L'ENFER, STROMAE*

---

1. Albin Michel, 2017.

## En finir

Je suis anéantie. Lorsque l'on est burnie, on a *une* question en tête : quand ? Quand vais-je m'en sortir ? Quand cet enfer va-t-il s'arrêter ? Quand retrouverai-je ma vie ? J'avais pensé que ce serait moi qui déciderais de la fin de tout ça. Tout ce que j'avais patiemment tenté de reconstruire s'effondre. Un château de cartes sur du sable mouvant. Je ne maîtrise plus. Je n'ai, en vérité, rien maîtrisé depuis le début. Le voile se dissipe. Je pensais remonter la pente, ou, au moins, avoir stoppé la dégringolade. Mais cet état de fait me pousse violemment à nouveau dans le vide. Et la rechute est beaucoup plus violente que les premiers mois de burn-out.

Le temps n'a plus cours. Combien de minutes, d'heures, de jours se sont écoulés entre cette annonce et maintenant ? Je suis au fond de mon lit. De fatigue. De désespoir. Comment apprendre à remonter la pente ? Comment faire ? Pour moi, j'étais allée au bout de la démarche et des préconisations. Du repos, des médocs, un travail sur moi... J'ai l'impression d'avoir tout fait et voici comment je suis remerciée. Cassée au fond de mon lit malgré mon implication à me requinquer. C'est l'une des leçons à retenir d'un burn-out ou, du moins, de ce burn-out : j'ai dû oublier que je ne pouvais pas décider. Qu'il ne suffit pas de « se mettre un coup de pied aux fesses » pour que le burn-out disparaisse. Et ça, je l'ai compris à mes dépens. Cette réalité qui me saute au visage est rude, presque intenable. En fait : je ne vais pas m'en sortir !

Encore une fois, au fond de mon lit. Sans but, sans date, sans objectif, sans rien. Je n'ai plus aucune notion de la temporalité. Les semaines passent et c'est de pire en pire. Les seules périodes où je récupère un peu de

lucidité, c'est pour m'interroger sur moi-même. Toute ma vie est remise en cause. Je ne suis même pas capable de me reconstruire. Je ne pourrai jamais refaire quelque chose de ma vie. Je ne suis plus rien. Qu'une nulle. Je n'ai aucune capacité intellectuelle, aucune forme psychique. Ma vie se résume à... plus rien. Je ne suis plus rien. Et le reste ne représente plus rien.

Je me perds complètement. Cette rechute ne fait que confirmer que je ne suis bonne à rien. Je m'étais leurrée sur le fait d'en sortir. Me serais-je aussi leurrée sur toute ma vie ? Pour mes toutes dernières décisions, j'ai eu tort. Comme celle de reprendre en septembre. Pourquoi en septembre d'ailleurs ? Arrêter les médicaments toute seule ? Quelle ineptie ! Les médecins le disent, pourtant, qu'il ne faut jamais arrêter sans leur avis. C'est pourtant ce que j'ai fait. Bah oui ! Je me sentais un peu mieux, alors... Mais la chimie des médicaments s'est dissoute et, comme le burn-out n'est pas terminé, tous ses aspects négatifs reviennent au triple galop. Et le peu de confiance en moi qui me restait s'est totalement perdue dans les limbes. Personne n'y peut rien et personne n'en sait rien. J'ai arrêté les cachets sans le dire à mon entourage ni à mon médecin. Alors cette descente aux enfers se fait dans l'intimité, entre mon burn-out et moi.

C'est donc en cette fin d'été, alors que je me croyais sur la bonne voie, que les idées noires commencent à venir. En huit, dix jours, pas plus, tout a été saccagé. Je suis au fond du gouffre. Inutile, pas d'avenir. Cette vie n'a aucune valeur. Pourquoi vivre si c'est pour être sans cesse fatiguée, accablée ? Je ne sers à rien. À personne. Aucune utilité, Laure. Ni pour ta fille, ni pour ton mari. Tu ne leur apportes plus rien ! Sauf cette image dégradée de toi-même. Finalement, tu vas devenir un poids pour eux. Je les aime tant ! Je ne veux pas leur gâcher la vie ! Je n'ai pas envie de cette vie-là ! Pas comme ça ! Le reste de mes forces mentales réfléchit désormais à comment arrêter tout ça. J'ai connu, dans ma jeunesse, des personnes qui ont tenté de se suicider et je sais la douleur que cela représente pour tout le monde.

Je dois faire quelque chose de net, de propre. Et je dois faire en sorte que ce ne soient pas mes proches qui me retrouvent. Surtout pas ma fille.

Surtout pas mon mari. Surtout ne pas leur infliger ce traumatisme. C'est la seule chose que je veux m'imposer avant de tirer un trait sur tout ça. Il me reste des médicaments, je dois pouvoir réussir à faire un cocktail qui me permettra de partir sans souffrir. Et puis, il suffit que je fasse cela loin de chez moi pour que ce ne soient pas mes proches qui me découvrent. Tout cela sera peut-être dur à gérer les premiers temps pour ceux qui restent. Mais quelle délivrance pour tout le monde, finalement. On me pleurera peut-être quelque temps mais ce n'est qu'un maigre prix à payer comparé aux souffrances que j'inflige à tous. J'échafaude des plans dans l'hypothèse où je n'aurais pas assez de médicaments. Quelque part, ces perspectives funestes sont les seules choses qui m'animent encore intellectuellement. Me suicider, puisqu'il faut regarder la réalité en face, c'est quelque chose qui ne m'avait jamais effleuré l'esprit par le passé. Sans juger les choix des uns et des autres, ni leurs histoires personnelles, j'ai toujours estimé que la vie était trop précieuse et valait la peine de se battre. Et me voici, dans le noir, dans cette maison pleine de si beaux souvenirs, à imaginer mes derniers instants et tout le cérémonial qui s'ensuit. Est-ce que je pleure ? Oui, parfois. Oui, lorsque je suis seule. Tout passera, moi y compris. *Ne sois pas égoïste Laure, arrête de faire subir ton néant aux autres.* Mon esprit tente de me convaincre et il n'a pas besoin de beaucoup insister. Je vais le faire.

Malgré mon mutisme, mes idées noires s'écrivent sur mon visage. Et mon mari, qui me connaît mieux que personne, sent que je suis en train de vriller. Il tente de pallier mes défections à la maison, de faire face à toutes les obligations. Et de maintenir ma tête hors de l'eau. Il veut croire que le temps améliorera les choses. Qu'il va finir par retrouver la femme pleine de vie et d'envie dont il est tombé amoureux. Il a beau être près de moi, il ne peut pas deviner les noirs desseins qui m'animent. D'autant qu'il doit continuer de travailler et ne peut veiller sur moi en permanence. Mais, un jour, il devine. Il ressent. Il me questionne, il me pousse à parler. Et je lâche :

— De toute façon, je ne sers plus à rien. Je suis un poids pour vous. Je ne veux pas vous faire subir ça. Le mieux est donc que je parte !

Accablé mais lucide, il me conduit d'autorité chez le médecin.

— Je vais être direct avec vous, j'ai peur pour elle, souffle le praticien à mon mari.

Je suis dans la même pièce qu'eux et je me demande de quoi mon médecin peut avoir peur. Je ne suis plus *rien*, on ne peut pas avoir peur pour *rien* ! Je ne suis *rien* que l'on puisse regretter, rien que l'on puisse pleurer. Je veux débarrasser le plancher.

— Je suis vraiment inquiet, il faut l'emmener aux urgences psychiatriques.

Mon mari encaisse. Il serre les dents. J'entends, mais je ne comprends rien à cette volonté de me soigner. Je veux en finir, c'est tout. Leurs regards sont posés sur moi, ou plutôt sur ma carcasse. Le praticien rédige un courrier qu'il imprime et tend à Johann.

— Monsieur, je ne sais pas si vous aviez quelque chose de prévu maintenant, mais je vous suggère d'y aller tout de suite. Vous transmettez ce courrier aux urgences psychiatriques.

## Urgences psychiatriques

Mon époux a très peur en entendant ça. Il ne prend pas le temps de réfléchir, emporte la lettre du médecin qui, avec le recul, a pris des pincettes pour annoncer tout cela, et m'aide à sortir du cabinet médical. On ne m'a rien demandé. En même temps, je n'aurais rien répondu. Je ne suis bonne qu'à me laisser porter au gré du courant. Je suis incapable de prendre une quelconque décision alors, forcément, prendre la parole et me défendre... D'ailleurs, me défendre de quoi ? Qu'importent ses urgences professionnelles du jour, mon mari, abasourdi, annule tout. Le diagnostic lui glace le sang. Et l'expression « urgences psychiatriques » résonne en lui violemment. C'est un monde que l'on n'imagine qu'à travers la littérature, le cinéma. Un univers que l'on ne souhaite jamais connaître, ni pour soi ni pour ses proches. Ce monde, nous n'y avons jamais été confrontés. Avant ce jour. Mon mari est littéralement décomposé depuis l'annonce. Nous parcourons en silence la vingtaine de kilomètres qui nous sépare du cabinet de mon médecin aux urgences psy.

Nous arrivons. Je ne prononce pas un mot. Je suis dans un état second. On est là pour moi, je n'ai pas le choix. Mais je ne comprends pas de quoi ils ont peur alors que mes peurs à moi sont simples : la déchéance, ma non-vie, le poids que je représente pour mes proches, voilà ce qui me fait peur ! L'établissement a des allures de labyrinthe. Nous cherchons... nous cherchons quoi, d'ailleurs ? Guidée, presque dirigée, je ne sais rien faire d'autre que suivre mon mari qui tente de trouver la bonne personne pour ma prise en charge sans savoir quel service ou quel professionnel demander. Je découvre ce monde étranger. Et c'est un électrochoc. Je vois des gens qui

errent. J'entends des cris. Les regards hagards et hébétés. Et ces patients que j'aperçois dans l'entrebâillement de portes que les soignants referment très vite à double tour. Avec tout le respect que nous devons à ces personnes malades, je ne pensais pas que je les rejoindrais un jour. Je n'avais jamais imaginé me retrouver entre ces murs.

*Moi aussi, je suis là... Je peux dire au revoir à la Laure que j'étais. Ces portes vont se refermer sur moi maintenant. Ce regard, ce sera le mien...* Voilà ce que je pense l'espace d'un instant en apercevant une patiente dont l'esprit semble avoir abandonné le corps. Tout est anxiogène ici. L'imaginaire turbine à plein régime, alimenté par les cris et les visages parfois fantomatiques que l'on croise et que l'on aperçoit. J'avais entendu parler de la psychiatrie mais rien ne m'avait préparée à ce jour. Et, quand tu ne sais pas, tu ne peux pas soupçonner ce que c'est de se retrouver du côté des entrants. Pas celui des visiteurs, non. Celui des patients à prendre en charge.

Il n'en montre rien, mais je sens que mon mari a peur. Comment gérer s'il doit me laisser ici ? Que dire à notre fille ? Comment expliquer à une enfant de son âge que maman est dans un hôpital où l'on soigne des problèmes dans la tête ? On ne se dit rien. Et, à mesure que les minutes passent, une lueur s'anime néanmoins en moi. La claque est violente... Mais, au fond de moi... Non, je ne veux pas rester ici !

Nous trouvons enfin le service adéquat. Nous attendons désormais le personnel médical qui doit me voir. Nous patientons un temps qui semble interminable ; des plaintes hurlées nous tétanisent. Et toujours ces hommes et ces femmes que l'on voit passer. Certains, à l'extérieur, tirent frénétiquement sur des cigarettes. Je fais partie de ce monde : et si mon cerveau avait besoin de cela pour se convaincre du contraire ? Deux médecins arrivent pour moi. Ils ouvrent une porte, nous laissent passer. Cette fois, c'est derrière moi qu'elle se referme. Ils m'interrogent, prennent connaissance de la lettre de mon docteur. La pièce est simple, sobre. Il n'y a aucun objet. Rien qui puisse représenter un danger au cas où un patient serait pris d'un accès de violence. Je suis surprise par leur jeunesse. Ils

semblent tellement juvéniles malgré ces blouses blanches qui leur confèrent une certaine autorité. Leurs visages sont fermés. Ils ne parlent pas de Laure mais d'un cas. Un cas comme tant d'autres, comme trop d'autres. J'ai froid. C'est tout ce dont je me souviens. De ce froid qui me parcourt l'échine. Les questions se sont effacées. Je sais juste que mes réponses sont monosyllabiques, que l'on parle parfois de moi comme si j'étais absente. Mais une phrase me sort de ma passivité involontaire :

— Maintenant, madame, vous n'avez plus rien à faire. C'est nous qui allons gérer.

C'est une enclume que l'on enlève de ma poitrine ! Dans un burn-out, on préconise du repos, beaucoup de repos au patient. Mais il faut prendre les rendez-vous chez le médecin, chez le psychologue, aller à la pharmacie, prendre les médicaments, gérer les arrêts maladie, prévenir l'employeur, vérifier que les indemnités arrivent tout de même... Tout ça avec zéro énergie, zéro envie et la culpabilité de trouver insurmontables des tâches que l'on aurait menées à bien facilement en temps normal. Comment se reposer pleinement avec cette charge mentale ?

L'un des médecins reprend la parole et confirme :

— À partir de maintenant, vous ne gérez plus rien. Tout ce que nous vous demandons, c'est de prendre les médicaments que l'on vous prescrit et de vous présenter aux rendez-vous que l'on va vous donner.

Et alors que j'ai peur de devenir pensionnaire de l'établissement, il enchaîne :

— Vous allez pouvoir rentrer chez vous, madame. Mais il va falloir être suivie, et très régulièrement.

Nous sommes en septembre et, pour la première fois depuis le début de cette chute, je suis pleinement prise en charge. On me cale des rendez-vous réguliers avec un psychiatre. Des infirmières me suivent au moins une fois par semaine. Je découvre l'étendue de la prise en charge des problèmes psychiatriques en France ; cette prise en charge indispensable et gratuite qui sauve des vies.



À ce moment précis, je sais que mon mari, mon médecin traitant et ces deux jeunes médecins en psychiatrie m'ont sauvé la vie. Et je ne saurai jamais assez leur dire *merci*.

## CMP

CMP. Trois lettres. Le sigle de centre médico-psychologique. Je n'ai pas souvenir d'en avoir entendu parler auparavant. Ou mon esprit l'a occulté. Ces centres ont été créés pour des personnes qui ont besoin d'un accompagnement psychologique ou psychiatrique. Comme moi durant ce burn-out. Des spécialistes nous suivent le temps qu'il faut. Certains y viennent longuement, d'autres n'ont besoin que d'un soutien ponctuel et conjoncturel. Des patients sortent parfois du dispositif avant d'y revenir quelques mois plus tard. Je ne sais pas dans quelle catégorie je vais être. Je ne peux plus claironner que tout reviendra bientôt à la normale. Mon expérience récente vient de me prouver que je ne suis pas maîtresse des horloges en mon propre corps. Ma « routine » s'installe donc avec les praticiens. Je suis complètement perdue. Je ne réagis à rien. Aucun *stimulus* ne m'active. Je n'ai alors qu'une certitude : je ne remonterai jamais la pente.

— Qu'est-ce qui vous manque ? Qu'est-ce qui pourrait vous faire sourire ? me demande une infirmière, pour essayer de m'impliquer.

La réponse fuse, laconique et désincarnée.

— Rien.

— Quoi ?

Je répète :

— Rien.

Je ne me souviens même plus de ce que j'ai pu aimer, des passions que je pouvais avoir. Cette réponse fait écho à ce que je suis, à ce que je ressens, à ce que j'ai comme image de moi : *rien*. Je le verbalise et c'est ma vie que je

schématise. Elle n'a plus de sens. Elle ne sert à rien. Je ne suis plus rien. Ma réponse ne la désarçonne pas plus que ça.

— Rassurez-vous, c'est normal, que vous n'en sachiez plus pour le moment. Mais je vais vous aider. Je suis là pour ça. Essayez de vous replonger dans des sensations qui vous faisaient du bien avant votre burn-out. Y avait-il quelque chose que vous faisiez avec plaisir ?

Elle insiste, m'interroge avec douceur. Je refuse de m'ouvrir ; elle ne lâche pas le morceau. Je finis par souffler péniblement un mot.

— Voyage.

— Les voyages ? Vous aimez voyager ? Alors focalisez-vous là-dessus. Essayez de penser à une étape sympa lorsque vous préparez un périple ! Vous savez, pour certains, c'est aller aux champignons ou jardiner... Dans ce cas, je leur conseille de se focaliser sur ces activités. Dans votre cas, si ce sont les voyages, alors, je vous encourage à y penser, ainsi qu'à toutes les activités qui pourraient vous apporter du bien-être. C'est important. Pensez uniquement à ce qui vous fait plaisir. C'est ce qui vous aidera à vous reconstruire.

Je la regarde, hébétée. Mais de quoi me parle-t-elle ? Comment peut-elle penser que l'idée de voyager peut me motiver alors que je suis en arrêt de travail ? Elle doit voir que je ne capte pas le sens de sa suggestion.

— Je ne dis pas que là, maintenant, vous allez préparer un voyage pour partir. Mais cela peut vous aider à être dans la projection. Et à retrouver la notion de plaisir.

Et elle a raison ! Je ne peux me projeter sur rien. Combien de temps ai-je mis avant de simplement me rappeler que j'aimais ça, voyager... ? Comment notre cerveau est-il fait ? Comment est-il possible de perdre aussi rapidement la mémoire, les sensations ? Décidément, ce burn-out est un vrai laminoir. Dans cet établissement que je découvre, cette première rencontre me surprend. Le médecin des urgences psychiatriques m'a programmé, quelques jours plus tard, un rendez-vous avec le psychiatre. J'y accède par un escalier qui grince à chacun de mes pas. Je suis dans mes petits souliers,

je ne sais pas sur quel type de personnalité je vais tomber. Le spécialiste m'accueille sobrement. Et avec une première question... cash.

— Avez-vous encore des idées noires ?

Évidemment, mes envies d'autolyse n'ont pas été oubliées dans le dossier qui lui a été transmis. Je déglutis, tourne la tête comme une enfant prise en faute...

— Non.

Je ne mens pas. Le choc du passage à l'hôpital psychiatrique a été violent et probablement salvateur. En envisageant le suicide, je voulais éviter de faire du mal à mon mari et à ma fille. Mon but était de partir pour qu'ils n'aient pas à souffrir. Et je me rends compte que c'est tout l'inverse. Au lieu de les soulager, je viens de provoquer énormément de peine chez ceux que j'aime : mon mari, mes parents, mon frère. Ma fille n'en a pas été informée. Elle est encore si jeune.

Johann reste solide en apparence, mais il traverse un enfer... Les quelques jours avant que j'arrive au CMP ont été rudes pour lui. D'ailleurs, si je rembobine un peu, dès la sortie de l'hôpital psychiatrique, une chape de plomb s'est abattue sur ses épaules. Sur le trajet du retour, nous sommes restés muets. Moi, parce que je n'avais rien à dire. Lui, parce qu'il encaissait le choc. Il venait de prendre conscience de la gravité de ma chute, de prendre conscience que j'aurais pu aller au bout de quelque chose qu'il n'avait pas osé imaginer... Je sais que depuis, il part au travail la boule au ventre, qu'il a peur de me laisser seule. J'apprendrai même plus tard qu'il a demandé à mes parents ainsi qu'à mon frère de passer régulièrement à l'improviste à la maison même si, pour eux, cela représente un trajet d'une centaine de kilomètres...

Alors non, je ne cherche pas à mentir lorsque le psychiatre me demande si j'ai encore des idées noires. Je veux trouver une autre voie pour m'en sortir. Retrouver la voie du plaisir. Si les voyages le sont, alors je vais commencer à rêver. Finalement, après tant de pierres jetées dans mon jardin, quelqu'un vient peut-être enfin d'y planter une graine d'espoir avec ce simple mot : voyage !

Les semaines passant, c'est toute notre vie de famille qui est remise à plat. Je suis mon traitement et les préconisations du psychiatre. J'ai accepté de ne plus être maîtresse du temps. Je ne remonte pas encore la pente mais au moins, j'ai l'impression que je ne creuse plus le trou dans lequel je suis tombée. L'angoisse de mon mari n'a pas disparu, loin de là. Mais nous composons avec.

— Et si nous allions marcher ? me propose Johann en souvenir de nos jeunes années de couple.

À cette époque, nous partions tous les soirs en balade, une bonne heure. C'était notre rituel à nous, lorsque nous n'étions pas encore parents. Notre sas de décompression après une journée de travail. Flâner dans la nature environnante nous permettait de nous retrouver et de nous ressourcer, de discuter aussi. Cette habitude a disparu lorsque notre fille est née. Cette proposition me fait faire un saut dans le temps. Nous évoluons tous les deux, côte à côte. Sur un chemin. On ne peut pas se regarder, il faut faire attention où l'on met les pieds. Comme à l'époque, la discussion s'ouvre. Les craintes des dernières semaines refont surface. Les yeux perdus dans le lointain, j'entends, je comprends le mal que j'ai pu faire.

— Tu sais, on en avait parlé il y a longtemps, mais j'ai toujours cette envie d'entreprendre et de lancer ma boîte. Mais comment prendre des risques aujourd'hui avec ce qui nous arrive... ? m'interroge-t-il.

Sa phrase provoque un sursaut intérieur chez moi. J'arrête de marcher et tourne enfin la tête vers lui.

— Je ne peux pas à la fois vivre mon burn-out et porter la responsabilité de t'empêcher d'avancer. Alors, tu te lances maintenant ! Notre vie est complètement remise en cause et s'il y a un moment où il faut prendre tous les risques, c'est tout de suite !

Ma tirade le laisse pantois. Son projet rallume une petite flamme en moi. J'ai envie d'être à ses côtés et de ne pas être un frein à ses ambitions. Le soutien inconditionnel a toujours été un des fondamentaux de notre couple. Même si je n'ai pas l'énergie de l'aider, je me dois de le soutenir au moins moralement. Il lui faut quelques secondes avant de saisir la portée de ma

réponse. Face à mon état et à l'absence de visibilité quant à ma remise sur pied, il avait commencé à mettre un couvercle sur ses propres aspirations pour se concentrer sur ma récupération. D'un coup, ses inhibitions s'envolent.

— Mais, oui, tu as raison ! Il y a plus grave dans la vie que se planter sur un projet pro !

Il se met à me détailler les idées qu'il a en tête, le business plan sur lequel il cogite... Je l'écoute du mieux que je peux, même si cela m'épuise. Il a un objectif. Par extension, j'en ai un aussi. Comme la préparation d'un voyage, la création de sa structure est une chose positive sur laquelle je peux essayer de me concentrer. Un projet de vie pour notre famille. Un exemple pour notre fille aussi. On ne sait pas encore si ce projet verra le jour. Mais si on tombe, on se relèvera.

Le temps s'écoule. J'ai désormais pris conscience de la gravité de mon état. En dehors des suivis et visites médicales, je m'isole. Je m'isole psychologiquement et physiquement. Que dire ? Expliquer ce qui m'arrive ? Je n'en ai pas l'envie. Je n'en ai pas la force. À cette époque, je suis obligée de noter sur un carnet ce que je vis, quelles sont mes nuits et quels sont mes jours afin de pouvoir faire un compte rendu. Sans ces notes, sans leur relecture avant mes rendez-vous médicaux, je suis incapable d'expliquer comment se sont déroulées mes semaines, si ce n'est ce recroquevillement sur moi-même et mes nombreuses insomnies. C'est dans cette période glauque que mon amie de vingt ans me propose de partager une journée ensemble. Mais comment faire ? Cela fait des semaines que je ne suis pas retournée dans cette grande agglomération qui me donne le tournis tant elle paraît démesurément agressive pour la loque que je suis devenue. Alors que je la sais débordée par sa vie et son travail, elle m'écrit :

Allez Laure ! Viens, cela te fera du bien ! Je vais poser une journée de congé pour que nous passions du temps ensemble.

C'est gentil mais je ne crois pas en avoir la force.

Ces 30 kilomètres qui nous séparent me semblent une montagne insurmontable au vu de mon état. Mais ce que Nadège me propose correspond à ce que j'aimais... avant. Avant de perdre le goût de tout. Alors, elle finit par me convaincre. Et nous nous retrouvons dans une petite librairie nichée dans une rue discrète. Pas de « Comment vas-tu ? » ou « Ça va mieux ? ». Pas de réponse gênante à apporter. Et cela me va bien. Car lorsqu'on vit un burn-out, notre vie est tellement réduite à zéro que produire un discours sur l'avancement de notre état ou bien sur nos projets s'apparente à du sel projeté sur une plaie, qui ravive sans cesse la douleur. Alors, simplement ensemble, nous entrons dans cette charmante librairie. Nadège ne l'a pas choisie par hasard.

— Tu connais cette librairie ?

— Non, je n'y suis jamais venue mais on s'y sent bien.

Nous la parcourons, chacune de son côté, nous laissant porter d'étagère en étagère par les livres qui nous appellent.

— Laure, viens voir. Je ne sais pas si tu connais cet auteur mais depuis quelques mois je dévore ses livres.

— Christophe André ? J'en ai déjà entendu parler mais je ne l'ai jamais lu. Tu aimes ?

— Franchement, j'adore ! Grâce à lui, je me suis mise à la méditation.

— Pour moi, c'est difficile de méditer. J'ai du mal à me concentrer. Par contre, ce que j'ai découvert au début de mon burn-out, c'est la cohérence cardiaque. Je trouve ça vraiment super. Ça m'aide.

— C'est quoi, la cohérence cardiaque ?

— C'est un principe de respiration basée sur la technique du 365 : 3 fois par jour, réaliser 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

— Et c'est pas compliqué, ça ?

— En fait, non. Moi, ça me convient parfaitement car j'ai téléchargé une application qui me guide. J'ai juste à fermer les yeux et à inspirer puis expirer en me laissant porter par le son de l'application. Un minuteur est intégré. Je n'ai à penser à rien et cela me va.

Nous continuons nos découvertes. À vrai dire, je regarde et feuillette les

ouvrages sans réellement en lire les quatrièmes de couverture. À cette période, lire est encore difficile pour moi. Cela me demande trop de concentration. Mais j'aime la sensation de bien-être qui règne dans cette librairie. Je retrouve un semblant de vie. Et même si cela est de courte durée, c'est déjà ça !

Puis, nous partons bras dessus, bras dessous vers ce salon de thé aux allures Belle Époque réconfortantes. Nadège connaît mon amour du thé. Elle le partage aussi. Oui, nous marchons bras dessus, bras dessous. Pour deux raisons. Une affective. C'est un moyen de nous dire notre amitié ; et une autre, beaucoup moins poétique : j'ai besoin de son soutien physique pour affronter le vertige de cette grande ville, simplement pour arpenter les pavés de ses rues.

Nous prenons donc place et commandons de généreuses tasses fumantes ainsi que des gourmandises faites maison.

— Maintenant, dis-moi comment tu vas ? Comment tu vas *vraiment* ?

Avec Nadège, nous avons à peu près tout traversé en vingt ans : nos études, l'éloignement géographique, nos mariages, les naissances de nos filles, nos histoires de boulot, nos soirées papotage du jeudi, nos espoirs, nos doutes...

— Que veux-tu que je te dise ? Je ne me reconnais pas, c'est le néant dans ma vie, je ne suis plus capable de rien. Et une question m'obsède : combien de temps cela va durer ? Ça va se terminer quand, cet état de merde ?

Je vois dans son regard quelque chose que je n'avais encore jamais perçu de sa part. Je la vois prendre une inspiration pour me dire :

— Laure... je ne t'ai jamais vue comme cela. Même physiquement, tu n'es plus la même. Je n'avais pas imaginé que je te retrouverais ainsi. Et, surtout, ne le prends pas mal, mais en te voyant ainsi, en t'écoutant, je prends conscience de l'horreur du burn-out. Franchement, non, je n'avais pas soupçonné que c'était à ce niveau. Et franchement, te voir ainsi me fait mal. Te voir ainsi me fait prendre conscience de ma propre situation au boulot et je ne veux pas en arriver à ce que tu es là !

Ses propos sont tellement criants de sincérité. Je le sais, je le vois, elle



souffre dans sa chair d'amie. Car, en effet, avec elle, je suis sans fard. Je suis venue telle que j'étais dans mon quotidien de burnie. Peu, voire pas apprêtée, pas maquillée, la mine et le corps réduits à leur simple appareil. Elle m'a vue dans ma vérité du burn-out. Car, face à elle, je n'ai pas eu l'envie ni la force de donner le change. Alors que je ne me rendais pas compte de l'image que je renvoyais, Nadège verbalise son désarroi. Elle ne l'avait pas prémédité, elle n'y était sans doute pas préparée. Pour ma part, je ne suis pas choquée. Car mon état me faisait déjà honte. Il me dégoûte parfois aussi. Mais bizarrement, Nadège a allumé une petite flamme en moi. Si je suis tombée aussi bas, et si finalement ce que je suis à ce moment-là de ma vie peut permettre à ceux que j'aime de ne pas se laisser piéger par le burn-out, alors ce sera au moins ça !

## PARTIE III

# Une vie à rebâtir

## Quand l'apathie n'est plus de la partie

Ma sortie avec mon amie m'a fait prendre conscience que le burn-out m'isole depuis de longs mois. Je ne peux plus faire comme au début, lorsque je ne pouvais pas encore mettre un nom sur ma pathologie, et continuer d'entretenir une vie sociale. Je n'ai plus envie de répondre au téléphone, je ne veux plus voir personne, nous ne recevons plus... Mais si je veux revenir à ce que j'étais, je dois me ressaisir. En quelque sorte, me forcer à retrouver cette vie sociale. Si l'on m'avait dit un jour que je verrais cela comme une obligation ! Mais bon, pas question de me remettre dans le bain avec des personnes qui me connaissent trop. Je ne me sens pas prête à affronter leurs regards, à répondre à leurs questions et inquiétudes. Et je ne me sens pas la force de faire semblant d'aller mieux, de feindre le temps d'une soirée que je ne suis pas abîmée par ce qui m'arrive.

J'ai besoin d'être une page blanche dans le regard d'autrui. Je me tourne donc vers l'école de ma fille où je n'ai jamais été aussi présente. Depuis que je suis arrêtée et que je tente de remonter la pente, je suis à la sortie presque tous les jours. Pour elle qui était tellement habituée à rester à la garderie jusqu'à la dernière minute, c'est une révolution. Pour moi aussi. Je découvre que, oui, on peut travailler et aller chercher son enfant à l'école. Que tous les parents n'ont pas à jongler avec leurs agendas et des impératifs de dernière minute pour être au rendez-vous lorsque la cloche sonne. Avant ça, cela ne m'était jamais arrivé ! Le premier jour, j'ai même cherché par quel portail sortait la classe de ma fille ! Eux, ces parents que je connaissais à peine, ont priorisé ! Et si c'était ça, la vraie vie ?

Je propose donc mes services à l'association de parents d'élèves qui ne

me connaît pas. J'ai disparu des radars de mes collègues – je ne suis même pas sûre que tout le monde soit au courant de ce que j'affronte – pour apparaître dans celui d'un monde qui m'était totalement étranger alors qu'il n'est qu'à quelques centaines de mètres de chez moi. Ma proposition de coup de main est accueillie avec le sourire. On n'a jamais trop de bras dans ces petits collectifs qui font vivre les villages. Je repense à ce que mon père a lancé dans le sien... Je m'implique désormais dans la vie de ma commune, qui n'était jusqu'ici qu'un dortoir pour moi. Je le fais aussi pour ma fille, pour lui montrer que je suis là, que je m'active. Et au moins, je me rends utile. Et puis je n'ai pas à m'expliquer sur ce que je vis. Je suis une inconnue pour eux. De plus, l'activité que l'on me demande n'est pas surhumaine. Mettre des documents sous pli, préparer une kermesse... On est loin des grands raouts que je pouvais organiser il y a encore peu de temps, et c'est tant mieux ! En l'état, mon intellect ne me permettrait pas de faire quoi que ce soit de plus compliqué. J'ai plus besoin de « faire » que de penser. Je ne suis pas spécialement bricoleuse et je n'ai aucun talent artistique. Mais je me dis qu'une activité manuelle pourrait être un dérivatif. On a ce vieux meuble dans l'entrée. Il est pratique mais accuse le poids des ans. Je peux essayer de le moderniser un peu, tiens ?

Ça n'est pas grand-chose non plus, mais je me fixe ce petit défi personnel de le relooker. Oh, ce n'est rien d'impressionnant ! Mais, symboliquement, ça permet aussi à mon mari de voir que je ne suis pas inactive. Et, à la fin de la journée, j'ai quelque chose à raconter à ma famille. Ce ne sont pas de grandes épopées, mais c'est toujours mieux que le mutisme. Je rythme ma journée. C'est plus valorisant. Je me remets en mouvement et redécouvre que je suis capable de faire des choses.

Mes soignants m'encouragent dans cette démarche et me suggèrent de reprendre également le sport. Quelque chose de doux. Je cherche ce qui pourrait me tenter en sachant que je pars de loin ! C'est encore à côté de chez moi que je découvre une activité intéressante. Décidément, je ne connaissais vraiment rien de mon village ! Un coach sportif organise des

sessions en extérieur. Je me rends à l'une des séances et lui explique mon « cas » et mes craintes.

— Ne t'inquiète pas Laure, dans les séances, le niveau n'a pas d'importance. Chacun met ce qu'il peut. Et l'énergie du groupe te porte !

Être anonyme au milieu d'un groupe plein d'entrain ! Allez, je me lance. Je n'ai pas à donner le change, je peux juste être Laure, la nouvelle venue sans histoire. J'ai le sentiment de faire ce qu'il faut pour me sentir mieux. Je suis sur la bonne voie. Et ça commence à se remarquer et à se savoir.

« Ah mais tu refais des choses ? Donc, c'est bon, t'es guérie ! » Si au moins c'était une question... Mais non. Les proches, les très proches, ne m'ont jamais fait peser le poids du jugement sur les épaules. Mais, pour d'autres... C'est – aussi – ce qui m'a aussi poussée à m'isoler lorsque le burn-out s'est installé. Tout le monde ne réagit pas de la même façon et certaines réactions sont difficiles à vivre lorsque l'on est au fond du trou. « Ça ne commence pas à faire long, ton arrêt, quand même ? » ; « Et puis, tu as l'air d'aller mieux ! » Il y a ceux qui ne disent rien mais dont on s'aperçoit que le regard a changé. Et ceux qui lâchent des petites sentences définitives mais qui ne s'adressent pas à vous directement, non. « Ah, les gens en arrêt de travail, c'est quand même un poids pour l'entreprise ! » Je culpabilisais déjà tellement d'avoir laissé une somme de travail considérable aux collègues que cette petite phrase – qui n'était pas une simple maladresse – m'a fait l'effet d'un coup de poing dans l'estomac. Tu en viens à te demander s'ils n'ont pas raison. Si ce n'est pas toi l'erreur. « Alors, tu te reposes ? C'est quoi tes projets ? » Si seulement j'avais des projets ! Je ne suis pas en congé sabbatique ! Je suis cassée, lessivée... C'est si dur à comprendre ?

Et que dire des attitudes qui changent ? Entre ceux qui n'osent pas vous dire « bonjour » ou « ça va ? », ceux qui ne vous regardent plus, comme si le burn-out était contagieux, ou l'apitoiement outrancier. Pis encore, le mépris. Tu n'es plus une personne à fréquenter. Une pestiférée dont la simple présence risque de contaminer les courageux, ceux qui ont l'élégance de ne pas sombrer...

Encore une fois, j'ai énormément de chance. Mes bases ont été solides : ma famille, mes vrais amis ne m'ont jamais fait la moindre remarque et ont été des soutiens sans faille. Mais, en avançant dans mes recherches sur le burn-out, j'ai découvert des burnies lâchés par leur conjoint. Je n'ose imaginer la violence que ça peut représenter ! J'ai finalement eu de la chance : ils sont peu nombreux à m'avoir déçue. C'est une façon comme une autre de faire du tri dans ses connaissances.

Il y a aussi ceux qui n'ont pas compris que je doive m'isoler. Qui ont pensé que je refusais leur main tendue et qui avaient l'impression que je reniais leur amitié. « Je ne suis pas assez "important" pour t'aider ? » Ce n'est pas ça, j'ai juste besoin de me recentrer sur moi, de ne pas m'impliquer dans l'écoute de quelqu'un d'autre, fût-ce un ami. Car dans les épreuves, on découvre les vrais visages. Ceux qui ne te côtoient que pour ce que tu leur apportes et ceux qui sont là pour ce que tu es. Mais il y a aussi d'heureuses surprises, des amitiés naissantes qui se sont révélées tellement précieuses et qui perdurent aujourd'hui. Des connaissances qui trouvent le ton juste, la mesure du réconfort. Je pense à deux personnes en particulier. L'une d'entre elles ne m'appelait pas. Elle m'envoyait simplement, ponctuellement, une pensée. Un message pour me dire : « Je pense à toi, je comprends que tu as besoin d'être seule mais si tu veux donner des nouvelles ou si tu as besoin, je suis là. » Une présence discrète qui ne s'impose pas. Et cette autre personne qui, avec tact, a su m'ouvrir une voie : « Tu verras, c'est peut-être un mal pour un bien, cette épreuve... » À ce moment-là, je la refuse en bloc, cette expression, car ce que je vis est horrible. Mais elle m'amène malgré tout à réfléchir.

Je n'en veux à personne, je prends tout ça avec philosophie maintenant. Mais ce burn-out a profondément changé mon rapport aux autres. Et je ne veux pas oublier non plus que cela n'a pas été un changement uniquement pour moi. Mon mari en a vécu un aussi. Car on oublie trop souvent la personne qui partage la vie du burnie. Elle aussi est soumise à la violence de la situation. Elle aussi souffre. Pour Johann, des amis se sont alors révélés. Un simple appel pour prendre de ses nouvelles. Un déjeuner...

Dans l'adversité, il y a aussi des soutiens, quelques sas de décompression qui lui ont permis de ne pas rester en vase clos avec une épouse plus tout à fait elle-même. Et ça aussi, pour lui, pour moi, pour nous, a été salvateur.

## Bon anniversaire

Tu es arrivé dans ma vie sans que je m'y attende. Tu as grandi au fond de moi. Discrètement d'abord. Puis tu as commencé à te faire de plus en plus présent. J'ai même dû m'arrêter quelquefois, sans savoir que c'était toi qui me mettais dans cet état. Puis tu es né, officiellement, chamboulant totalement ma vie et celle de mon mari. Tu as pris un nom et je t'ai gardé près de moi. Tu es si petit mais tu prends une place folle. Tu as pris un an et il n'y a pas une heure sans que je pense à toi. Mon burn-out souffle sa première bougie. Et mon corps semble vouloir célébrer cela en se remémorant l'intégralité des pires symptômes subis au tout début. En particulier l'épuisement, l'épuisement total.

Pour ma psychologue, c'est simple : « mêmes causes, mêmes effets ». Puisque j'ai recommencé à me mobiliser alors que je n'avais pas complètement rechargé mon fût d'énergie, et même si c'est tellement loin de ce que j'abattais avant, mon corps et mon esprit n'arrivent pas à tenir la distance. C'est comme si, inconsciemment, je renouais avec l'hyperactivité ! Tu remontes un peu la pente et tu glisses en arrière. Je suis amère : je n'ai pas l'impression de faire du sur-place mais de reculer ! C'est démoralisant au bout d'un an. Les montagnes russes émotionnelles incessantes usent mes nerfs. La psy a beau me dire que, malgré tout, j'avance à petits pas, ça n'est jamais assez rapide quand on le vit. Bref, encore une fois, je dois accepter que c'est mon mal qui tient le chronomètre et non moi. Je dois me reposer au moins deux heures par jour. J'écoute des podcasts de développement personnel, je regarde des vidéos de thérapeutes comme Benjamin Lubszynski sur Internet. Lire m'est encore compliqué,



mais la voix et les images me permettent de me concentrer avec peu d'efforts.

En un an, le burn-out a réussi à faire trembler toute ma vie sur ses bases. Je suis désormais dans le flou, incapable de savoir ce que je vais faire de moi. Ni quelles sont mes éventuelles compétences. Porter une brosse à dents n'est plus un Everest. Mais alors, me projeter dans l'après... Oui, j'ai remis des choses en place avec ma participation aux activités de l'école. Oui, je suis aussi devenue bénévole à la bibliothèque municipale. Mais, dans ma tête, j'ai toujours l'impression de n'être plus rien. Je suis incapable d'avoir un semblant d'activité intellectuelle plus de deux heures d'affilée. Alors m'imaginer travailler une journée complète relève de la torture. Puis je commence à stresser pour une raison purement matérielle : l'aspect pécuniaire. En arrêt, on finit par perdre une partie de sa paye. À cela s'ajoute la nouvelle activité de mon mari qui n'a pas encore retrouvé son salaire passé. J'essaie de ne rien montrer mais cela me provoque quelques angoisses. Et si mon problème venait mettre en péril l'équilibre financier de ma famille ?

Cela fait donc un an que je suis dans le mal. Mais une information venant de mon entreprise vient tout de même me réconforter. Depuis mon arrêt, ce n'est pas une mais deux personnes qui ont été recrutées à mon poste le temps de mon remplacement ! Comme dans mon ancienne société après mon départ... L'histoire se répète ! Lorsque l'on voit quelqu'un avec un plâtre sur la jambe, on comprend tout de suite que sa jambe est cassée. Dans un burn-out, il n'y a pas de signe extérieur de souffrance. Ce double recrutement, c'est mon plâtre à moi. Ceux qui ne prenaient pas au sérieux l'expression de mon inquiétude et la gravité de ma blessure interne peuvent les comprendre, maintenant.

## Déterminant déterminant

Le burn-out fait désormais partie de ma vie. Il la rythme au gré des rendez-vous médicaux, des aléas de mon énergie dont les sursauts sont aussi brefs que le temps de rechargement est long. Et, comme la situation s'inscrit dans la durée, je suis contrôlée à plusieurs reprises par la Sécurité sociale. Un courrier, une date, un horaire... Le médecin-conseil de la Sécu demande une visite de contrôle. Chaque rendez-vous est source de stress. Je sais que je ne fraude pas mais son travail consiste à vérifier si mon « cas » est vraiment sérieux. Cette personne doit juger si mon état de santé mérite bien un arrêt aussi long. Elle n'est donc pas là pour être empathique mais simplement objective. Et je le comprends parfaitement. À la deuxième convocation, le médecin-conseil lève les yeux de son dossier et me regarde :

— Bon, votre burn-out est avéré. Je sens que vous allez vous en sortir et que vous avez envie de reprendre votre activité. Maintenant, est-ce que ce sera *votre* travail ou *un* (autre) travail... ?

Je ne m'étais jamais questionnée sur ce point. Pour moi, il était clair que j'allais reprendre mon métier et que tout cela ne serait alors qu'un trou dans ma carrière. Là, d'un simple déterminant, elle fait vaciller mes certitudes.

Une part de moi pense alors que si je ne reprends pas *ce* travail, ce sera un aveu d'échec. Que tout cela m'aura vraiment abîmée au point que je doive faire le deuil de ma vie d'avant. Mais aller mieux ne veut pas dire revenir à la situation d'avant. Le fait qu'un médecin le dise, *a fortiori* un médecin-conseil qui n'est pas là pour me brosser dans le sens du poil, m'ouvre de nouveaux horizons.

— Je peux vous proposer un accompagnement *via* une assistante sociale

qui pourrait vous aiguiller dans un projet de retour à l'emploi, et pourquoi pas vous orienter vers un bilan de compétences, me détaille mon interlocuteur.

Je ne suis plus lymphatique et percluse d'idées noires mais je n'en suis pas encore au point où je suis capable de me prendre en main pour de telles démarches. J'accepte ce qu'elle me propose.

La mise en relation est rapide. Je suis même surprise lorsque mon téléphone sonne et que c'est l'assistante sociale au bout du fil.

— Je vais vous aider, explique-t-elle en préambule. On va faire en sorte de cerner qui vous êtes. Nous pourrions monter un dossier de prise en charge d'un bilan de compétences... Qu'en pensez-vous ?

Alors que je suis perdue, en mode survie, on me parle de m'accompagner pour envisager un retour vers l'emploi. Bien sûr, j'accepte ce soutien ! Sauf que... Le dossier, compliqué à formaliser, est retoqué faute de financement. C'est le coup de bambou. Dans ma tête, on a fait entrer l'idée que je ne devrais pas retrouver mon ancien poste et maintenant, on me dit que l'on ne peut plus m'aider à trouver une voie qui me conviendrait mieux. Je ne sais plus du tout ce que je vais faire de ma vie, mes repères professionnels se sont effondrés.

Mais l'assistante sociale ne lâche pas. Si le bilan est tombé à l'eau, rien n'empêche de travailler sur la question, de regarder si des formations ne sont pas à ma portée. En parallèle, une amie me fait découvrir la méthode Ikigai, un concept japonais dont le but est d'aider chaque individu à trouver sa raison d'être professionnelle et le sens de sa vie. Bon, après tout, pourquoi pas ? Même si je n'ai vraiment pas la tête à ça, cette activité m'occupe. J'interroge mon entourage sur la manière dont il me perçoit, sur les métiers qu'il me verrait exercer. Les réponses concordent et me font cheminer. Progressivement, je fais le deuil de mon ancienne carrière, de cette passion qui m'a tant apporté. Au fil des semaines, je saisis enfin que j'ai envie d'autre chose pour ma vie. Quoi ? Je ne le sais pas encore. Mais je sais au moins ce dont je *ne veux plus*. C'est déjà bien de l'envisager. Mais ce n'est pas si simple de sauter le pas.

Les mois s'enchaînent. Quelques pas en avant, d'autres en arrière. Dès qu'une vague semble me porter un peu, le ressac se fait rude. J'essaie de réfléchir à une nouvelle étape professionnelle. Ça prend du temps. Il ne suffit pas de se mettre une matinée devant une feuille blanche pour que – Eurêka ! – tout apparaisse comme par enchantement. Et puis, c'est compliqué pour moi de me dire que cette profession-passion va désormais s'écrire au passé dans mon histoire. Mais puisque c'est pour mon bien...

Alors que je tente de me reconstruire et de cogiter à un avenir qui me semble particulièrement flou, je commence à ressentir une gêne. Oh, rien de méchant... Le nez encombré, ça n'est rien, ça. Après tout, l'été approchant, la climatisation commence à tourner un peu partout, que ce soit dans les véhicules ou les cabinets médicaux où j'enchaîne toujours les rendez-vous. J'ai dû attraper une grippette. Dans deux, trois jours max, je vais respirer à nouveau normalement. Mais ça s'installe. Les symptômes s'apparentent à ceux d'une sinusite. Le nez complètement encombré, je ne peux respirer que par la bouche. Je vois un médecin qui me prescrit des antibiotiques. Une semaine plus tard, aucune amélioration. Mes sinus sont totalement bouchés. Je retourne chez le docteur et vois cette fois mon médecin traitant revenu de congé : nouvelle fournée d'antibios ! Et nouvelle dégradation de mon état de santé. Aux difficultés à respirer s'ajoutent des douleurs d'une violence inouïe et inconnue jusqu'alors. Mon crâne semble pris dans un étau que l'on serre, que l'on serre... Les maux de tête me font hurler la nuit, au point que mon mari et moi sommes obligés de faire chambre à part.

Je me rends une première fois aux urgences.

— Ça va passer, madame. Ce n'est rien qu'une grosse sinusite, effectivement, ça peut être très douloureux, mais ça va aller, me glisse-t-on en me tendant une nouvelle ordonnance.

Je repars, pas plus avancée, avec un nouveau traitement qui doit me remettre d'aplomb. Mais rien ne se calme. Bien au contraire. Des pointes que l'on m'enfonce dans le crâne. Les douleurs ne s'arrêtent plus. Je sens les points de compression et ne peux retenir mes cris. Même devant ma fille, que je cherche à préserver de mes maux depuis le début, je n'arrive

pas à feindre, je ne peux pas donner le change. Elle me l'avouera seulement plus tard, mais elle a peur pour moi à ce moment-là. Un coup de fatigue, elle peut l'entendre et le comprendre. Mais voir sa mère souffrir et l'entendre car elle ne peut pas étouffer ses cris, c'est anxiogène pour tout le monde et plus encore pour une enfant de son âge.

De chaque côté de mes tempes, on me cisaille le crâne. Les traitements n'ont rien soigné ; ils n'ont même pas endigué ce qui m'arrive. Je retourne aux urgences d'un plus grand hôpital. On me fait passer une batterie d'examens. IRM du cerveau, scanners. On redoute une tumeur. J'ai peur. Et je suis à bout. Ça ne s'arrêtera donc jamais, toute cette... Pourquoi, dès que j'ai l'impression d'être sur le bon chemin, faut-il que tous mes efforts soient anéantis ? J'avais déjà fort à faire avec ce burn-out, il faut maintenant que je me prenne en pleine face un problème de santé que personne ne comprend ? Car les examens poussés ne donnent rien. Je reste hospitalisée plusieurs jours. La morphine me permet de somnoler. Je suis complètement shootée. Amorphe et le regard hagard, j'arrive à peine à reprendre un semblant de conscience lorsque mon mari et ma fille me rendent visite.

Le reste du temps, je suis léthargique. Et je vomis. Je vomis la moindre chose que je tente d'ingurgiter. Le solide, le liquide. Je vomis ma vie, tout ce que j'ai en moi, tout ce que j'ai accumulé. Je suis terrifiée aussi. J'étais tellement persuadée que ce n'était rien, qu'un petit mal bénin... Une toute petite maladie saisonnière. Mais le corps médical semble ne pas comprendre ce qui m'arrive. Et rien ne fonctionne hormis les puissants antalgiques qui m'assomment mais ne me soignent pas. C'est sans diagnostic que je quitte l'hôpital. Je tente de poursuivre mes séances chez la psychologue malgré les nuits intolérables et ces douleurs qui martèlent ma boîte crânienne.

— Si l'on décompose le mot ma-la-die, ça donne le « mal à dit », tente la professionnelle. Il y a peut-être une signification à chercher dans ce que vous ressentez. Qu'est-ce qu'il a à dire, ce mal ? Qu'est-ce qu'il dit de vous ?

Je ne sais que penser de tout cela. J'ai mal, c'est concret. Presque

tangible, tant j'ai mal. Mais, dans les moments d'accalmie, j'essaie de réfléchir à ce que me raconte tout cela. Aux réminiscences que cela comporte. Notre corps extrapole parfois ce que l'on verbalise. Combien de personnes « en ont plein le dos » dans leur quotidien et subissent des sciatiques à répétition ? Dans mes activités professionnelles, avant la chute, je répétais souvent que j'étais en apnée. Toujours entre deux appels, deux rendez-vous, deux missions... Et aujourd'hui, je n'arrive plus à respirer ? Symboliquement, serait-ce là une somatisation supplémentaire de mon corps ? Tout cela reste bien sûr très subjectif et il ne faut pas y voir quelque chose de médical. Mais ça m'intrigue et me questionne.

Les semaines sans traitement et sans réponse défilent. Sept mois. Pour une sinusite d'une telle violence, pour une pathologie normalement si bénigne, c'est improbable. Je décroche finalement un rendez-vous chez un spécialiste parisien tout aussi surpris que ses collègues. À nouveau, il déclenche une batterie de tests et d'exams. Et il lève un lièvre que les autres n'avaient que vaguement évoqué, sans pousser plus loin les recherches !

— Il semble que ce soit une allergie multiple et sévère, me détaille-t-il, les yeux sur des données.

Je ne saisis pas bien. J'ai fait un bilan assez récemment et cela me semble peu probable. Mais peu lui importe cette réponse.

— Vous savez, les allergies peuvent être génétiques ; on peut alors les déceler très jeune. Mais elles peuvent aussi apparaître à n'importe quel moment d'une vie. Et, si vous avez eu un moment de faiblesse, cela pourrait avoir favorisé leur apparition...

Ce spécialiste est décidé à trouver la raison de mon mal et il ne laisse passer aucune piste. Je comprends que le burn-out ne se contente pas de ruiner ma santé psychique. Il a aussi décidé de s'attaquer à mon corps. Quoi qu'il arrive, il va me laisser des séquelles puisque je dois désormais prendre, à vie, un traitement antihistaminique contre plusieurs souches allergènes.

Cette réponse et ces soins signent toutefois un semblant de retour à la « normale ». Les douleurs s'estompent, ce qui rassure aussi ma fille. Je suis

moins affaiblie et ma colère contre moi-même et face au temps perdu contre le burn-out s'apaise. Je soupire de soulagement : enfin je ne souffre plus, enfin je peux dormir à nouveau avec mon mari, enfin je peux me concentrer à nouveau sur mon objectif de vie. Cette douleur physique m'a permis de prendre conscience d'une chose : je n'avais alors pas encore fait le deuil de ma vie professionnelle d'avant. Peut-être est-ce le moment de mettre un point final à toute cette histoire ? J'ai eu tellement mal que je n'ai plus peur de ce qui peut m'arriver maintenant. Mais, c'est décidé, je vais me mettre au centre de ma décision.

## Coupée dans l'élan

« De tout cela, il peut sortir quelque chose de bon », m'a-t-on dit... Et si c'était vrai ? Enfin libérée de mes douleurs physiques, je peux continuer à panser mes plaies psychologiques. Maintenant que j'ai pris conscience que je dois, professionnellement, être ma priorité et que ce sont mes aspirations qui vont devoir primer, je commence à faire fi de mes peurs. Ce n'est pas soudain, ce n'est pas d'un seul coup, mais l'idée que je peux changer de carrière ne me tétanise plus autant. Je ne le vois pas comme un constat d'échec. J'essaie maintenant de me dire que cela peut être une nouvelle étape. Même si, bien sûr, en l'état, la marche me paraît encore très haute. Je ne suis toujours pas capable de travailler une matinée complète ; et j'ai beau tenter la méthode Coué, il n'y a pas à dire : m'imaginer claquant ma démission au travail ne suscite pas chez moi un enthousiasme fou. D'autant que mon métier, je sais le faire. Une nouvelle carrière, ce sont de nouveaux apprentissages, de nouvelles méthodes. Non, je ne vais pas y arriver, je ne vais plus jamais être capable de m'y remettre...

Et voilà, ça me reprend. J'ai encore en moi cette dichotomie qui me pousse d'un côté vers une nouvelle voie pour m'affranchir de cette histoire destructrice et, de l'autre, vers la sécurité, fût-elle tout aussi destructrice. Au fil de mes recherches, je me plonge dans un univers qui m'intéresse depuis longtemps mais pour lequel j'aimerais approfondir mes connaissances techniques. L'univers du digital. En me penchant sur les caractéristiques des métiers qui y sont associés avec un intérêt que je ne m'étais pas connu depuis longtemps, je sens une étincelle poindre en moi. Quelque chose fait *tilt*. Une notion encore diffuse surgit dans mon esprit. L'enthousiasme. Il est



léger, il est discret, il va et il vient, mais je l'avais complètement oublié, celui-ci ! J'en parle à l'assistante sociale qui continue de me suivre. Elle est d'abord agréablement surprise que je m'intéresse enfin à quelque chose. Et, ensuite, elle me rassure.

— On va monter un dossier pour que vous puissiez faire une formation à distance. Bien sûr, au vu du contexte, vous ne serez pas accompagnée financièrement. Toutefois ça ne devrait pas poser de problème avec votre poste actuel.

Car je culpabilise en évoquant cela : je suis toujours sous contrat. Je m'inquiète. Non, je ne peux pas, ça ne se fait pas. Je n'ai toujours pas les capacités de reprendre, je ne vais pas faire une formation ! L'assistante sociale tranche :

— Écoutez, cette formation, vous allez pouvoir la gérer à distance et au rythme que vous le souhaitez. Votre dossier est passé en commission, et il a été précisé que cela ne posait pas de problème avec votre emploi actuel. C'est même plutôt positif que vous ayez envie de découvrir autre chose et que vous soyez dans une dynamique de reprise d'activité. Donc, vous avez notre feu vert et ça ne vous engage en rien derrière !

J'acquiesce. Et valide donc le principe. Je commence très doucement. Rester concentrée une heure n'est pas chose aisée : je fatigue très vite. Mais je m'accroche. Je ne fais pas ou peu attention à ce qui se passe à l'extérieur. Une histoire de pangolin ou de chauve-souris. Ce n'est, *a priori*, pas grand-chose... Bon, finalement, c'est plus sérieux que prévu et un virus d'à peine un micron nous cloître tous à domicile ! Moi qui me sentais prête à larguer les amarres, me voici contrainte de rester à quai. Et, pour une fois depuis le début de tout cela, ce n'est pas mon corps le responsable...

Bizarrement, durant les trois années qu'a duré mon burn-out, il y a eu des redondances. Par exemple, chaque mois de mars, mon corps semblait se rappeler la fatigue extrême et se mettait totalement à l'arrêt. Mais, en ce mois de mars 2020, ce n'est pas seulement moi qui m'arrête, c'est toute la France, la planète entière, presque ! Le confinement surprend tout le monde. Pour la première fois, j'ai la sensation que tous vont comprendre ce

que je vis : la sidération, le fait d'être cloîtré chez soi, de ne pas savoir combien de temps cela va durer, de devoir se réinventer. Pour certains, cela va aller de pair avec une souffrance psychologique. Et cette interrogation persistante : quand revivrons-nous comme avant ? Évidemment, tout ne tourne pas autour de moi et j'aurais préféré que tout cela ne survienne jamais. Mais, en attendant, j'y vois un parallèle glaçant avec ma vie depuis deux ans et peut-être cela aidera-t-il les autres à mieux comprendre ce que je subis.

Étrangement, je vis très bien ce confinement ! Je suis sur la voie de la reconstruction et – enfin ! – les douleurs physiques liées à cette sinusite violente ont disparu. Si l'affliction invivable dont j'étais victime ne m'a pas abattue et a fini par s'arrêter, alors je commence à penser que ce burn-out non plus ne m'abattra pas et qu'il finira par quitter ma vie. Il fait tellement beau durant cette période. Et, je le sais, nous sommes privilégiés : nous vivons à la campagne, dans notre maison. Pour la première fois depuis longtemps, nous sommes tous les trois dans cette demeure, sans le stress des semaines faites de rendez-vous, d'horaires à respecter... Nous ne nous contentons pas de cohabiter : nous réhabitons cette maison tous les trois. Je me sens moins isolée dans ma pathologie.

Dans cette incertitude qui nous met tous sur un pied d'égalité, nous instituons des rituels. Il s'agit d'adapter notre vie au coronavirus et plus à mon seul burn-out. Mon mari travaille à domicile sur sa nouvelle activité. Quant à moi, je dois continuer ma formation tout en m'occupant de l'école à la maison. Et j'adore ça ! Trouver des ressources pédagogiques, accompagner ma fille dans l'apprentissage... Ce sont des moments de partage avec elle que j'apprécie. Je prends conscience que cela fait longtemps que l'on n'a pas pu profiter de tels moments. Des discussions, des jeux, des instants rien qu'à nous. Depuis quand n'ai-je pas pris le temps de savourer la chance d'avoir une famille unie ?

Ces semaines confinées, situation inédite pour tous, nous ont finalement un peu reconsolidés. Durant cette pause de vie, je découvre, grâce à mon amie Nadège, le concept des pensées positives. Et durant cette impensable

période de confinement, j'en viens même à rêver que nous sortirons tous grandis de cette crise. Le temps n'a plus vraiment cours pour personne, il faut que chacun se réinvente. L'avenir me donne tort. Et même si je suis dans une bonne dynamique, tout ne s'est pas rétabli en quelques semaines d'immobilisation mondiale. Lorsque ma fille retourne à l'école, je m'aperçois que le rythme des semaines de confinement était probablement encore un peu trop soutenu pour moi. La fatigue revient. Mais j'arrive un peu mieux à gérer. La période m'a déculpabilisée sur ma situation. Et, surtout, je reprends conscience que j'ai pu accomplir des tâches intellectuelles pendant la fermeture des écoles, ce qui aurait été impossible quelques mois auparavant. Moi qui me pensais incapable de reconnecter mes neurones, je redécouvre l'envie de me challenger intellectuellement.

L'une des choses que je n'arrive plus à faire, c'est écrire. Non pas que j'imaginai un jour publier un livre (et encore moins un livre sur ma vie !), mais j'avais souvent besoin de rédiger des documents dans le cadre de mon travail. Et depuis que je suis arrêtée, je n'ai écrit que pour pallier mes pertes de mémoire. Puisque j'ai commencé doucement cette formation dans le digital, je me dis que créer un blog pourrait m'aider à mettre en pratique ce que j'apprends. Et j'imagine que coucher sur le papier quelques textes pourrait aussi être une forme de thérapie. Écrire, d'accord. Mais sur quoi ? Je ne vais pas me raconter, non ! J'ai envie de positif, d'inspirant, de lumière, de modèles. Des femmes qui ont su s'élever sans jamais renier leur humanité et leur humanisme. Des femmes... comme ma grand-mère maternelle, Jacqueline ; une femme formidable avec un cœur énorme. Quelqu'un qui avait des valeurs fortes, qui était d'une grande écoute, très empathique. Une personne qui a su être le maillon fort d'une famille dont elle était le cœur battant. Oui, en un mot, fabuleuse. Merveilleuse, même !

Je baptise donc ce blog « Merveilleuses Jacqueline » en son honneur et, en filigrane, en l'honneur de ma mère qui a hérité des mêmes traits de caractère. Et je me retrouve face à cette page « À propos » qui va me servir de vitrine. Au sens propre, je suis face à la page blanche que représente désormais ma vie. Je suis obligée d'aller chercher au plus profond de moi

ce que je suis vraiment, la manière dont je me définis désormais. L'exercice est compliqué. Il me secoue. Je me pousse à m'exposer... un peu. Je ne sais pas combien de temps je mets à rédiger ces quelques lignes pour la Toile mais elles m'imposent de me poser des questions que je n'ai pas envisagées depuis longtemps. Et de me structurer aussi. De me définir, moi qui ne sais plus qui je suis ni quelle est ma place. Je donne de moi, ce qui m'oblige à sortir de ma zone de confort. L'expression n'est pas très heureuse. Disons plutôt de la zone d'ombre dans laquelle je me suis installée depuis plus de deux ans et à laquelle je me suis habituée. Et l'exercice me remet le pied à l'étrier.

Passé un premier post à propos d'une femme qui a marqué l'histoire mais dont je brosse le portrait grâce à des travaux de recherche, je publie des messages sur différents groupes que je connais sur le Net, pour proposer des entretiens à des femmes qui me semblent inspirantes. J'ai envie de mettre en valeur ces parcours atypiques, ces histoires parfois difficiles mais dont chacune est ressortie grandie, plus forte qu'avant. J'ai besoin de voir que, malgré certaines épreuves bien pires que celles que je vis, l'espoir est toujours possible. Le voir et le transmettre.

Via les réseaux sociaux, j'entre rapidement en contact avec des femmes peu connues voire inconnues du grand public, dont les parcours m'interpellent. Je découvre de belles histoires, ponctuées de moments douloureux et de victoires. Des choses qu'il me plairait de raconter si elles acceptent. Et elles acceptent ! À travers ces échanges, je retrouve ce que j'aimais auparavant. L'échange, la découverte... Comme si mon esprit s'était mis à la diète forcée, je renoue avec une gourmandise intellectuelle qui me nourrit. Et j'ai le sentiment de véhiculer des messages d'espérance en mettant en avant ces profils que je juge forts. J'admets aussi que certaines histoires, si intenses, me font relativiser. D'autres me donnent le sentiment d'être moins seule dans mes souffrances.

Je renoue avec des valeurs humaines et des valeurs de cœur qui avaient un peu disparu de mes radars ou que l'expérience avait galvaudées. Je me sens me réaligner avec ce que je veux être. Ou plutôt, avec celle que je veux

redevenir. Je dois le garder en tête avant de reprendre le travail. Mais, rien qu'en en parlant, le stress m'étrille le cerveau. Je dois trouver les ressources pour me sortir de tout ça. Par respect pour moi-même et pour ces femmes aux histoires fortes qui m'ont donné le supplément de courage dont j'avais tellement besoin. La mèche est en place.

Ne manque plus que l'étincelle.

## Comprendre son ennemi

Alors que je me retape doucement, je continue mes recherches sur ce mal. D'articles en sites internet, d'émissions en vidéos, j'ai découvert le profil de Benjamin Lubszynski, un thérapeute très suivi sur YouTube et auteur de deux livres dont les titres m'interpellent : *Bien dormir, ça s'apprend* et *Être zen, ça s'apprend*<sup>2</sup>. L'une de ses interventions vidéo capte particulièrement mon attention. Je me penche un peu plus sur son parcours et apprend – surprise ! – qu'il exerce entre Paris et un cabinet... situé à une vingtaine de kilomètres de chez moi ! La coïncidence m'interpelle. D'autant que, quelques semaines plus tard, je découvre aussi que nous avons un contact en commun, lequel me fait une proposition inattendue : « Tu veux que je vous mette en relation ? Je suis sûr qu'il pourrait t'expliquer plein de choses sur ce que tu as vécu », m'affirme-t-il. Je travaille déjà sur ce livre. Son point de vue et son analyse du burn-out ont beaucoup à m'offrir et je n'hésite pas longtemps avant d'accepter. Après tout, ça ne coûte rien, il n'aura sûrement pas de temps à me consacrer...

Eh bien, si : non seulement, il est d'accord, mais en plus mon projet l'enthousiasme ! Rendez-vous est pris une dizaine de jours plus tard. Consciencieusement, j'ai préparé l'échange comme ceux que je faisais pour mon blog. Mes questions proprement notées sur une feuille, j'essaie de ne pas avoir l'air trop stressée. Mais il me met très vite à l'aise dans ce café où nous nous retrouvons, et se montre très disponible.

— La toute première question que j'aimerais vous poser est simplement : quelle est *votre* définition du burn-out en tant que thérapeute ?

— Le burn-out est devenu une expression très courante, presque un mot

français. Pourtant, la définition que l'on devrait utiliser est « syndrome d'épuisement professionnel ». L'idée d'épuisement est intéressante. Mais, à mon sens, le terme « professionnel » est un peu limitant. Les étudiants, les mères au foyer peuvent aussi être en burn-out. Si cela ne tenait qu'à moi, je conserverais plutôt cette définition du burn-out : « dépression expresse liée à un stress intense non résolu ». Le corps a tellement souffert qu'il a dû s'anesthésier. Il se met à distance de ses souffrances. Et, à ce moment-là seulement, les gens consultent. Avant, le corps a longuement lutté pour supporter l'insupportable et le burn-out arrive comme un signal pour pousser au changement.

— Selon vous, le burn-out serait donc une « dépression expresse ». Faites-vous néanmoins une distinction entre dépression et burn-out ?

— Le burn-out brûle plus rapidement que la dépression et les enjeux sont un peu différents.

Concernant le burn-out, la première chose à faire est d'arrêter le travail, et dans la foulée, de diminuer le niveau de stress et de rester actif. Alors qu'en dépression, il est préférable de diminuer le niveau de stress, d'être le plus actif possible et si possible de conserver son job.

— Merci pour cette précision Benjamin. Avouons-le : « risques psychosociaux (RPS) », « stress », « syndrome d'épuisement » sont autant de mots qui circulent mais qui ne permettent pas toujours de comprendre quels sont vraiment les contours du burn-out. D'ailleurs, certains en arrivent à penser que ce terme est galvaudé.

— Quelle que soit la définition utilisée, il y a un véritable intérêt à avoir nommé le burn-out. Dès lors qu'un mot est posé, on se rend compte que le problème existe. Et c'est ça, l'important. Sans cela, les personnes touchées se sentent dans une solitude extrême parce qu'elles ne savent pas ce qu'elles ont. L'intérêt de définir le burn-out est véritablement de parvenir à déterminer les problèmes, de déculpabiliser et de savoir quelles solutions apporter. Après, parce qu'à un moment un nom a été posé sur un problème précis, cela peut conduire à penser que c'est un phénomène de mode. Or, le burn-out n'en est malheureusement pas un. Il me semble d'ailleurs qu'on

estime à 44 % la proportion de Français connaissant une souffrance au travail. On est sur des chiffres forts qui ont certainement été majorés depuis la pandémie et les changements de mode de travail, qui, dans certains cas, ont créé des formes nouvelles de stress liées entre autres à une surveillance accrue du travail.

— Vous avez raison, depuis la pandémie de coronavirus, il semble que les cas de burn-out aient augmenté. À votre connaissance, existe-t-il des chiffres précis du nombre de personnes souffrant de burn-out en France ?

— Il est très difficile d'en trouver. Mais heureusement, on commence enfin à parler de santé mentale. On commence à se rendre compte que la santé mentale est quelque chose d'incalculable à titre individuel mais que cela est aussi un enjeu économique et sociétal extrêmement fort. Et c'est très bien que l'on y accorde de l'importance ! Parce qu'en France, on estime aujourd'hui le coût économique annuel de la souffrance en milieu professionnel à 8 % du PIB. Ces chiffres paraissent assez évidents car une personne stressée est moins concentrée, elle mémorise moins bien, elle est donc moins productive. Si l'on ajoute à cela les burn-out et arrêts de travail, la perte est énorme. Qui plus est lorsqu'on sait que les personnes qui font un burn-out sont généralement de « bons éléments » dans l'entreprise.

— À ce sujet, y aurait-il, selon vous, des personnes plus sujettes au burn-out ? Autrement dit, le burn-out peut-il toucher tout le monde ?

— Le burn-out touche principalement les courageux, les travailleurs, les gens sérieux, ceux qui ont un sens du devoir, un sens moral qui les empêchent de se protéger. Ce sont des personnes souvent exigeantes avec elles-mêmes et qui veulent bien faire leur travail. Naturellement, leur charge de travail sera plus importante que les autres parce qu'on leur confiera de plus en plus de missions. Elles ne prendront pas de pauses, elles ne voudront pas être en arrêt maladie. Elles ont malheureusement des qualités qui peuvent se retourner contre elles. Les meilleures personnes deviennent les plus vulnérables parce qu'elles n'ont pas su à quel moment s'arrêter, parce qu'elles n'ont pas su entendre leur corps. Et cela devient un cercle vicieux. En effet, quelqu'un de moral aura d'abord tendance à croire que le



problème vient de lui, à ne pas accuser les autres mais plutôt à se remettre en question. Quelqu'un de travailleur va naturellement se rendre disponible lorsqu'il y a besoin de faire plus.

Il y a derrière tout cela, l'idée de la « servitude volontaire » de La Boétie. S'impliquer, servir quelque chose de plus grand que son intérêt personnel – penser à l'entreprise avant de penser à son propre bien-être – peut conduire à des dérives, à des charges de travail dangereuses. C'est, bien sûr, louable mais à certains moments, on perd de vue son propre intérêt et on se sacrifie pour son boulot. À ce moment-là, on franchit une limite non acceptable qui s'écarte de l'obligation légale d'un employeur, à savoir de garantir un travail serein. Et cela est démultiplié lorsqu'il y a du harcèlement. Car, rappelons-le : les raisons d'un burn-out ne sont pas toujours un épuisement. Très souvent, le burn-out masque une cause extrêmement fréquente : le harcèlement moral. On devrait plus souvent signifier que le burn-out peut être la conséquence d'une personne manipulatrice, d'un management ou d'une politique de ressources humaines inadaptés. À l'inverse, certaines personnes semblent assez bien protégées du burn-out. Les dilettantes, les personnes qui se fichent de bien faire leur travail, qui se fichent de l'avis des autres, y compris de leur patron. Ces personnes ont évidemment une protection extraordinaire contre le burn-out !

— D'après votre expérience, y a-t-il des signes pouvant alerter une personne ou son entourage d'un risque imminent de burn-out ?

— Insomnies, irritabilité, boule au ventre, maux de dos sont des signes de stress qui, selon moi, sont à prendre en considération mais qui ne sont pas suffisants pour décrire les symptômes du burn-out.

Lorsque tout devient un effort pénible au travail, que tout devient une lutte, quand il n'y a plus de plaisir, lorsque la fatigue est extrême et qu'elle dure, lorsque la vie privée est envahie de ruminations, lorsque le travail « infeste » votre vie, là, on est dans des signes évidents du burn-out.

— Quels conseils donneriez-vous aux personnes se sentant « au bord » du burn-out ? Que faire pour ne pas sombrer ?

— S'arrêter tout de suite quelles que soient les conditions, quel que soit le

moment, quels que soient les enjeux pour l'entreprise. Rien ne vaut de mettre en péril sa santé. Notamment parce que le burn-out est un vrai danger. Il faut pouvoir préserver la personne et tant qu'on reste dans le même contexte, on ne parvient pas à prendre de distance. Il est nécessaire de prendre la situation suffisamment en amont pour analyser les causes et opérer quelques changements. Parfois, cela peut tout simplement commencer par une discussion avec sa hiérarchie.

— Certaines personnes se disent : « Mais à quoi ça sert de s'arrêter ? Lorsque je reviendrai, ça sera pire. » Du coup, que conseillez-vous de faire pendant l'arrêt ? À quoi ce temps peut-il servir ?

— Il est très utile de « mettre une pause à une chute », me semble-t-il ! Il faut utiliser ce temps pour analyser la situation. La première chose est de comprendre à quoi cela est lié. Tenter de comprendre si c'est la culture d'entreprise qui rend le travail invivable. Profiter aussi de ce temps pour une remise en cause personnelle. Pourquoi travailler plus que ce qu'on doit ? Et, bien sûr, se reposer, tenter de prendre de la distance et travailler sur son stress grâce à la relaxation.

— Et si, malgré tout, le burn-out arrive, quels conseils donneriez-vous à toutes celles et à tous ceux qui le subissent ? Comment faire pour le surmonter et se reconstruire ?

— Couper complètement avec l'employeur et le travail. Arrêter de répondre aux e-mails, aux coups de téléphone. Parce qu'il s'agit de sauver votre vie personnelle. Dans une situation de burn-out, la question à se poser est : « Voulez-vous sauver votre entreprise ? » ou : « Voulez-vous sauver votre vie personnelle ? ». Il faut clairement éloigner les sources de stress et s'arrêter ! Et aller chez le médecin. Car le triptyque burn-out/dépression/suicide n'est pas qu'un mythe. Et, si cela est nécessaire, accepter de prendre les médicaments prescrits. Se reposer et retrouver un sommeil de qualité mais ne pas rester inactif pour autant, car cela pourrait conduire à la dépression. Se faire plaisir est aussi très important.

Il faut en outre identifier les causes et autres facteurs de stress. Si la cause est le harcèlement, si vous avez dans votre entourage une personne qui

souffle le chaud et le froid, qui vous culpabilise, qui vous fait aller au travail la boule au ventre, alors la seule solution est de fuir ! Je conseille d'ailleurs très souvent à mes patients un livre intitulé *Les manipulateurs sont parmi nous*, d'Isabelle Nazare-Aga<sup>3</sup>, qui décrit très bien les personnalités de ce type. Bref, se demander ce qui rend votre travail invivable. Et puis, se donner un droit à l'égoïsme et à la convalescence. Oui, en période de burn-out, on est K.O., bon à rien. Et c'est normal ! Se dire que si on ne se fait pas du bien maintenant, on ne sera plus là pour personne. Se dire : « Ce temps que je prends c'est ce que je pourrai offrir par la suite. Et si je ne le prends pas, je n'aurai plus rien à donner à mon couple, à mes enfants, à mon entreprise. » Évidemment, il est nécessaire d'agir sur le stress. Pour pouvoir prendre de la distance et ne pas retomber sur les mêmes facteurs de stress, il est important de travailler sur la relaxation de façon fréquente et régulière, plusieurs fois par jour. Il est d'ailleurs possible de trouver des ressources sur YouTube. Lorsque cela est possible, il est important de se faire accompagner. J'ai une préférence pour les thérapies brèves dans le cas du burn-out, car les thérapies longues peuvent « rajouter » des problèmes au problème. Et cela n'est pas souhaitable à ce moment-là.

Ensuite seulement, reprendre le contrôle de sa vie en se posant la question d'un changement. Qu'aimerait-on vraiment faire ? Et se dire que ce n'est pas grave si cette étape ne vient pas tout de suite. Cela ne se fait pas en un claquement de doigts lorsqu'on est épuisé. Souvent, en situation de burn-out, on a tendance à se remettre en cause et à se dévaloriser. Or, toutes ces étapes prennent du temps, c'est normal.

— En effet, cela prend du temps. D'ailleurs, tous les burnies se demandent combien de temps le burn-out va durer. D'après votre expérience, y a-t-il une durée « moyenne » de guérison ?

— Cela n'est pas simple à déterminer. Car, cela revient notamment à savoir à quel moment on est entré en burn-out. Comment identifier le début des symptômes ? S'en tient-on à la date de l'arrêt de travail ? Je pense que donner une durée serait factice et même contre-productif dans la mesure où cela donnerait une forme de deadline. Il est préférable de donner un cap :

travailler sur le stress, la fatigue, être accompagné pour travailler au changement et accepter ce droit à la convalescence dont je vous parlais précédemment.

— Arrive ensuite la question de la reprise du travail. Ce qui n'est pas simple pour bien des victimes de burn-out. Quels sont vos conseils pour éviter de rechuter ?

— Lorsqu'on reprend le travail, il est important de respecter certaines règles. Pas de dispersion, pas de multitâches car cela est source de stress. S'imposer des pauses, même de cinq minutes, toutes les heures et demie. Faire une vraie pause déjeuner d'au moins une heure. Et se donner une limite horaire en fin de journée. Pas plus tard que 18 h 30.

— Auriez-vous des difficultés à recommander à un employeur de recruter une personne ayant vécu un burn-out ?

— Absolument pas car, comme je l'ai indiqué, le burn-out est un signe de valeur, de sérieux. Le burn-out est la maladie des gens courageux, des travailleurs...

— Dans mon cas, le recours à l'hypnose a été une véritable aide. Pourriez-vous nous en dire en peu plus sur cette thérapie qui, souvent et à tort, est assimilée à une pratique de spectacle ?

— En hypnose thérapeutique, on accompagne tout simplement vers un lâcher-prise, vers un calme dans le corps et dans la tête. On est d'ailleurs tous capables de se mettre dans un état de rêverie un peu différent lorsqu'on est en voiture, qu'on regarde par la fenêtre du train, qu'on lit un livre, etc. L'hypnose n'est pas liée à un rapport de force. C'est très doux et très efficace sur le stress, le sommeil, la concentration, la mémorisation. On utilise cette réceptivité inconsciente pour inviter au changement. Rien n'est forcé.

Quand on fait une thérapie, il faut identifier les causes et trouver des solutions. Grâce à l'hypnose, on peut apporter des résultats tangibles assez rapidement.

— Benjamin, dans l'une des vidéos de votre chaîne YouTube, vous dites que le burn-out ne devrait pas exister ! Je suis absolument d'accord avec

vous, pourtant il est bien là. D'ailleurs, selon l'Institut de veille sanitaire, 12 % de la population active présenterait un risque de burn-out. Pouvez-vous m'expliquer le problème ?

— Quand une entreprise intègre les questions de burn-out sans chercher à les éliminer, ce n'est pas un bon choix humain, moral ni même économique. Car préserver la santé morale de ses équipes, c'est préserver leur productivité. Penser que faire « cravacher » les équipes permettra d'avoir des résultats, ou accepter qu'un manager pervers narcissique entraîne un turn-over incroyable est un mauvais calcul économique, en plus d'être immoral ! Faire avec le burn-out n'est pas acceptable, d'autant qu'il est assez facile de l'éviter. Pour moi, les psys sont les défenses immunitaires d'un pays. Et lorsqu'on a trop de défenses immunitaires, cela signifie qu'on est malade. Donc, vu l'ampleur que prend le burn-out, vu le nombre de personnes qui se font soigner pour cette raison, il y a un vrai problème ! Un problème auquel on doit apporter des réponses.

Pour les entreprises, il y a des solutions de base toutes simples : imposer des pauses et un rythme raisonnable, donner des limites horaires claires, sensibiliser les RH et l'ensemble des équipes au burn-out, identifier les lieux et services où les gens partent davantage (là où il y a le plus de turn-over, le plus d'arrêts maladie) et se dire qu'il y a des choses structurelles à changer (que ce soit le manager, la manière de travailler, la culture de l'entreprise). Écouter les collaborateurs pour détecter cela. C'est facile à identifier et c'est rentable de le faire. Avec la relaxation en entreprise (méditation, sophrologie, hypnose...), vous allez éloigner encore davantage les possibilités de burn-out. Selon moi, le calcul humain est un bon calcul économique ! En revanche, ce qui n'est pas à la hauteur pour moi, ce sont les solutions d'aide qui existent aujourd'hui. Et c'est pour cela que j'ai écrit deux livres et créé ma chaîne YouTube. J'aimerais que les généralistes posent plus souvent la question : « Comment ça va dans votre entreprise ? » Mais je sais aussi qu'ils ont très peu de temps pour le faire. C'est pour cela que j'aimerais qu'il y ait des gens, en entreprise, qui visent à limiter le burn-out et le stress en entreprise. Cela existe de plus en plus mais

j'aimerais qu'ils soient davantage considérés et un peu plus déconnectés des ressources humaines. Et que l'on considère cela comme un centre de profit, au moins dans les grandes entreprises. J'aimerais qu'il y ait des solutions protocolisées contre le stress et le burn-out. Une solution simple et accessible à tous les professionnels pour résoudre le problème. Une approche directe, pragmatique pour éviter de retomber dans les mêmes pièges. J'aimerais aussi qu'il existe des « psychotechniciens » avec une expérience de vie de l'entreprise, formés à la pratique de l'accompagnement. Je pense que ce serait très intéressant pour apporter une aide. Mais cela n'existe pas pour le moment.

Durant mes années de pratique en cabinet, je me suis demandé ce qui était le plus efficace, j'ai observé et analysé les retours de mes patients afin de toujours remettre en cause le processus, jusqu'à trouver la solution la plus rapide mais aussi la plus pérenne, présentant le moins d'échecs. Pour moi, le plus important est la possibilité de créer des apprentissages. 80 % des problèmes courants tournent autour du stress. C'est là-dessus que l'on devrait travailler en priorité. On sait globalement quels sont les types de thérapie qui fonctionnent, on voit les résultats sur les patients. La manière de faire me semble primordiale. Pour moi, ce qui est important, c'est éviter l'échec, avoir des résultats rapides et motivants, avoir une méthode protocolisée pour limiter les variations de qualité entre les intervenants, privilégier des thérapies qui créent des apprentissages (apprendre à bien dormir, apprendre à stopper les ruminations, etc.). Les avantages sont nombreux : ça soulage, ça arrête la casse, et ça donne les ressources nécessaires au changement. On ne peut pas demander à une personne qui n'a pas d'énergie de prendre des décisions fortes et de savoir ce dont elle a envie dans la vie. C'est pourquoi l'objectif prioritaire est de créer un changement qui apprend à être mieux. D'abord on préserve, puis on s'occupe du reste des problèmes et, en premier lieu, du stress.

— Ma dernière question Benjamin, pour me rassurer : est-il possible de sortir du burn-out ?

— Oui, si on élimine vraiment sa cause. Et à condition de travailler sur

son stress. Il faut, par ailleurs, assumer que des changements doivent avoir lieu et les mettre en place. D'ailleurs, le burn-out amène souvent à un changement de vie positif.

---

2. Publiés aux éditions du Rocher en 2020 et 2021.

3. Montréal, Éd. De l'homme, 2020.

## Quadra et quadrature du cercle

Et voilà. En ce mois d'octobre, je franchis un cap. Je suis désormais une quadragénaire. Je passe le cap de la quarantaine avec une pointe de tristesse et d'amertume. Le burn-out m'a volé des années. Je déprime un peu en pensant à ces moments que je ne rattraperai jamais. J'ai quarante ans, l'âge pivot. Celui du milieu de vie, celui de la célèbre crise. Je décide, malgré tout, de « marquer le coup » avec mes proches, avec ceux que j'aime. C'est donc à la maison que je passe cette étape, chouchoutée par ceux qui me connaissent depuis si longtemps, ce premier cercle devant lequel je n'ai pas à tricher. Ces quarante ans sont finalement une sorte de parenthèse dans ma parenthèse de vie. Organiser ce moment est ma façon de leur dire combien ils sont précieux, combien leur présence a de valeur à mes yeux. Finalement, c'est ma façon de leur dire que je les aime... c'est ma façon à moi d'être vivante !

Malgré cet élan vital, quand je regarde dans le rétroviseur, j'ai de la peine en pensant à ces années perdues. Je ne peux plus perdre de temps. Pour moi, pour ma famille, il faut une solution. Il faut que je me prenne en main. Et dans ma tête un mot revient sans cesse : « boulot », « boulot »... Je ne sais pas encore ce que je vais faire de ma vie mais le préalable pour me poser toutes ces questions, c'est de régler ce point. Je dois faire fi de toutes les peurs. J'ai récupéré un peu de niaque mais chaque crainte rencontrée sur le chemin du changement continue de me tétaniser. Un pas en avant, un pas en arrière... Cette danse me devient intolérable mais je n'arrive pas à l'arrêter. Le problème me semble insoluble. Ma quadrature du cercle.

Dans la foulée de cet anniversaire symbolique, je suis conviée par deux



amies à une soirée entre filles. Depuis quand ne suis-je pas allée au restaurant entre copines ? Je ne sais même plus ! Mais, signe que je remonte la pente, j'accepte. Et ce sont deux amies avec lesquelles je sais d'avance que je vais être entre de bonnes mains. Elles font partie des quelques personnes à me connaître sans fard. L'une des deux est celle qui a tout suivi de mon burn-out depuis le début. C'était elle que j'avais eue au téléphone le jour où je me rendais sur mon nouveau lieu de travail. Et, à nouveau, c'est encore elle qui ce soir-là va jouer un rôle décisif dans la suite de mon histoire.

Nous voici donc dans ce restaurant japonais. Elles évoquent leurs vies, on rigole. Tout ça me fait du bien, j'ai besoin de ces bulles de socialisation et d'amitié qui, je m'en aperçois, m'ont tellement manqué. Les discussions se font de plus en plus profondes. Si elles connaissent ma situation, nous ne savons pas alors que nous sommes toutes les trois à des moments charnières de nos vies. Cette amie, qui a la faculté de synthétiser les choses nous donne sa vision de ce que nous venons d'exprimer. Elle se tourne vers moi et lâche :

— Bon, clairement Laure, la situation dans ton travail est compliquée, ça ne s'est probablement pas amélioré depuis que tu es partie. Maintenant, tu dois y mettre fin. Tu as trois options : démissionner, obtenir une rupture conventionnelle ou y retourner.

Je le sais tout ça. Depuis longtemps ! Avec ma famille aussi nous avons échangé sur ce sujet. Mais entendre mon amie formuler ces arguments éclaire tout. En somme, elle me donne l'impulsion pour reprendre le contrôle.

— Le jour où tu auras réglé ce problème, tu seras vraiment sur la voie de la guérison. Mais ça implique de trancher.

Elle qui m'a vue, bien malgré moi, dans tous les états de mon burn-out – y compris les pires – ne m'aurait jamais proposé cela si elle avait pensé que je n'étais pas prête. Elle a ce don de pousser les gens à agir au bon moment. Je fais la promesse à mon Jiminy Cricket de prendre en compte ses précieux conseils. Mais elle fait une proposition plus concrète encore.

— Bien, je propose que l'on se donne rendez-vous dans deux mois. On prend date, on se retrouve à l'issue de ce délai pour faire le point. Alors, on se lance ? interroge-t-elle en levant son verre.

Portées par son enthousiasme et ses certitudes, nous trinquons toutes les trois.

— OK, pour dans deux mois... je répète.

Moi qui pensais simplement partager un dîner, je n'aurais pas imaginé repartir avec un tel défi ! Voilà, la mèche est allumée. J'ai maintenant soixante jours pour décider ce que je vais faire de mon avenir professionnel au sein de l'entreprise. Plus ou moins consciemment, je savais que je devrais me confronter à cette situation. Mais maintenant, j'ai une date butoir. Et il n'est plus question de me dérober. On ne reconstruit rien sur des ruines. À moi de faire place nette pour bâtir mon avenir loin du burn-out.

## Sans rancune...

Je suis décidée. Et, à partir du moment où ma décision est prise, je m'y tiens. Dans les jours qui suivent ce dîner, j'adresse, par SMS, une demande d'entretien à mon N + 1 afin d'« évoquer mon avenir » dans la structure. Le message est simple, court, sans fioriture ni animosité. Mon choix est fait. Tant pis si l'avenir est incertain, il me semble moins anxiogène qu'un éventuel retour à mes anciennes prérogatives. La réponse arrive le lendemain : « Je serai ravi de te revoir après tout ce temps. » Le rendez-vous est pris pour dans deux semaines. En visio. Je dispose d'une courte période avant de me retrouver face à lui. Quelqu'un d'agréable, je le sais. On n'est pas sur l'archétype du tyran. Humainement, je n'ai rien à lui reprocher. Ce qui est à l'origine de mon burn-out va au-delà de la personne qu'il est.

Le jour J, la sonnerie de la visio retentit sur mon ordinateur. J'ai préparé mes notes. Je sais ce que je veux lui dire, lui demander. Ce que je ne peux deviner, c'est la nature de nos « retrouvailles ». Comment allons-nous nous parler après tout ce temps ? Je suppose que lui aussi se pose la question. Malgré cette interrogation, je sens que je suis désormais prête à faire face. En prenant cette décision et en l'affirmant, je suis en train de reprendre les rênes de ma vie.

La discussion commence. Des banalités. Il me parle un peu de la vie du service, des projets...

— On n'a pas complètement réussi à te remplacer ! me dit-il...

*Malgré les deux personnes à mon poste*, me dis-je intérieurement.

— C'est frustrant d'avoir quelqu'un de qualité qu'on ne peut pas utiliser

car elle est en arrêt, poursuit-il. J'ai apprécié nos échanges. Mais je t'avoue ne jamais avoir vraiment compris ce qui s'est passé. Je n'ai pas anticipé cet arrêt.

Je le sens sincère. Pourtant, intérieurement, je suis interloquée. Finalement, le « rythme athlétique », les « cartes de visite qui s'amoncellent » qu'il avait évoqués lors d'un échange au début de mon burn-out, l'absence d'organisation générale, le manque de bureaux pour les employés, les déplacements, les réunions et dîners tard dans la soirée, la casquette de « pompier » – celle qui éteint tous les feux, qu'on envoie sur les rendez-vous et réunions au dernier moment – qu'on m'avait finalement octroyée, les tâches supplémentaires qu'on m'avait confiées parce que c'était *trop* pour une autre collègue, tout cela n'était donc pas prévisible malgré mes avertissements ? Car, bien sûr, j'avais dit que je ne pourrais pas assumer tout cela avant d'être en arrêt. Parce que j'avais alerté sur certains dysfonctionnements. Parce que j'avais tout accepté jusque-là. Parce que j'avais *fait*. Parce que j'étais enthousiaste pour la mission qui était la nôtre, alors cela ne laissait pas présager un burn-out ?

Finalement, le burn-out serait invisible ! Le burnie refuse de voir les signes que son corps lui envoie. Et l'employeur, s'il est humain et de bonne foi, ne voit pas non plus que son salarié est en train de se déliter, qu'il se meurt à petit feu, que son énergie s'essouffle. Pour les employeurs qui, au contraire, savent très bien ce qu'ils font, la situation est différente. Ces mêmes qui manipulent, qui soufflent le chaud et le froid, qui pressent leurs salariés tels des citrons jusqu'à la dernière goutte de jus. Ceux-là sont les chevilles ouvrières d'un monde du travail créant des esclaves du monde moderne. Ceux-là, je les vomis !

— Tu sais, moi non plus je n'ai pas anticipé ce burn-out ! Mon arrêt a été un *choc*, une déflagration. Et, à dire vrai, je m'en serais bien passée !

Je lui explique entre les lignes ce que j'ai vécu, ce qui m'amène à lui exprimer ma difficulté d'envisager mon retour et de reprendre ma place. Il ne me propose d'ailleurs pas d'aménagement de mon poste. Je comprends dans ce silence que le « rythme athlétique » sera le même. Je suppose dans

ce même silence qu'une organisation plus sereine n'a pas encore été trouvée. J'ai su, par ailleurs, que d'autres collègues ont quitté la structure, que l'une des personnes qui m'a remplacée est, elle aussi, partie. Je n'en parle pas. Finalement, cela ne me regarde pas, ne me regarde plus. L'objet de mon appel est d'expliquer à mon N + 1 que depuis toutes ces années, j'ai dû me reconstruire, que je vais mieux mais que mon avenir ne pourra pas être, en l'état, au sein de cette structure. Il me demande si j'ai une idée de ce que je vais faire. À cette période, tout est encore flou dans ma tête. Avec ce burn-out, j'ai appris à sérier les sujets. Ce qui compte pour moi à cet instant, c'est pouvoir signer une rupture conventionnelle. Je concentrerai ensuite mon énergie sur mon projet professionnel.

— Ta demande ne me paraît pas irraisonnable. Je vais parler de cela en interne. Et je reviendrai vers toi dès lors qu'une décision sera prise. Quoiqu'il en soit, je serai toujours ravi de te revoir, conclut-il.

Et moi aussi ! Il accepte même de m'écrire une lettre de recommandation disant que j'ai « plein de qualités à apporter à une entreprise » et qu'il a apprécié de travailler avec moi. Je déconnecte. La fenêtre d'échange disparaît. Je pleure doucement. Des larmes libératrices.

Un mois passe. Un mois durant lequel je scénarise les différentes issues possibles. Ma proposition va-t-elle être intégralement validée ? Va-t-il falloir accepter des compromis ? Ou faudra-t-il aller au clash ? Il a laissé une porte ouverte mais je sais qu'il n'est pas seul à décider et qu'il peut y avoir des points d'achoppement.

Ma demande est finalement acceptée. Le rendez-vous est pris pour signer les documents. Quelques détails administratifs alourdissent la procédure et m'obligent à mobiliser des ressources que je n'avais pas sollicitées depuis longtemps. À ce moment-là, ma détermination est inébranlable. Nous trouvons finalement un terrain d'entente. Mon paraphe coupe définitivement le cordon. On se quitte sans haine et sans rancune. Lui n'y est pour rien, c'est la machine qui a dysfonctionné. Et qui a failli avoir ma peau.

Libérée de mes entraves, je me sens brièvement étreinte par la peur de l'avenir. Mais je suis sûre d'une chose : cette rupture était nécessaire, je ne la regrette absolument pas. La puissance de la libération est tellement plus forte que l'inquiétude... Voilà, ça fait trois ans que j'ai basculé et aujourd'hui, je regarde vers l'avenir. L'horizon est vide, mais enfin je retrouve une liberté de mouvement. Je reprends la main sur mes décisions, sur mes choix. Tout cela vaut bien quelques angoisses ! D'autant que les astres s'alignent. Alors que je n'ai rien enclenché et que je n'attends rien, ma Jiminy Cricket intervient à nouveau ! Cette amie, ô combien précieuse, m'offre la possibilité de reprendre une activité professionnelle dont le rythme est parfaitement adapté à un retour en douceur. Je deviens ambassadrice d'un produit que j'adore et dont je consomme des litres et des litres chaque semaine : le thé !

Je découvre le marketing de réseau. Certains en font leur métier à temps plein. D'autres, séduits par la possibilité d'arrondir leurs fins de mois sans y consacrer tout leur temps libre, le pratiquent quand il leur sied. C'est parfait pour moi qui dois me remettre au travail progressivement. Je peux adapter mon emploi du temps à mon énergie du moment. De plus, cela me permet de mettre à profit ce que j'apprends dans le cadre de ma formation au digital puisqu'il ne suffit plus, pour ce genre de ventes, d'avoir un bon réseau physique. Je me dois également d'être active sur les réseaux sociaux. L'activité correspond parfaitement à ce dont j'ai besoin durant cette période. Et voici qu'en plus, on me propose d'être suivie par une équipe d'une grande chaîne de télévision dans le cadre d'un reportage au long cours sur ce que l'on nomme le marketing de réseau et, en creux, les changements de carrière !

La journaliste me contacte, nous échangeons... Le temps de quelques coups de fil, je renoue avec l'une de mes anciennes prérogatives. Voilà qui me fait du bien ! Je n'ai pas tout perdu malgré le burn-out ! Le sujet ne se fera finalement pas avec moi, un autre profil ayant été préféré au mien, mais qu'importe. Au fond de moi, je pense que je n'aurais pas été prête pour y participer sereinement, cela aurait sans doute été trop tôt. Mais, alors que

l'encre est à peine sèche sur les documents officialisant ma rupture conventionnelle, je constate que je peux éprouver à nouveau de l'enthousiasme pour un projet et que je sais encore être professionnelle, même dans un univers qui est aux antipodes de celui dans lequel j'évoluais auparavant. Mon estime en est revigorée. Mon indice de confiance en moi remonte. En fin de compte, cette activité a été le prolongement opportun de ma thérapie. Et le signe qu'après trois ans dans les ténèbres, je suis prête à me tourner vers des cieux plus ensoleillés. Ne reste plus qu'à prendre garde à ne pas me brûler les ailes.

## Médicalement vôtre

Toujours dans cette optique de mieux connaître mon ennemi, j'ai voulu avoir des informations purement médicales sur le burn-out. Par souci de distance, j'ai préféré ne pas me tourner vers les praticiens qui ont suivi mon dossier au cours de ces longs mois dans le noir. Par l'entremise d'une bonne connaissance, j'ai pu entrer en contact avec la personne idoine : la docteure Michelle Meyer, médecin du travail à l'AmSn Service de santé au travail interentreprises à Rouen. Elle s'intéresse particulièrement aux dangers du burn-out qu'elle a vu de près à plusieurs reprises. Lorsque mon envie d'en savoir plus sur ce syndrome lui est évoquée, elle est tout de suite partante. Pour elle, tout ce qui permet de parler des risques liés au burn-out est une avancée. Je me lance donc et l'interroge :

— Finalement, quelle est la définition médicale officielle du burn-out ?

— Il correspond à un état d'épuisement physique et psychologique lié à l'impossibilité de faire face à un facteur professionnel, notamment les risques psychosociaux, avec un ensemble de réactions en lien avec une situation de stress professionnel chronique, d'un sentiment de perte d'efficacité, d'une chute de motivation et des comportements inadaptés au travail, avec des atteintes à la santé. Il n'est pas considéré comme une maladie – et n'est donc pas dans le référentiel des pathologies mentales – mais plutôt comme un syndrome qui se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel.

Pour appuyer son propos, elle évoque la métaphore de la bougie « dont la flamme brille de mille feux et qui, petit à petit, diminue pour s'éteindre » :



— Cela se passe en quatre phases, reprend-elle. La phase d'engagement, durant laquelle l'individu très impliqué trouve du plaisir dans son travail. C'est l'état de bien-être. Vient ensuite le surinvestissement, avec l'activité professionnelle qui envahit complètement sa vie, qui exige toujours plus ; les sentiments de plaisir et d'anxiété sont alors mêlés, on commence à voir des situations d'automédications avec des psychostimulants (caféine, drogues...) pour tenter de recouvrer un niveau élevé de performances et, en même temps, une consommation accrue d'alcool et d'anxiolytiques pour réduire les angoisses. Suit la phase d'acharnement, de suractivité : la personne fait de plus en plus d'efforts mais il n'y a plus de satisfaction, l'anxiété grandit et, en même temps, elle est dans le déni car ce serait un aveu d'échec. On atteint la phase 3, celle de l'anxiété majeure avec des troubles du sommeil, des pathologies qui apparaissent car les défenses immunitaires lâchent, de l'irritabilité et de l'agressivité... Enfin, lors de la quatrième phase, c'est l'effondrement : toutes les réserves ont été brûlées.

Détaillé comme cela, tout me paraît si évident ! J'ai traversé chacune de ces étapes, brûlant la mèche de ma bougie sans y prendre garde et me détruisant à petit feu...

— C'est un peu comme un naufragé qui s'accrocherait au mât de son bateau en train de couler, synthétise-t-elle encore.

Combien sommes-nous à vivre cela en France ? Je me pose cette question depuis que je commence à me sentir mieux. Mais elle n'a pas de réponse tranchée.

— Il n'existe pas d'échelle officielle pour mesurer le burn-out chez les salariés, prévient-elle. En France, en fonction des études, le nombre de cas d'épuisement professionnel se situe entre 5 et 20 % de la population active, mais on peut estimer que l'ampleur du phénomène est encore méconnue...

En poussant les recherches, elle retrouve quelques sources pour étayer son propos :

— Par exemple, l'Institut national de recherche et de sécurité n'a pas de données chiffrées mais des estimations sur le coût social du stress professionnel, qu'il évalue *a minima* entre 2 et 3 milliards d'euros, chiffre

incluant les dépenses de soins, celles dues à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés. Une autre étude, du cabinet Technologia, estime que 3,2 millions d'actifs sont en risque élevé de burn-out. L'Organisation mondiale de la santé prévoyait qu'en 2020, la dépression serait la principale cause d'incapacité de travail et classait la France au troisième rang mondial des dépressions liées au travail ! Et ce avant que l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle ne soit remis en cause avec le développement du télétravail ! D'autres données de l'Institut de veille sanitaire estiment à 480 000 le nombre de personnes concernées par la souffrance psychique au travail, dont 30 000 cas classifiés burn-out, quand l'Académie nationale de médecine évalue à 100 000 le nombre de victimes d'épuisement professionnel en France. Quel que soit le métier, tout le monde peut être concerné mais les femmes me semblent encore plus à risque que les hommes. Elles doivent, en effet, plus souvent jongler entre vie professionnelle et vie personnelle et prouver plus que les hommes, dans des organisations « machistes » discriminantes, leurs capacités à tenir leur place. Ce n'est en tout cas pas une pathologie de personnes fragiles, prévient la médecin du travail.

Si les chiffres restent flous, il y a une certitude : entre les arrêts de travail, les soins, les désorganisations de services, les contentieux, les ruptures conventionnelles, les indemnités journalières sur des durées parfois longues... le salarié, l'entreprise, la Caisse d'assurance maladie sont tous perdants :

— Un burn-out, c'est un échec pour tous. Et c'est la collectivité qui paye. Si ces pathologies étaient comptabilisées en tant que maladies professionnelles et donc prises en charge par la branche « Accident du travail et Maladie professionnelle », les entreprises seraient financièrement incitées à les intégrer dans leur politique managériale et leur organisation de travail, et le salarié serait plus protégé par rapport à ses droits !

Justement, cet aspect m'interpelle toujours : le burn-out n'est pas reconnu comme une maladie à proprement parler. En revanche, certains syndromes comme le trouble anxieux généralisé, l'épisode dépressif majeur ou le stress

post-traumatique, qui ne font pas partie des tableaux de maladies professionnelles, peuvent être reconnus comme telles par le système complémentaire du Comité régional de reconnaissance des maladies professionnelles, qui est une commission spécialisée. Le salarié peut présenter un dossier devant cette commission. Mais engager une telle procédure n'est possible qu'avec un taux minimum de 25 % d'incapacité partielle permanente.

— Néanmoins, les affections psychiques peuvent être reconnues en accident de travail, si un événement ponctuel et daté peut être mis en lien avec l'atteinte à la santé. Ainsi, 10 000 cas d'affections psychiques ont été reconnus au titre de l'accident de travail avec arrêt en 2016, résume-t-elle.

La tâche est d'autant plus difficile pour les médecins que le diagnostic est compliqué à établir et que les différents outils à disposition, comme le test de Maslach, ne font pas consensus dans le milieu médical. Mais j'insiste tout de même :

— Y a-t-il des signes annonciateurs du burn-out ?

— Des premiers signaux d'alerte peuvent être repérés, comme des modifications du comportement du salarié. Cela peut être de l'agressivité, un repli, un désengagement... ou une modification de l'apparence, un absentéisme... D'un point de vue médical, il y a des symptômes d'ordre émotionnel. D'autres, d'ordre cognitif, comportemental, motivationnel, physique...

— Mais que faire quand on s'aperçoit de cela ?

— Le salarié a toujours la possibilité de rencontrer son médecin du travail lors d'une consultation à sa demande et en toute confidentialité, rappelle-t-elle. Et, au niveau collectif, il faut s'interroger sur la présence de facteurs de risques psychosociaux dans l'entreprise.

Restent deux questions dont tous les burnies rêvent de connaître les réponses : comment traiter médicalement le burn-out ? Combien de temps dure-t-il ? J'ai pu éprouver, tout au long de mon parcours, la difficulté et la douleur assénés par la non-maîtrise du temps... Ce que confirme le docteur Meyer :

— Il n’y a pas de traitement médical du burn-out, mais le salarié doit bénéficier d’un accompagnement multidisciplinaire qui peut être long... Il doit se donner le temps de la récupération et de la prise de recul. C’est pour cela que la prise en charge requiert la prescription d’un arrêt de travail, souvent long. Ce qui peut aussi générer un sentiment de culpabilité, de honte, de perte d’estime de soi et de craintes sur son avenir professionnel !

Je me reconnais pleinement dans ces propos qui me renvoient aux épreuves traversées.

— Mais l’éloignement du travail est nécessaire pour la reconstruction du salarié, qu’il prenne soin de son corps, qu’il retrouve une identité et puisse se projeter à nouveau dans le milieu professionnel, ajoute-t-elle.

Je lui explique mon parcours de soins, notamment ma surprise lorsque l’on m’a proposé d’être accompagnée par une assistante sociale. Mais elle opine :

— Oui, l’accompagnement doit se faire sur plusieurs tableaux : il faut traiter les symptômes, assurer la prise en charge psychologique – avec, par exemple, des psychothérapies –, orienter éventuellement vers un psychiatre, et gérer les aspects médico-socio-professionnels...

Car pas question de laisser reprendre quelqu’un dans les mêmes conditions. Mêmes causes, mêmes effets... J’ai mis du temps à comprendre que je ne pourrais pas retourner à mon ancien poste.

— C’est vrai. Dans ces cas-là, il faut évoquer une reconversion professionnelle avec la personne et l’orienter vers les services compétents : cellule de Prévention de la désinsertion professionnelle, service social... Mais, quoi qu’il arrive, le retour au travail doit être accompagné et préparé avec les services de santé au travail. Et ne pas oublier la visite de pré-reprise avec le médecin du travail, qui est encore méconnue des salariés mais essentielle quand on parle de retour au travail.

## Mieux vaut prévenir...

On parle beaucoup des conséquences du burn-out lorsqu'on l'a vécu dans sa chair, mais rarement de ce qui aurait pu permettre d'éviter tout cela. Pas forcément chez le salarié mais au sein de l'entreprise. Et pourtant, si on se posait plus souvent la question, tout le monde y gagnerait. Le docteur Michelle Meyer en est persuadée :

— Le burn-out, il vaut mieux le prévenir que devoir le soigner ! La prévention primaire permet de dépasser une approche individuelle pour agir dans une dimension collective, durable, portant sur les organisations de travail. Comment ? En agissant sur les facteurs de risques psychosociaux et en s'engageant dans une démarche de prévention collective visant à éliminer, sinon réduire, ces facteurs de risque favorables à la survenue de burn-out. Il faut informer et sensibiliser, en commençant par les encadrants et managers, mais aussi les salariés, garder une vigilance sur la charge de travail, veiller à la reconnaissance, intégrer des objectifs de qualité de vie et maintenir l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle ; enjeu d'autant plus prégnant aujourd'hui avec le développement du télétravail...

Cela passe, d'après la professionnelle de santé, par un indispensable repérage des situations pouvant poser problème, grâce, notamment au document unique d'évaluation des risques. Elle insiste aussi sur l'importance du dépistage et sur la mise en place rapide d'actions pour éviter la dégradation de l'état de santé des salariés ou, quand le burn-out est avéré, assurer la prise en charge de la personne touchée, mais aussi de ses collègues travaillant dans le même environnement.

— À tous les niveaux, le médecin du travail a un rôle à jouer car il a la

connaissance du milieu du travail et de la santé des travailleurs. Il a la possibilité de rédiger un courrier d'alerte à l'employeur et le conseiller sur la mise en place d'un plan d'actions en prévention collective. Pour rappel, l'employeur est responsable de la santé et de la sécurité de ses salariés. Et c'est inscrit noir sur blanc dans le Code du travail, dans l'article L. 4121-1... En effet les conséquences d'un burn-out sont lourdes pour tous. Pour le salarié qui peut perdre son emploi, changer de métier, subir un impact sur sa santé et sa vie sociale, familiale ; pour les collègues de travail et pour l'entreprise en général ! Il y a vraiment tout intérêt à le prévenir.

Et le médecin de me confirmer que nul n'est épargné.

— Salarié, dirigeant... Ces derniers sont d'ailleurs largement exposés au burn-out ; ils ne sont pas suivis par les services de santé au travail et sont souvent dans le déni...

Elle attire également mon attention sur un autre symptôme dont on parle moins mais qui est tout aussi redoutable : le bore-out. Ou quand s'ennuyer au travail devient douloureux. J'en apprends également beaucoup sur ce sujet. Mais j'espère simplement que ce ne sera pas pour un autre livre !

## Assumer

Ce n'est pas parce que j'ai renoué avec une légère activité professionnelle que tout est réglé dans ma tête. Je n'ai pas encore eu à me confronter à des collègues qui connaissent mon passif. Comme avec les parents d'élèves, je suis pour ces autres ambassadrices que je côtoie une page blanche dont elles ne connaissent rien. Mais je suis face à un dilemme intérieur : dois-je faire état de mon burn-out à ceux qui m'ont côtoyée par le passé, ou non ? Mes anciens collègues et contacts professionnels ne sont pas tous au courant de ce qui m'est arrivé. Parce que le déni, parce que la honte, parce que la culpabilité, parce que la colère... que dire dans toute cette noirceur ? Et il ne m'est jamais venu à l'idée d'envoyer un message en mode : « Oyez, oyez : j'ai un burn-out ! »

Je n'ai contacté personne et, au sein de mon ancienne entreprise, presque personne ne m'a contactée. Chacun sa vie, je peux l'entendre. Puis, de toute façon, assez rapidement, j'ai dû rendre mon téléphone et mon ordinateur professionnel contenant tous mes contacts ; j'étais donc coupée d'eux et eux de moi. J'avais également disparu des réseaux sociaux. Enfin, je n'avais pas assez d'énergie pour m'inquiéter de ce que l'on pouvait penser de moi lorsque j'étais au fond du gouffre. Je n'éprouve pas non plus le besoin de me réapproprier mon histoire : si des bruits ont couru sur moi, je ne m'en soucie guère !

Mais voilà qu'un jour, j'ai cette épiphanie. C'est une journée tranquille à la maison. Mon mari travaille sur sa nouvelle structure. Quant à moi, je prépare une publication en lien avec cette activité de vente de thé et prends

conscience que cela fait des années que mon compte LinkedIn est totalement inactif. L'évidence me saute aux yeux :

— Aujourd'hui, je veux assumer auprès de mes anciens contacts que j'ai eu un burn-out, dis-je à Johann.

Les mots, les phrases viennent à la volée, sans filtre. Pratiquement de l'écriture automatique. J'expulse tout ce que j'ai en tête comme si le trop-plein des dernières années devait d'un seul coup être déversé.

— Peux-tu le relire ?

— Je pourrais, oui, me répond mon époux. Mais tu as fait tout cela instinctivement. Si tu sens que c'est maintenant que tu dois le faire, fais-le.

Je clique sur Envoyer et mon message peut potentiellement apparaître sur le fil d'actualité de plusieurs centaines de contacts. Je n'attends rien de spécial. Je veux seulement croire que dans un monde hypercompétitif, cet aveu que certains qualifieraient de faiblesse peut provoquer une prise de conscience chez d'autres. Dans le monde du travail, on aime les gagnants, on met en avant ceux qui évoluent, on veut de la hargne et du mordant. Tomber, c'est tabou. On fait quoi d'une personne dans cet état ? Il n'est pas de bon ton d'avouer ses échecs, ses erreurs, ses difficultés ou ses coups de mou. Alors, un burn-out... Sauf que, lorsque je rédige ces lignes, je ne vois plus le burn-out comme un échec ou une faiblesse. Je me le représente comme un mal contre lequel le monde professionnel ne sait pas nous protéger. Et je m'aperçois peu à peu, à mesure que la liste des commentaires et des messages privés s'allonge, que je suis moins seule que je ne le pensais. De nombreux membres du réseau social me confirment qu'ils ont aussi connu ça, qu'ils ont frôlé la chute ou qu'ils sont encore en plein dedans. Finalement, plus on a peur d'en parler, plus il devient laborieux d'en sortir.

Je suis agréablement surprise par le nombre de messages enthousiastes et positifs que je reçois. Je me sens le droit d'être vraie et de ne pas me cacher derrière un masque pour l'avenir. Je ne veux pas me sentir contrainte de mentir sur ma situation lors de mes futurs entretiens. Peut-être que témoigner peut changer la donne. Que les entreprises ne vont pas avoir peur



de faire appel à des gens comme moi qui ont vécu un syndrome d'épuisement professionnel. Peut-être qu'elles vont faire du ménage dans certaines ambiances toxiques qui détruisent des personnes. Peut-être... Et puis, j'en viens à espérer que ce message sera salvateur pour ne serait-ce qu'une personne. Je n'avais jamais été confrontée au burn-out avant le mien. Si au début de mes symptômes, j'avais lu un message comme celui que je viens de publier, il aurait pu provoquer une réflexion, m'alerter. Se montrer dans ce que l'on a de plus vrai lorsqu'on a traversé une épreuve n'a rien d'anodin. Mais ce burn-out n'est ni une ligne sur un CV, ni quelque chose de valorisant qui m'a donné de nouvelles compétences : il fait simplement partie de moi, de ma vie, de mon vécu. C'est un élément de ma construction. Il m'a appris tellement de choses sur moi. J'aurais tellement préféré l'éviter. Mais je dois composer avec. Et maintenant, je veux le voir comme une force, comme une expérience de vie qui forge aujourd'hui la nouvelle Laure que je suis. C'est le moment de ma renaissance.

## (Re)Vivre

Les rues se sont parées de lumières festives. Les fêtes de fin d'année sont au cœur de toutes les discussions. Dans quelques jours, c'est Noël et, à ma grande surprise, mes stagiaires se sont cotisés pour m'offrir une belle boîte de délicieux chocolats.

— Nous tenions à vous faire un cadeau. Un petit geste pour vous remercier de tout ce que vous nous apportez, me disent-ils en me tendant le paquet. L'attention m'émeut sincèrement. C'est, pour moi, une victoire : celle de la bienveillance.

Depuis que je me suis lancée dans l'écriture de ce livre, beaucoup de choses ont changé dans ma vie. Je me sens mieux. J'ai retrouvé le sourire et l'envie. Je vais mieux tant du point de vue psychologique qu'intellectuel. J'ai retrouvé une activité professionnelle. Durant de nombreux mois, je me suis questionnée sur ce que je pouvais et voulais faire. J'ai douté aussi. Mais, ça y est, j'ai trouvé mon projet. Celui qui est aligné avec celle que je suis aujourd'hui ! J'ai décidé de créer mon entreprise. Lorsque j'ai rempli les formulaires et que j'ai finalement appuyé sur la touche Envoyer, je me suis prouvé que je pouvais rebondir après tous ces mois difficiles. J'ai réussi à faire les démarches, à mener ce projet jusqu'au bout. J'ai choisi de transmettre ce que j'ai appris, le fruit de mon expérience et de mes découvertes.

Je suis désormais formatrice et consultante dans mes domaines de prédilection : la communication, le marketing et le digital. Ce choix, je l'ai mûrement réfléchi. C'est celui qui me correspond à l'instant T. Je ne souhaite plus être salariée. Pour le moment. La vie est faite de mouvements

et il faut apprendre à voguer. Peut-être aurai-je envie d'autre chose dans quelque temps, je ne veux rien m'interdire. D'autant qu'au cours des derniers mois, malgré mon burn-out, j'ai reçu des propositions de postes intéressants avec des personnes dont je connais les compétences. J'ai cependant préféré les décliner car j'ai, pour le moment, besoin de fonctionner selon mon schéma, mes aspirations, mes valeurs. Les impératifs liés au salariat, le rapport à une hiérarchie, je n'en ai pas envie à cet instant. Je dois me retrouver, en fonction de mes besoins et de ce qui peut m'épanouir. Pour cela, j'ai fait le choix de l'entrepreneuriat, une décision assumée. Bien sûr, cette voie n'est pas un long fleuve tranquille. C'est une aventure faite d'investissements. Elle implique de trouver des clients, d'être son propre moteur en permanence. C'est une mise en danger. Mais je n'ai pas pris ce chemin par dépit. J'ai osé faire un choix qui n'appartient qu'à moi : celui d'être la créatrice de ma vie professionnelle et de ne pas la subir. Et j'accepte que celle-ci puisse évoluer dans le temps. Demain comme jamais.

Aujourd'hui, je forme des publics issus d'univers différents, âgés de dix-huit à cinquante ans. Et mon expérience encore vive m'incite non pas à me confier sur ce que j'ai vécu mais à tenter de planter quelques graines. Bien sûr, nous parlons de stratégies, d'outils. Nous évoquons des théories et concepts. Nous mettons en pratique. J'ai, en face de moi, un public de futurs chefs de projets, de managers en devenir. Alors, en creux, j'évoque le management par la bienveillance, le respect... Je tente d'allumer une petite bougie pour qu'ils puissent voir et n'oublient pas qu'il y a plusieurs façons de diriger une équipe, qu'une attitude saine et sereine est inspirante pour ceux avec lesquels on travaille. Bienveillance ne signifie pas laxisme ni manque de professionnalisme ! Parce que j'ai vécu une expérience douloureuse, je sais désormais que, lorsque l'on travaille dans de bonnes conditions, lorsque l'on est reconnu à sa juste valeur – et je ne parle pas ici seulement de salaire –, lorsque l'on montre le cap, que l'on implique la personne, qu'on la respecte... alors chacun donne le meilleur de lui-même. Ainsi, les objectifs fixés sont non seulement atteints mais souvent même

dépassés. La créativité des uns et des autres s'exprime dans une saine émulation. On constitue une équipe qui devient force de proposition.

Les talents et les faiblesses des uns et des autres ont une raison d'être et forment une complémentarité qui ne laisse personne sur le bas-côté et permet de déplacer des montagnes. J'ai connu cette façon de faire. J'ai été manager et je sais combien cela portait ses fruits. Bien plus que le management par la peur, que ce besoin de diviser pour mieux régner, de tirer la couverture à soi, d'exposer les autres pour mieux se mettre à couvert... L'individualisme ne faisant que provoquer l'effet inverse de celui escompté. À demander toujours plus, le manager finira par obtenir de moins en moins. De la fatigue, de la perte de sens, des sociétés qui ne séduisent plus les talents... Je me demande même comment, encore aujourd'hui, certains peuvent penser que ce sont des méthodes qui fonctionnent. Sans doute est-ce une question d'éducation ou de rééducation à initier, c'est pour cela que, à ma petite échelle, j'essaie de distiller ces notions. Tout ne se fera pas en un jour mais j'ai l'espoir que l'on y arrivera. Parce que nous sommes trop nombreux à nous être brûlés et que l'on doit éviter autant que faire se peut que d'autres chutent. Parce que, malheureusement, le burn-out peut toucher tout le monde !

Je ne m'érige pas en modèle. Oh non ! Mon cas n'est qu'un parmi tant d'autres. Malheureusement, il y a autant de burn-out que de burnies. Durant ces trois ans, j'ai beaucoup appris sur moi-même, sur les autres, et sur ce syndrome destructeur qu'est le burn-out. Et si je peux simplement délivrer quelques messages, quelques conseils, alors voilà ma petite contribution à la lutte contre le burn-out. Ce témoignage, je veux qu'il résonne comme un message d'espoir, mais aussi comme un signal d'alarme : il est possible de l'éviter, il ne faut pas attendre de tomber pour espérer se relever plus fort ou forte qu'avant. Il ne faut pas attendre que son corps dise « stop » après avoir lutté et lutté encore... Plus on attend, plus violente est la chute et plus longue est la pente à remonter ensuite. Non, un burn-out n'arrive pas qu'aux autres. Je n'étais pas seule. Nous ne sommes pas seuls.

Lorsqu'on a trop attendu, lorsque le corps lâche, nous ne décidons plus de

rien. C'est l'hormone du stress, le cortisol, qui prend les commandes. S'ensuivent une descente aux enfers, quelques hauts, puis des bas et encore quelques hauts. Toutes les émotions nous traversent : le déni, la honte, la culpabilité, la colère, le découragement. Il n'y a plus ni d'envie, ni de joie. Alors, si vous vivez cela, il est impératif d'être accompagné. Se faire aider est indispensable, jamais un aveu de faiblesse.

Si je peux me permettre d'énoncer quelques conseils, le premier serait sans doute d'informer votre médecin traitant dès les premières apparitions d'une fatigue intense. Attendre de tomber, de sombrer est déjà trop tard. Malgré les perches qu'il me lançait, j'ai moi-même minimisé, durant très longtemps, cet épuisement auprès du mien. J'aurais dû voir qu'il était la première personne à même de m'épauler ! Notre médecin traitant est en capacité de nous aider avant que cela arrive. Certains burnies se sont parfois trouvés face à des soignants qui ne comprenaient pas leur situation. Et pour cause. En laissant leurs docteurs dans l'ignorance de ce qui couvait depuis des mois, ceux-ci n'ont pas toujours été en capacité de comprendre la gravité de l'état de leurs patients au moment de leur visite. Alors, oui, dès lors qu'une fatigue physique et psychologique commence à s'installer, il faut en parler à son médecin traitant. C'est important. Ou bien se tourner vers des organismes gratuits tels que les CMP. Les centres médico-psychologiques et leurs cortèges de professionnels sont des soutiens fondamentaux et précieux ! C'est une véritable chance que nous avons en France d'avoir accès gratuitement à ce type d'établissements pour aider toute personne en situation difficile. Grâce à eux, à mon médecin traitant, à ma psychologue, j'ai amorcé mon rétablissement et j'ai pu engager les changements qui m'ont menée où je suis désormais.

Je suis consciente de la chance que j'ai eue, dans les moments les plus sombres – dont la simple évocation continue de me glacer le sang –, d'avoir eu des proches dont le soutien sans faille me permet de témoigner aujourd'hui et des praticiens qui ont su gérer l'urgence. Au-delà du corps médical, je conseillerais aussi de parler avec votre employeur. Cela ne signifie pas automatiquement d'aller au conflit : il y a – heureusement ! –

des responsables avec qui l'on peut discuter et qui offrent une oreille attentive à leurs collaborateurs. Mais ça n'est pas toujours le cas, je le concède. Lorsqu'aucun dialogue n'est possible, lorsque l'entreprise ne semble pas disposée à chercher des solutions, je ne peux que vous suggérer de garder des traces de vos plannings étouffants et de vos rythmes inadaptés, des e-mails envoyés à des heures anormales ou pendant des congés... Car, malheureusement, le burn-out n'est pas encore reconnu comme une maladie professionnelle. Pour le faire valoir, il est donc nécessaire de prouver qu'il y a un dysfonctionnement au sein de l'entreprise, de constituer un dossier solide qui peut, au besoin, être réalisé avec l'aide d'un avocat spécialisé.

Les démarches sont tellement difficiles qu'elles peuvent être décourageantes. C'est pourquoi j'aimerais que le burn-out soit enfin reconnu, que les victimes puissent être protégées, que les entreprises prennent réellement en considération les notions de charge de travail, de respect, d'équité. Car devoir se battre pour faire reconnaître son burn-out ajoute une épreuve que bien des burnies ne peuvent pas relever tant cela demande d'énergie.

Aujourd'hui, je témoigne pour dire que l'on peut surmonter le burn-out. Je vais mieux. Je vis mieux. Je sais profiter à nouveau des plaisirs de la vie. Je suis tout simplement revenue à la vie. Mais, je le sais, cette épreuve a laissé des traces. On ne sort pas tout à fait indemne d'un burn-out. J'ai compris que, d'une certaine manière, il sera toujours là... mais sous une autre forme. Désormais, je ne le vois plus comme un boulet attaché à mes pieds m'empêchant d'avancer. Ce n'est plus un ennemi. C'est un lanceur d'alerte, une sorte de « garde-fou ». Je préfère aujourd'hui le voir comme un allié. Il est celui qui m'a obligée au changement. Dans la douleur, c'est peu de le dire. Je l'ai maudit, je l'ai détesté, je l'ai subi... À cause de lui, j'ai dû tout réapprendre – lire, écrire, réfléchir ou, simplement, vivre... – et, je sais, je me répète, j'aurais un milliard de fois préféré m'en passer ! Mais il fait partie de ce que je suis devenue aujourd'hui, de cette renaissance que

je sens au plus profond de ma chair. Alors je veux retenir le positif né de tout cela.

Désormais, il m'alerte lorsque je tire trop sur la corde. Il me fait réfléchir à ce que je veux vraiment. Il m'a fait rencontrer des personnes que je n'aurais jamais croisées sans cette douloureuse expérience. Il a confirmé la force de mes liens familiaux et amicaux, m'a montré les personnes sur qui je pouvais réellement compter et a écarté les personnes toxiques ou peu sincères. Il m'a appris à mieux connaître mon corps et à plus l'écouter, à le respecter. Si je sais désormais ce que je veux, je sais également ce dont je ne veux plus jamais. Mon rythme de travail a changé pour trouver un meilleur équilibre avec ma vie privée. Je m'octroie aussi des pauses. Des pauses dont j'ai besoin, des moments pour moi, que je ne m'accordais pas toujours auparavant. Je ne crois pas être devenue égoïste ni égocentrée mais j'essaie désormais de placer mes besoins avant ceux des autres. Je m'adapte peut-être moins aux désirs qui ne sont pas les miens. Depuis le burn-out, je suis, d'ailleurs, devenue beaucoup plus directe, plus cash. Sans filtre dans ce que je dis. Non pas que je veuille blesser ni même attaquer mais c'est probablement un mécanisme de défense que je ne maîtrise pas. À force d'échanges avec d'autres burnies, je constate d'ailleurs que c'est un marqueur récurrent : on verbalise tout très vite sans s'en apercevoir mais sans doute parce que l'on a trop longtemps serré les dents.

Oui, le burn-out laisse quelques stigmates avec lesquels il faut composer. Durant ces trois ans, mon rapport au temps a été complètement chamboulé. Les grandes dates de ma vie, je les connais. Mais la temporalité de tel ou tel événement m'a parfois échappé. Un peu comme si mon cerveau, pour me préserver, avait fait le tri dans ce qu'il y a à conserver de cette période. Raconter ma vie dans ces pages, remettre dans l'ordre le déroulé des faits m'a parfois posé problème. Ces trois années ont été tellement vides et intenses à la fois, tout y a été absorbé comme dans un trou noir. D'ailleurs, c'est un détail ou un symbole, mais je ne veux plus porter de montre. Je ne veux plus que l'heure soit une contrainte mais un simple paramètre. Par exemple, durant mes cours, nous choisissons un « maître du temps » parmi

les apprenants afin que les pauses ne soient pas imposées de façon arbitraire mais plutôt demandées pour répondre au besoin de s'aérer, de souffler...

J'ai aussi appris que, dans la chute, on peut trouver des branches auxquelles se rattraper. Les exercices de relaxation, la cohérence cardiaque, les pensées positives font, par exemple, maintenant partie de mes rituels. Si je les oublie un jour ou que le rythme s'accélère, je sens que le parcours du stress se remet très vite en place... Ces quelques minutes quotidiennes me sont donc indispensables. Pour d'autres, ce pourrait être le sport ; je ne suis pas devenue une grande sportive depuis mon burn-out mais je ne peux que confirmer les bienfaits d'une marche active sur mon esprit, tout comme le fait de me reconnecter régulièrement à la nature.

Mon burn-out n'est pas celui d'un autre. On peut toucher le fond, creuser encore, s'abîmer au point d'avoir envie de mourir... Souffrir un mois, un an, plus... Mais on peut s'en sortir. Je ne suis qu'une burnie parmi des milliers d'autres. Certains n'ont pas eu ma chance. Et c'est à eux que je pense alors que le mot « Fin » approche. Un monde du travail plus à l'écoute des employés aurait peut-être pu les sauver. Il n'est pas trop tard pour changer les choses, pour les améliorer. En croquant dans un chocolat offert par mes élèves et en repensant à leur message, j'ai la conviction que cela est possible. Je pense à tout ce chemin parcouru. Et je veux redire à tous ceux qui sont victimes d'un burn-out : ayez confiance, il est possible de s'en relever !



## P. S. : Discussion avec ma fille

Alors que je viens d'achever le récit de ces trois ans, il y a une personne dont je vous ai très peu parlé au fil des pages. J'ai évoqué l'impact de mon burn-out sur mon mari, sur des proches. J'évoque la manière dont il a consciencieusement abîmé ma relation aux autres, au moins pour un temps. Mais j'ai très peu parlé de ma fille. Par pudeur sans doute un peu. Mais aussi par volonté de la protéger. Pourtant, même si j'ai toujours tenté, parfois sans succès, de la préserver de tout cela, elle l'a subi, ce burn-out. Elle était aux premières loges lorsque sa mère n'arrivait pas à se lever, lorsque son père lui expliquait avec des mots simples, adaptés à une enfant : « Maman est très fatiguée, il ne faut pas la déranger », « Non, elle ne peut pas s'occuper de toi aujourd'hui »... J'ai fait en sorte de ne pas l'inquiéter, de rester présentable lorsque j'allais la récupérer à la sortie de l'école. Mais je sais combien son esprit d'enfant a été chamboulé par tout ce qui m'est arrivé. Parfois, elle s'en est ouverte à Johann, parfois, c'était vers moi qu'elle se tournait pour obtenir, si ce n'est une réponse, au moins un signe que ça irait mieux...

Ces interrogations me sont restées. Avec ses yeux d'enfant, sans filtre et sans arrière-pensée, elle était lucide sur tout ce qui nous arrivait. Et je me souviens d'une longue conversation que nous avons eue, un jour de juillet, alors que nous étions toutes les deux sur notre plage préférée. C'est un petit coin de paradis caché dans le Var. Un espace connu des seuls initiés. Il faut s'armer de patience et de courage pour s'y rendre. Pratiquement une heure de marche sous le cagnard, sur des terrains qui mettent la proprioception et la solidité de nos chevilles à l'épreuve. Mais le jeu en vaut la chandelle.

Nous débouchons sur une crique à l'abri du monde où il nous est souvent arrivé de ne croiser personne de toute la journée. C'est notre lieu. Celui qui nous apaise. Nous y allons depuis plusieurs années maintenant, et c'est souvent là-bas que nous faisons le bilan des mois écoulés, que nous évoquons l'avenir.

Cette année-là, alors que je suis plongée dans les affres de mon burn-out depuis bientôt un an, et malgré la beauté de tout ce qui m'entoure, je suis incapable d'envisager le futur de façon positive. La magie de ce lieu réussit tout de même pendant quelques heures à suspendre mes sombres ruminations. Johann est parti nager. Ma fille joue dans le sable. Moi, je suis là, fixant l'horizon...

— Maman, pourquoi es-tu malade depuis si longtemps ? C'est grave ?

Je ne l'ai pas entendue approcher. Sa question me cueille totalement. J'ai décidé de vous livrer le fruit de nos échanges sous la forme d'une discussion. Ou plutôt, un mélange des discussions que nous avons pu avoir toutes les deux pendant les années les plus sombres de mon burn-out. Il ne s'agit pas de tout livrer sans filtre à des enfants. Mais les laisser dans l'ignorance ou dans l'incompréhension de ce qui frappe l'un de leurs parents n'est pas, je le sais maintenant, une solution satisfaisante. Et à l'instar de mon mari, ma fille a été l'une des architectes de ma renaissance.

— Tu t'inquiètes pour moi, ma chérie ?

— Bah oui, je m'inquiète ! Ça fait des mois que tu es malade. Il y a des jours où ça va, d'autres où ça ne va pas, alors je me demandais si c'est grave. Si tu vas mourir ?

— Oh ma chérie, rassure-toi, je ne vais pas mourir ! Si tu veux, je vais t'expliquer ce que j'ai. Comme ça, tu pourras bien comprendre ce qui se passe.

— Ah oui, j'aimerais bien.

Je m'aperçois que, depuis tout ce temps, à force de vouloir la préserver, nous l'avons peut-être laissée dans l'ignorance et l'incompréhension de ce qui m'arrivait.

— En fait, j'ai une maladie qui s'appelle le burn-out. Est-ce que tu sais ce

que c'est ?

— Non, jamais entendu parler de ça ! C'est quoi le burn-machin ?

— Le burn-out, ma puce, est une expression anglaise qui veut dire « épuisement professionnel ». Un épuisement professionnel c'est quand on est *très très très* fatigué, quand on est épuisé par le travail. Ce qui ne veut pas dire qu'à chaque fois qu'on travaille, on est épuisé ! Mais, parfois, certaines personnes ont une activité professionnelle très dense, dans des conditions qui ne sont pas toujours raisonnables. Et, puis, les mois passent, les années passent et ces conditions sont toujours aussi mauvaises. On accumule alors une énorme fatigue, un état d'épuisement qui fait qu'au bout d'un moment, le corps ne peut plus supporter cette charge. Mon corps avait tenté de m'expliquer à plusieurs reprises qu'il fallait que je me pose, que mon rythme n'était pas normal sur le long terme. Mais j'ai fait comme si je ne voyais rien, comme si je ne comprenais rien. Car, pour moi, c'était important de remplir les missions qu'on me donnait. Et je continuais donc à faire tout ce que je pouvais, à travailler dans des conditions pas toujours adaptées. Et, à un moment, mon corps a dit stop ! Un jour, j'ai fait un malaise, puis un autre. J'ai eu des maux de tête tous les jours, j'ai eu mal partout tous les jours. Voilà, ça a commencé comme ça. Le docteur m'a donc expliqué que pour aller mieux, il fallait que je me repose et attende que mon corps et ma tête aillent mieux. Voilà ma puce.

— Oui, mais maman, comment ça se fait que ça dure aussi longtemps ? Pourquoi ça ne va pas mieux maintenant ? Avant déjà, le week-end, il fallait que tu dormes parce que tu étais fatiguée. C'est toujours comme ça quand on travaille ?

— Non, ma chérie. En effet, c'est vrai que j'étais épuisée depuis longtemps. Même avec du repos le week-end, même avec les vacances, ça ne suffisait pas. Mon corps avait atteint ses limites. Et c'est bien la différence entre une petite fatigue qui arrive à tout le monde, et le burn-out qui est un épuisement total. Alors, aujourd'hui, je me pose et quand je me sens un peu mieux, je reprends quelques petites activités à la maison. Mais, parfois, quand je réalise ces petites activités comme le jardinage ou le

ménage, j'ai tendance à en faire un peu trop par rapport à mon état. Alors là, mon corps me dit à nouveau : « Attention, tu forces encore ! Il est temps de te poser ! » Depuis tous ces mois, j'apprends donc à jauger quand je récupère de l'énergie. Chaque jour, c'est un peu mieux et quand j'aurai entièrement rempli mon réservoir d'énergie, je pourrai refaire plein de choses. Mais pour l'instant, c'est un peu tôt. Mon réservoir n'est pas encore plein.

— Maman, si j'ai bien compris, tout ça, c'est à cause de ton travail ? C'est pas ma faute ?

— Non ma puce, ce n'est pas du tout de ta faute ! Mon burn-out est un épuisement causé par mon travail, tu n'as donc absolument rien à te reprocher. Au contraire, tu m'aides beaucoup.

— Ah bon, je t'aide ? Parce que moi, je me sens inutile.

— Sans t'en rendre compte, tu es un soutien pour moi. Je vois bien que tu essaies d'être patiente quand tu sens que je suis fatiguée. Et puis, tu me fais des câlins, tu me dis que tu m'aimes. Quand tu vois que j'ai plus d'énergie, tu me demandes de jouer avec toi et on partage de super moments. Tu sais, ce dont une maman rêve, c'est passer du temps avec ses enfants, son mari, sa famille, ses amis, profiter de la vie... Pas rester couchée en permanence. Tu sais, j'ai toujours eu un emploi du temps bien rempli et j'ai toujours travaillé parce que j'aime ça. Mais je viens juste de me rendre compte que l'on peut aimer son métier sans être obligée d'aller jusqu'à l'usure, au point de rupture. Et ça, je ne l'avais pas compris. Comme pour tout dans la vie, il y a un bon équilibre à trouver. On dit souvent « manger équilibré ». Eh bien, on devrait aussi dire « travailler équilibré ».

— En tout cas, moi, je suis contente de t'aider, et rassurée que tout ça ne soit pas ma faute. Mais, papa dans tout ça ? Comment il fait ?

— Papa, c'est pareil, il m'aide beaucoup. J'ai énormément de chance de l'avoir à mes côtés parce qu'il est patient. Bien sûr, personne ne peut précisément savoir ce que je vis dans mon corps et dans ma tête, ni à quel point cet épuisement est énorme. Et ça n'est pas grave, il n'y a pas besoin de le savoir pour aider quelqu'un qui vit un burn-out – d'ailleurs, j'espère

que personne dans mon entourage n'aura à le vivre, et personne d'autre tout court. Ce qui compte, c'est de comprendre que ça n'est pas moi qui décide quand j'irai mieux. Et ça, c'est le médecin qui nous l'a expliqué. Parce que je peux te dire que si ça ne tenait qu'à moi, ça ferait longtemps que j'irais mieux.

— Mais, comment ça ? C'est pas toi qui décides ? Parce que d'habitude, t'aimes bien décider ! Et là, tu ne peux pas ?

— Bah non ! Mon corps a été poussé tellement loin que maintenant, c'est lui qui dirige ! Et là, il a décidé qu'il fallait que je sois patiente. Papa a compris cela et il me laisse le temps qui sera nécessaire à mon rétablissement. Et puis, papa m'aide aussi avec ses gestes de réconfort, ou bien avec les paroles. Tu sais, nous parlons beaucoup avec papa. Il est à mes côtés sans me juger. Et tu vois, ma chérie, pour la guérison d'un burn-out, la solution ne se trouve pas en une semaine. Il faut parfois des mois, des années, tout dépend de la durée d'épuisement préalable à la chute ! Et à partir du moment où les gens comprennent qu'on ne décide pas, que ça n'est pas un signe de fainéantise de ne pas retourner au travail – bien au contraire –, et qu'ils ne nous jugent pas, c'est la meilleure aide qu'ils puissent nous apporter.

— Maman, tu crois que tes amis et ton entourage ont compris ce qui t'arrive ?

— Je ne sais pas précisément qui a compris. Il y a les personnes qui se sont rendues présentes et qui m'aident – non pas en m'appelant tous les jours car je n'ai pas la force de répondre – en étant juste là par la pensée, par de petits messages ou invitations qui n'attendent pas de réponse, par des gestes d'affection. Quand on vit un burn-out, notre première réaction est de nous isoler. Pour te dire la vérité, au début de mon burn-out, lorsqu'on voyait certains amis, j'étais obligée de me reposer une journée complète avant le jour de l'invitation. Généralement, pendant la soirée, tout le monde me voyait « en forme » parce que j'avais fait tout ce que je pouvais auparavant pour que mon état ne se voie pas. Et pendant la fête, j'essayais de vivre le moment présent, j'essayais de me sentir vivante. Cela me faisait

du bien de ne pas penser au burn-out et de ne pas être vue comme une femme malade. Mais ce qu'il faut savoir, c'est qu'une fois que j'avais consacré mon énergie à ces quelques heures entre amis, cela impliquait deux jours de fatigue extrême. Alors, je me reposais dans ma chambre ou dans mon canapé pour récupérer. C'est pour cela que je ne sais pas si tous nos amis ont compris. La première des réactions est souvent de cacher ce que l'on a pour ne pas gêner, pour ne pas générer de pitié. J'ai seulement pu parler aux très proches, leur expliquer. Mais, les autres – les connaissances qui ne font pas partie de mon cercle proche – n'ont pas su parce que je n'ai rien dit.

— Est-ce qu'il y a des personnes qui se sont éloignées ?

— Comme dans toutes situations, il y a des personnes qui ont jugé sans savoir ni chercher à comprendre ce qu'est un burn-out. Il y en a d'autres que ma maladie a dérangés parce que cela n'est pas en accord avec l'image de réussite qu'ils aiment transmettre. Mais je ne leur en veux pas. Ils ne font plus partie de ma vie, c'est tout. Et honnêtement, c'est bien ainsi. D'autres encore n'ont pas compris pourquoi je n'étais plus dans le partage ou à leur écoute comme je l'avais toujours été. Pourquoi je me recentrais sur moi-même, pourquoi je n'envoyais pas de message, pourquoi je ne demandais pas d'aide, pourquoi je n'avais plus l'envie ni la force d'aller au-delà de dix kilomètres autour de chez moi. Inconsciemment, ces personnes me mettaient une pression que je n'avais pas la capacité de gérer. J'ai donc dû m'éloigner de certaines d'entre elles qui n'avaient pas saisi à quel point j'étais sur le fil du rasoir.

— Tu n'es pas trop triste de ne plus voir ces gens ?

— Non, pas du tout, à part peut-être un ami. Mais c'est la vie. On fait un bout de chemin sincère avec certaines personnes puis l'histoire s'arrête. Et lorsque les liens sont forts, ils finissent toujours par renaître, quoi qu'il arrive. Et puis, comme dans chaque situation, il y a du positif. J'ai de super amis qui ont toujours été présents et attentionnés. Durant mon burn-out, j'ai aussi fait la connaissance de nouvelles personnes que je croisais auparavant mais avec lesquelles je n'avais jamais le temps d'échanger. L'une d'entre

elles m'a permis de devenir bénévole à la bibliothèque de notre village et ne m'a pas imposé d'horaires pour que cela ne soit pas une contrainte pour moi les jours où je manque d'énergie. Une autre encore a pris le temps d'échanger après la fin de l'école. Avec elle, nous riions tous les soirs dans le jardin. Avec une autre, j'ai commencé à marcher, à m'aérer l'esprit. Et puis il y a aussi ce groupe de « bootcampers » dont l'énergie m'a aidée à renouer avec le sport. Grâce à eux, j'ai pu de nouveau sentir une certaine forme d'énergie traverser mon corps. Je pourrais continuer cette liste mais ce que je veux que tu comprennes avant tout avec ces quelques exemples, c'est que toutes ces personnes que je ne connaissais pas m'ont fait un bien fou. Elles ne me demandaient pas qui j'étais, d'où je venais, ce que je faisais. On était ancrées dans l'instant présent. Et c'est tout ce dont j'avais besoin. Ne pas expliquer, ne pas me justifier, ne pas dire que ma vie n'avancait pas plus que depuis le mois précédent. Juste être !

— Oui, c'est vrai que tu as de nouvelles amies maintenant. En plus avec ton blog, tu t'en es fait plein d'autres.

— Avec le burn-out, j'avais perdu la capacité d'écrire. Alors avec ce blog, j'ai pu reprendre goût à l'écriture. J'avais envie de présenter des parcours de femmes inspirantes. Avec ce que j'ai vécu, mon souhait le plus cher est de transmettre du positif autour de moi. Grâce à mon blog, aussi petit et imparfait soit-il, j'ai eu la chance de faire la connaissance de femmes partout en France, et même à l'étranger. Ces liens peuvent paraître virtuels, peu importe. En tout cas, cela m'a permis de voir que la vie a de nombreuses facettes, et qu'on peut toujours rebondir !

— Alors, tu crois que tu vas aller mieux ?

— Oui, ma puce ! Les médecins me disent que ça finira par aller mieux si j'écoute leurs conseils. Qu'il faut être patiente. Et tu sais que ça n'est pas notre première qualité dans la famille ! En tout cas, je fais tout pour me remettre d'aplomb. Je suis les recommandations des médecins, de ma psychologue. En France, nous avons la chance d'avoir de nombreux professionnels pour nous accompagner. Et tu sais ma puce, qu'on soit adulte ou enfant, lorsqu'on vit des épreuves difficiles, on doit toujours en parler.

Le pire, c'est de rester tout seul dans son coin en se disant que ça va passer, qu'on arrivera à gérer. Car, en vérité, ça n'est pas possible de tout gérer seul ! Alors, en parlant à son entourage, à sa famille, aux médecins, on découvre qu'il y a toujours des solutions ou des spécialistes qui savent comment nous apporter la meilleure aide.

— C'est cool, ça. Du coup, tu vas pouvoir bientôt refaire plein d'activités avec moi ?

— C'est ça ! En attendant, est-ce que tu as la sensation de profiter plus de maman ?

— Oh oui, carrément ! Car avant ton burn-out, j'avais l'impression d'être tout le temps à la garderie. Tu n'étais jamais à la sortie de l'école. Et puis le soir, on n'avait pas de temps pour jouer ensemble. Alors que maintenant, tu es toujours là quand l'école se termine et on peut faire des activités manuelles, aller à la bibliothèque, regarder des séries ensemble, jouer à des jeux de société ou à des jeux vidéo.

— Tu veux dire qu'on ne faisait rien ensemble avant mon burn-out ?

— Non, c'est pas ça ! On a toujours fait plein de choses toutes les deux. Mais, tu sais, quand on est petit, bah c'est pas cool d'être tout le temps à la garderie. Et puis, avant ton burn-out, papa et toi, vous me disiez : « Allez, vite, dépêche-toi, on va être en retard ! » Alors que maintenant, vous êtes plus cool et détendus. Tu sais, au début de ton burn-out, quand tu ne m'avais rien expliqué, j'avais bien vu que quelque chose se passait. Mais comme tu étais plus souvent à la maison, je ne disais rien. Comme ça, je pouvais en profiter pour avoir du temps avec toi.

— Ah ma chipie, je te reconnais bien là ! En tout cas, je suis super contente que nous ayons pu parler de ce burn-machin comme tu l'appelles ! Et si tu as encore envie d'échanger, de comprendre, tu sais que tu peux me poser toutes les questions que tu veux. Je t'aime si fort, ma puce.

— Moi aussi, je t'aime. Bon, allez viens, maintenant on va se baigner !



## Un an plus tard...

Je me sens déjà beaucoup mieux que l'année passée. En arrivant dans « notre » crique, toujours aussi préservée et déserte, je ressens à nouveau le plaisir de retrouver ce havre de paix. Ma fille a grandi. Les enfants poussent tellement vite à cet âge-là. Elle a mûri aussi. Depuis qu'elle en sait plus sur ce syndrome qui m'a mise à terre, elle est plus attentive à mon état. Heureusement, son âme d'enfant n'a pas été emportée, ni par mon burn-out, ni par l'épreuve qui m'a conduite à l'hôpital et qui a requis une sérieuse prise en charge.

— Bon, maman, l'année dernière, tu m'avais dit que tu irais mieux et qu'on pourrait refaire plein d'activités ensemble. Sauf que depuis, c'est encore pire qu'au début du burn-out parce que là, en plus, tu souffres, tu es même restée à l'hôpital ! Alors, qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi ça ne va pas mieux tout de suite ?

— C'est vrai ma chérie, il y a un an, je t'ai dit que les choses s'arrangeraient. En fait, je n'avais pas imaginé que le burn-out est un épuisement total qui attaque toutes les fonctions du corps et fragilise certaines zones. Alors tu as raison, lorsque j'ai eu une infection, et compte tenu de l'épuisement de mon corps, même si cela allait mieux, cela a pris des proportions énormes. Alors que ça aurait pu se régler en quelques semaines, j'ai vécu sept mois de souffrance, d'hospitalisation, d'exams, et dû prendre des dizaines de médicaments. Ces longs mois étaient finalement la preuve que mon corps était encore trop faible, que j'avais peut-être sous-estimé mon délai de guérison. Quand on subit un burn-out, il est donc très important de recharger son réservoir d'énergie mais aussi de se

protéger des maladies, des microbes ou des virus qui traînent. Cet épuisement nous fragilise, nous expose plus aux maladies et on a plus de difficultés à les combattre. C'est vrai que je ne prenais pas de précautions particulières pour me protéger des virus. Depuis, nous avons tous connu le coronavirus et je crois que nous avons bien compris que lorsqu'on est affaibli à une période donnée, il faut se protéger.

— Mais, est-ce que ça veut dire que tu vas encore avoir d'autres maladies ?

— Quand on vit un burn-out, c'est comme si on était sur des montagnes russes. Il y a les hauts et les bas. On se sent bien, on se sent moins bien. C'est pourquoi il faut bien comprendre qu'à ce moment-là, il ne faut pas dépenser inutilement toute notre énergie dès qu'on se sent un peu mieux. Tant qu'on n'a pas rempli notre réservoir à 100 %, il ne faut pas vouloir « refaire » comme avant ! Le rythme et l'intensité des activités doivent augmenter progressivement mais surtout pas d'un coup, au risque de retomber au plus bas des montagnes russes. Maintenant que j'ai compris cela, j'apprends à écouter mon corps.

— Parce qu'il te parle, ton corps ? C'est bizarre ça !

— Non, il ne prononce pas de phrases, ça n'existe pas, sauf dans les films peut-être. Écouter son corps, ça veut dire repérer les signes qu'il nous envoie. Par exemple, si on a souvent mal à la tête, au dos, au bras, à l'estomac... ou si on dort mal pendant une longue période. Si j'ai mal à la tête pendant plusieurs jours alors que je n'ai pas de fièvre, c'est bizarre ! Je n'ai pas d'infection et pourtant j'ai mal à la tête. Mon corps doit être en train d'essayer de m'envoyer un message et de me faire comprendre que je l'ai trop poussé, que j'ai dépensé trop d'énergie par rapport à ce que j'avais. Écouter son corps ne veut pas dire *trop* s'écouter et ne jamais rien faire. Non, ça n'est pas ça ! Si tu me disais : « J'ai trop poussé mon corps, je dois rester devant les écrans ! », je ne te prendrais pas au sérieux. Ce que je veux dire, c'est que lorsque le corps fait mal, il y a toujours une raison. Il faut donc s'interroger sur le *pourquoi*. Et trouver la solution pour qu'il ne fasse plus mal. Et quand on ne trouve pas la réponse tout seul, là encore, il faut en

parler à son entourage ou à un médecin. Il y aura toujours quelqu'un pour nous conseiller au mieux. Tu comprends ?

— C'est pour ça que tu me dis parfois : « Non, ma chérie, pas maintenant, je vais prendre un peu de temps pour moi ? »

— Oui, c'est ça. Car, lorsqu'on est adulte, ça n'est pas qu'on ne *veut* pas jouer avec ses enfants ou passer du temps avec eux, c'est simplement qu'on a tous besoin de moments pour *soi*. Ça peut être seulement trente minutes durant lesquelles on peut faire ce qui nous fait du bien. On peut les consacrer à écouter de la musique, lire un livre, méditer... Et hop, on en sort regonflé à bloc et prêt à passer ensuite un bon moment avec nos enfants.

— Ah, c'est cool ça ! Bon, maintenant, c'est sûr, tu vas aller mieux ?

— Dans la vie, il n'y a jamais rien de sûr ! Mais ce qui est vrai, c'est que j'avance pas à pas, que j'ai compris beaucoup de choses sur le fonctionnement du burn-out et que je fais tout ce que je peux pour aller de mieux en mieux. Et tu vois, ça y est, je ne souffre plus. C'est une énorme avancée !

— Alors, je n'ai plus à être triste pour toi parce que tu as mal ?

— Oh non ma puce, tu n'as plus à être triste. Je suis d'ailleurs désolée que tu l'aies été. Les médecins font ce qu'ils peuvent, mais ça a pris plus de temps que prévu. Ce qui compte le plus pour moi, même lorsque je souffre, c'est que tu sois heureuse et que tu vives une vie normale de petite fille.

— Eh ! Je ne suis plus une petite fille ! J'ai dix ans !

— Oui, oui, je sais. Ce que je veux dire, c'est que je suis heureuse quand je te vois sourire, jouer avec tes copains et copines, quand tu nous rapportes tes bons carnets scolaires, quand tu nous montres tes dernières créations, quand tu passes des vacances avec tes grands-parents, quand tu fais des cabanes avec ta cousine, quand on joue ensemble, quand on lit une histoire ensemble, quand tu argumentes pour éviter d'aller te coucher, quand tu nous dis ce que tu veux ou ce que tu ne veux pas, quand tu prépares ta liste de Noël. Bref, quand tu es toi ! Alors, sois rassurée, tu peux vivre et dormir sereinement. Tu sais, mon plus grand bonheur est de t'avoir et de te savoir

heureuse. Ma guérison prendra peut-être encore un peu de temps. Mais, dans chaque situation, même difficile, il y a des choses positives. Alors, retiens bien cela car ça te servira toujours.

— Bon d'accord. Alors tu sais quoi ? Le positif, c'est qu'il fait beau et que j'ai trop envie d'aller dans l'eau ! Alors, *ciao* !

— Amuse-toi bien ma chérie. Je te regarde...

## Remerciements

Nous y voilà ! À la fin du livre. Qui aurait pu imaginer que mon burn-out, que ces trois ans dans la noirceur, me mèneraient à l'écriture d'un livre ? Pas moi en tout cas ! Tellement d'émotions m'ont traversée durant ces mois d'écriture. Se replonger dans ce bout de vie n'a pas été simple. Mais j'ai l'espoir que cela sera utile à l'un ou l'une d'entre vous.

Je tiens tout d'abord à remercier Anthony Quindroit pour sa bienveillance, son écoute et son talent. J'ai vraiment le sentiment que ce témoignage n'est pas mon livre, mais notre livre. Nous l'avons voulu authentique, sincère. Et je crois que nos deux têtes et quatre mains y sont parvenu. Merci à toi.

Merci à Benjamin Lubszynski, psychologue/auteur/YouTubeur aux 45 millions de vues. J'avais un peu le trac avant de vous contacter mais votre simplicité et votre disponibilité prouvent que l'on peut avoir du succès et rester accessible.

Merci au docteur Michelle Meyer, médecin du travail à AmSn, Service de santé au travail interentreprises à Rouen, d'avoir accepté de me livrer sa vision experte du burn-out pour me permettre de mieux comprendre les tenants et aboutissants de ce syndrome. Comme celui de Benjamin, votre regard m'a permis d'universaliser mon témoignage.

Merci à Laure Boyer pour sa relecture attentive et amicale.

Et bien sûr, je veux remercier mon mari Johann, ma fille Léa, mes parents, mon frère et ma belle-soeur, ma belle famille, toute ma famille proche, mes amis, tous ceux qui, de près ou de loin, sont présents pour moi. Je ne peux pas tous vous citer. J'aurais peur d'oublier, par inadvertance, certains prénoms. Mais sachez que votre présence, votre soutien, vos messages représentent énormément à mes yeux. Je vous aime !

Johann, tu n'imagines pas à quel point ta patience, ton soutien, tes

encouragements, ton regard sur moi m'ont aidée à tenir et à renaître. Je t'aime !

Léa, tu es le plus grand bonheur de ma vie. Je t'aime, ma chérie !

Enfin, j'aimerais exprimer ma gratitude à tous les médecins, soignants et thérapeutes qui m'ont accompagnée durant ce burn-out. Vous m'avez soignée ! Vous m'avez sauvée ! Je n'ai pas de mots assez grands pour dire combien vous avez été importants durant ma reconstruction.

MERCI.

Laure Delaubert

\*\*\*

Anthony Quindroit tient aussi à remercier Laure pour sa confiance. Merci de t'être livrée sans fard, sans artifice. Merci d'avoir accepté de revenir sur toutes ces épreuves avec cette envie partagée d'être utile à quelqu'un. Merci pour ces heures passées à travailler et retravailler ces textes en éclusant des litres de thé. On l'a gravi cet Everest !

Merci à Johann pour les tiramisus. À charge de revanche !

Un énorme merci à Laure Boyer pour sa relecture fine et pertinente, ses conseils et ses encouragements, ses GIF et ses photos de pâtisseries qui me donnaient le sourire entre deux chapitres pas toujours drôles à écrire.

Et, bien sûr, merci à ma femme qui m'a soutenu et encouragé dès les premières minutes où l'on m'a proposé ce projet. Merci pour ta patience et ton soutien inconditionnel. On forme une bonne équipe.

# Sommaire

1. [Pourquoi ce livre ?](#)
2. [Partie I](#)
3. [1](#)
4. [2](#)
5. [3](#)
6. [4](#)
7. [5](#)
8. [6](#)
9. [7](#)
10. [Partie II](#)
11. [8](#)
12. [9](#)
13. [10](#)
14. [11](#)
15. [12](#)
16. [13](#)
17. [14](#)
18. [Partie III](#)
19. [15](#)
20. [16](#)
21. [17](#)
22. [18](#)
23. [19](#)
24. [20](#)
25. [21](#)
26. [22](#)
27. [23](#)
28. [24](#)
29. [25](#)
30. [26](#)
31. [27](#)
32. [Remerciements](#)

# Landmarks

1. [Cover](#)





*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>