



# LE BURNOUT

---

Compréhension et guérison

# INTRODUCTION

---

Cela n'arrive pas qu'aux autres ! Nous pouvons tous être touchés par la maladie. La maladie qui est un cri. Un cri de notre corps qui nous indique que nous sommes en déséquilibre. Qui nous signale que quelque chose ne va pas, que quelque chose dysfonctionne.

La maladie est perçue comme catastrophique, dramatique, car elle réveille nos angoisses de mort et nous cherchons à la guérir le plus rapidement possible à coups de médicaments, opérations et autres interventions médicales. Bien sûr, la maladie est inconfortable, douloureuse parfois honteuse et nous voulons nous en débarrasser au plus vite. Mais la maladie est aussi un message que notre corps nous envoie pour nous permettre d'évoluer, d'apprendre, de grandir.

C'est une opportunité, lorsque l'on en comprend la signification, de modifier nos habitudes, nos comportements, nos pensées pour aller vers une vie plus écologique pour nous et notre organisme. Elle nous donne l'occasion d'évoluer sur les plans biologiques, émotionnels et spirituels. Et de ce point de vue, après guérison, la maladie peut apparaître comme une bénédiction.

## **Un mal pour un bien !**

Tant que nous ne sommes pas confrontés à la crise, quelle qu'elle soit, nous ne faisons aucun effort. Nous restons dans nos zones de confort, à faire toujours la même chose pour obtenir toujours le même résultat.

Certains sont dans des routines positives et tout va bien, ils savent naturellement maintenir un bon équilibre psychosomatique, ils n'ont pas subi de grosses difficultés et ils ne rencontreront pas la maladie. Mais pour la plupart d'entre nous, des passés difficiles, des routines de vie contraignantes, une perception de soi erronée nous enferment dans des fonctionnements délétères à terme pour notre santé. Et le corps qui pousse un cri, la maladie qui survient pour nous faire sortir du cercle infernal dans lequel nous nous sommes progressivement installés.

La maladie est un **CRI**, car liée à des contradictions, des **Conflits** intérieurs faisant écho, **Résonnance** avec les événements traumatiques du passé non résolu et impactant l'**Image** que nous avons de nous-mêmes. Pour sortir de la maladie, il est important de comprendre son message et modifier nos habitudes pour retrouver un équilibre de vie bénéfique à notre santé.

Avant d'arriver à la crise, au point de rupture, à la maladie, notre corps nous envoie régulièrement des messages d'alerte. Ça ne lâche pas d'un coup !

Seulement, nous ne les entendons pas tous ces petits messages, nous n'avons pas le temps d'y prêter attention, nous sommes trop pressés pour percevoir. Et puis nous sommes forts, rien ne peut nous arriver. Ceux qui tombent malades, en dépression, en burnout ou autre, sont faibles, ils n'ont qu'à se mettre un coup de pied aux fesses et ça ira mieux, si l'on veut on peut !

Qui n'a jamais pensé ou dit ce genre de paroles à un moment de sa vie ? Nous avons tous eu, un jour, ce genre de jugement. Pour nous rassurer, nous donner du courage ou pour conjurer le sort, pour tenir à distance la maladie méconnue et effrayante. Cependant, il ne suffit pas de se mettre un coup de pied aux fesses. Et la maladie ne s'abat pas que sur les faibles et les autres. C'est bien plus complexe que cela et surtout bien plus insidieux.

Nous sommes tous porteurs de cellules pathogènes qui se développeront, ou pas, durant notre existence. Le stress qui s'infiltré insidieusement dans nos vies va favoriser le développement de ces cellules pathogènes. Parfois, le stress est infime, mais chronique, une petite dose de poison tous les jours, qui finit au bout de plusieurs années par engendrer la maladie. D'autre fois, le stress est aigu, brutal, intense, comme lorsque nous sommes face à la perte, au changement, à la peur, à quelque chose de soudain, et là, le corps peut lâcher d'un coup. Souvent, durant notre vie, nous subissons à la fois du stress chronique et du stress aigu dont les actions se combinent ou se potentialisent. Si certains échappent parfaitement bien au stress chronique, personne n'est à l'abri d'un stress intense et donc personne ne peut prétendre qu'il ne sera jamais malade et que la maladie n'est que le fardeau des faibles. Alors, arrêtons de juger et essayons plutôt de comprendre !

Comprendre pour soutenir nos proches qui sont dans l'épreuve de la maladie, comprendre pour nous sortir nous-mêmes de la maladie et comprendre pour éviter de tomber dans la maladie. Quand nous comprenons, nous sommes plus à même d'entendre les messages du corps avant qu'ils ne deviennent des cris. Nous pouvons modifier des choses, rééquilibrer nos corps et nos esprits pour éviter la grave maladie.

Dans cet ebook, j'ai souhaité vous parler du burnout.

Pour le faire, je me suis amusée à écrire une petite histoire de vie imaginaire montrant comment la maladie peut s'installer progressivement, sans faire de bruit. Les personnages de ces histoires sont des gens ordinaires, menant des vies ordinaires, comme vous et moi, et qui pourtant vont rencontrer la maladie. Rappelez-vous, cela n'arrive pas qu'aux autres !

Après la petite histoire, il y a une illustration clinique, la description d'un cas rencontré en cabinet où les symptômes sont plus nets, plus précis et plus visibles. L'idée étant de décrire précisément la maladie pour mieux la connaître et la repérer.

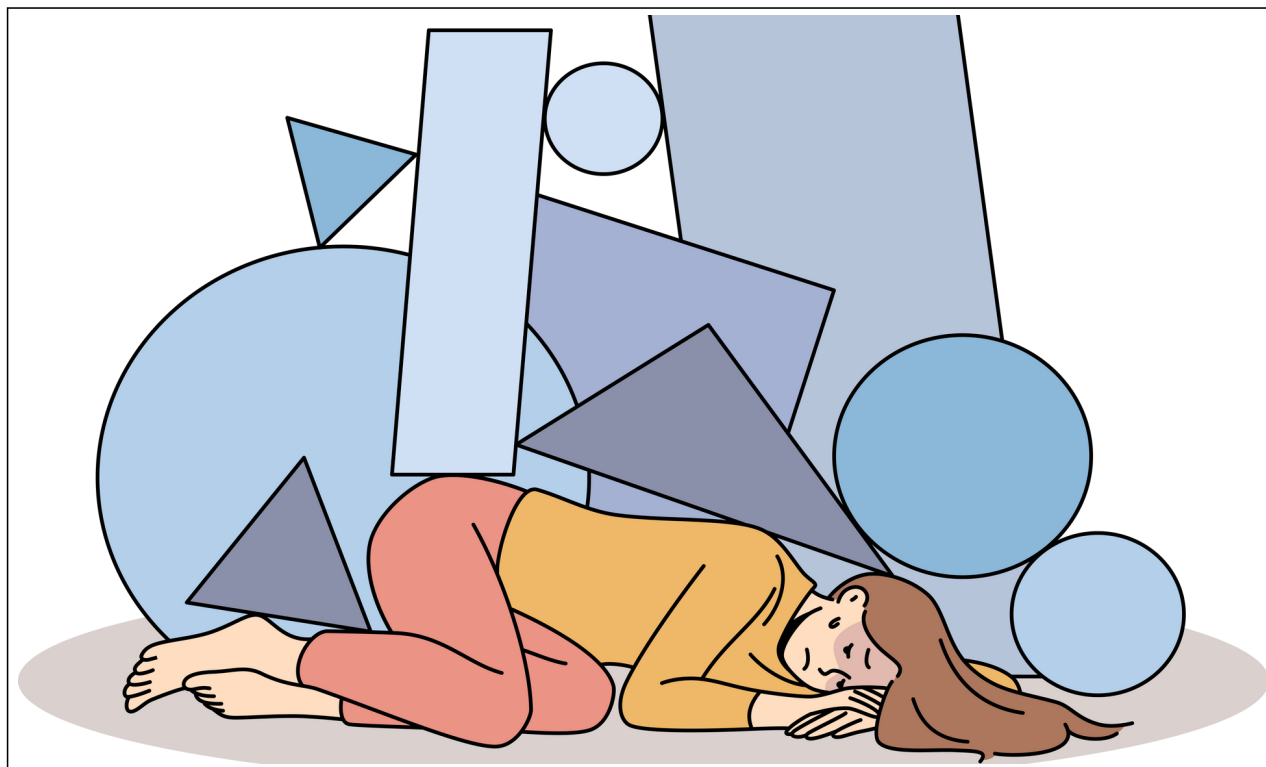
Enfin, dans une troisième partie, je développe mon point de vue, et ce n'est que le mien, par rapport à la maladie traitée et je vous propose des outils de guérison pour sortir de la maladie. Outils qu'il conviendra d'utiliser en prévention, afin d'agir aux premiers signes envoyés par le corps et ainsi conserver un équilibre de bon fonctionnement.

Ce livre n'est pas un cours théorique, d'éminents auteurs, très qualifiés, l'ont déjà fait et bien mieux que moi. J'ai simplement eu envie de vous partager mon regard, mon approche de la maladie et mon expérience pour sa résolution. Et si cela peut être utile à certains d'entre vous, cela me convient.

Je vous souhaite une bonne lecture !

# HISTOIRE : SANS CRIER GARE...

---



En se levant ce matin, Lisa sentit un léger pincement dans le bas du dos. « Mince, comment ai-je dormi moi, cette nuit ? Je suis toute coincée ! Allez, ce n'est pas grave, il ne faut pas trainer ! »

Comme tous les jours Lisa avait fait sonner son réveil à six heures pour commencer son travail à huit. Elle était chargée de clientèle pour une des cinq premières banques de France. Son agence était à seulement quinze minutes à pieds de son appartement, mais elle avait besoin de temps le matin. Elle faisait une heure de yoga et de méditation avant le petit déjeuner. Elle avait instauré ce rituel matinal et n'y dérogeait pas, même pendant les vacances. Sa séance consistait en l'enchaînement de quelques postures debout et au sol, des respirations lentes et profondes et vingt minutes de méditation assise en tailleur. Une routine que son corps lui réclamait chaque jour. Elle s'était assouplie au fil du temps. Elle était moins aux prises avec ses émotions, moins dans le jugement, et prenait les événements tels qu'ils se présentaient sans se soucier à l'avance de la façon de les gérer. À seulement trente ans, Lisa se sentait sereine, en équilibre, bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa vie.

– Bonjour, Lisa, comment vas-tu ?

– Super bien, merci, Sylvie. Et toi comment te sens-tu ?

– Oh couci-couça ! Tu sais, c'est toujours pareil à la maison, les enfants ne font que se disputer. Ma grande a décidé d'arrêter les études et de partir vivre avec son amoureux. Le petit, lui, est infernal au collège ; je suis encore convoquée par sa professeure principale. Et pour couronner le tout, mon mari ne me soutient pas, il est de moins en moins à la maison et je me retrouve seule avec les gosses tous les soirs et les week-ends maintenant. Alors comment je me sens ? Eh bien, je n'ai pas vraiment le moral en ce moment. Heureusement qu'il y a le travail, et puis toi qui est toujours aussi rayonnante le matin. Tu es mon rayon de soleil Lisa. Je te souhaite de passer une bonne journée.

– Merci, Sylvie. Je te souhaite aussi une bonne journée. À tout à l'heure pour le déjeuner.

Lisa était une bonne collègue de travail. Toujours positive, souriante, à l'écoute des autres. Elle se savait appréciée pour son tempérament enjoué et attentionné. Elle ne parlait que très rarement d'elle au travail, elle se contentait le plus souvent d'écouter ses collègues avec attention.

Ce jour-là, en entrant dans son bureau, Lisa trouva un post-it collé sur son ordinateur. Son chef lui demandait de le rejoindre dans son bureau, à neuf heures sans faute. Que se passe-t-il ? Que va-t-il donc lui annoncer ? Les réunions de travail sont programmées à l'avance, d'une semaine à l'autre. Son entretien annuel a eu lieu il y a six mois. Elle n'a pas connaissance de problèmes particuliers pour la banque en ce moment. Qu'est-ce que son chef peut bien lui vouloir ? C'est inquiète, qu'elle se présente à lui.

– Bonjour, Monsieur Martin, vous vouliez me voir ?

– Ah oui, Lisa, asseyez-vous ! Bon, je ne vais pas y aller par quatre chemins. J'ai regardé les chiffres du semestre et pour la première fois, vous êtes légèrement en dessous de vos objectifs Lisa, et vous m'en voyez vraiment déçu. Vous ne m'avez pas habitué à cela. Ce n'est pas dramatique, mais il va falloir mettre les bouchées doubles. D'autant plus qu'étant donné la situation économique actuelle, j'ai doublé vos objectifs pour la fin de l'année. Vous comprenez bien que je ne peux pas faire autrement. Là-haut, à la direction, ils nous mettent une pression de fou. L'agence doit absolument améliorer très rapidement ses performances. Débrouillez-vous comme vous voulez, mais faites signer plus de contrats à vos clients, vous devez doubler vos ventes. On se revoit dans un mois pour vérifier la tenue de vos objectifs.

– Mais Monsieur, je pense déjà m'investir au maximum, je ne sais pas comment je peux faire plus.

– Moi non plus, je ne le sais pas, et je ne veux pas le savoir d'ailleurs, débrouillez-vous ! On fait le point dans un mois.

En retournant dans son bureau, Lisa se sentait triste, abattue. Comment allait-elle faire pour doubler ses ventes de produits ? Cela faisait huit ans maintenant qu'elle travaillait pour cette banque. Elle avait été embauchée à l'issue de sa licence Banque-Finance, spécialité Chargée de clientèle, qu'elle avait préparée en alternance dans une autre agence de la banque. Le directeur de l'agence dans laquelle elle avait fait son apprentissage n'avait pas tari d'éloges à son sujet pour l'embaucher. Elle s'était sentie valorisée, fière d'elle, de ses compétences. Elle n'avait pas souffert pour rien. Ses études l'avaient épuisée. Il y avait énormément de travail à fournir pour l'école et pour la banque, le cursus était très exigeant, il fallait vraiment s'investir. Pour réussir, elle avait renoncé, pendant toute la durée du BTS et de la licence, soit trois années au total, à toute vie sociale. Terminées les soirées entre amis, les cours de danse avec les copines, les vacances à la campagne avec ses parents. Elle n'avait jamais eu de facilité particulière et devait beaucoup travailler pour obtenir des notes convenables.

« C'est ainsi, ce n'est pas grave, ce n'est que pour un certain temps. Quand j'obtiendrai mon diplôme, j'aurai un bon travail avec un bon salaire et j'aurai tout loisir de reprendre la danse, de voir ma famille et de partager de bons moments avec mes amis », se disait-elle pour s'apporter la motivation et l'énergie suffisantes à tant d'efforts.

Elle avait obtenu son diplôme et avait été embauchée par la banque pour travailler dans une autre agence. Le salaire était à peine supérieur au SMIC, mais il fallait bien commencer ! Elle avait pris un appartement. Trente mètres carrés, à quinze minutes du centre-ville et de l'agence. Avec les aides, elle s'en sortait bien, il lui restait la moitié de son revenu quand elle avait payé ses factures à la fin du mois. Elle était satisfaite, elle se contentait de peu.

À l'agence, avant de se voir confier un portefeuille client, elle devait assurer un tas de tâches subalternes pour alléger ses collègues, et pour faire ses preuves et encore faire ses preuves. Ses journées étaient interminables. Le soir quand elle rentrait chez elle, elle se sentait épuisée, vidée. Elle grignotait quelque chose rapidement et souvent allait se coucher de bonne heure pour être en forme le lendemain. Elle devait être performante, efficace.

À la fin de sa première année en tant que salariée de la banque, pour son premier entretien annuel, elle était aux anges. Son chef ne lui avait fait que des compliments sur son travail et son implication. Ça y est, elle pouvait avoir son propre portefeuille client. Bien sûr pendant encore une année, elle travaillerait en binôme avec un collègue plus expérimenté. Pour l'augmentation de salaire, son chef lui promit de faire le nécessaire l'année suivante. Tellement contente de ce résultat, Lisa redoubla d'assiduité et d'implication. Tant pis pour la danse et les copains, ils attendront bien encore un petit peu ! Elle ne voyait plus grand monde.

Elle travaillait le samedi, se sentait décalée par rapport aux autres et surtout trop fatiguée pour sortir. Le dimanche, elle faisait un brin de ménage dans son appartement, lisait un peu et dormait beaucoup pour récupérer de sa semaine.

Les premières douleurs étaient apparues deux ans environ après son embauche. Des douleurs violentes, poignantes dans le bas du dos. Elle mettait cela sur le compte d'un faux mouvement, d'un coup de froid sur les reins. Un jour, elle était restée complètement bloquée, incapable de sortir de son lit.

C'était quand même malheureux d'en être déjà là, si jeune. Elle décida de se reprendre en main. Elle était trop sédentaire. Elle s'inscrivit à un cours de yoga dispensé sur la pause méridienne, juste à côté de l'agence. Que c'était dur au début, son corps était tout raide. Elle faillit abandonner, mais a persévéré et ressenti le bien être de son corps qui s'assouplissait. À la fin de chaque cours, il y avait un temps de méditation guidée par son professeur. Elle appréciait vraiment ce moment où les pensées se calment, où le mental se met au repos. Elle ressentait tant de bénéfices, qu'elle prit l'habitude de se lever plus tôt pour faire un peu de yoga et de méditation seule chez elle. Elle trouva un équilibre, son équilibre. Les douleurs étaient moins présentes, elles les entendaient moins. Elle avait surtout un excellent moral. Elle avait de très bonnes relations avec ses collègues de travail qui la voyant sourire tous les matins, lui confiaient facilement leurs petits soucis. À la banque, elle était réputée pour être toujours positive, à l'écoute et de bons conseils.

Régulièrement, le vendredi soir, les collègues célibataires de l'agence se retrouvaient pour boire un verre dans la brasserie d'à côté. C'étaient des moments très conviviaux où elle se détendait agréablement. Bien sûr, les discussions de la première heure tournaient souvent autour du travail, mais ensuite, tout le monde se lâchait un peu.

C'est ainsi que Lisa se rapprochât de Mathieu. Collègue célibataire de cinq ans son aîné, Mathieu était chargé de clientèle pour les entreprises, il avait un très bon poste. Il ne vivait que pour sa carrière. Un vendredi soir, peut-être plus alcoolisé que les autres, très discrètement, Mathieu proposa à Lisa de la raccompagner chez elle. Elle accepta, lui offrit un dernier verre et ils firent l'amour.

— Mais Mathieu, pourquoi avons-nous attendu tout ce temps ? Je suis si bien avec toi. Nous avons tant en commun, tant de choses à partager. Je ne veux plus passer une journée sans toi.

— Moi aussi je me sens bien avec toi Lisa. Tu es vraiment très jolie et tu es plutôt douée au travail. Oui, on pourrait faire un bout de chemin ensemble.

Lisa était sur un petit nuage, elle planait complètement. Mathieu, le beau Mathieu, le responsable adjoint de l'agence, le bras droit de son chef, la trouvait belle et compétente. Mathieu, son Mathieu. Elle était amoureuse.

Lisa se débrouillait pour le croiser tous les jours à l'agence. Elle lui envoyait un regard tendre, langoureux, mais surtout discret, car personne ne devait être au courant de leur relation. Elle travaillait encore plus, se démenait, elle voulait qu'il soit fier d'elle, de ses performances. Le soir, ils se retrouvaient chez lui pour boire un verre de vin, grignoter un plat qu'ils se faisaient livrer et faire l'amour la moitié de la nuit. Elle se sentait bien, merveilleusement bien.

Ils se levaient tôt le matin. Mathieu habitait à trois quarts d'heure de l'agence et voulait y arriver de bonne heure. Ils auraient pu partager l'appartement de Lisa, mais Mathieu préférait rester dans ses affaires à lui. Elle ne pouvait plus faire son yoga et sa méditation qui lui faisaient pourtant tant de bien, mais tant pis, Mathieu semblait heureux. Ils parlaient de la banque, du métier, de leurs carrières. Ils dînaient dans des lieux magnifiques, faisaient l'amour tout le dimanche, roucoulaient tous les deux, mais ne voyaient personne. Mathieu ne voulait pas que leur relation soit connue de tous. De toute façon, il n'avait pas d'ami, pas le temps pour cela, et il n'avait pas l'intention de voir ceux de Lisa.

— Non, je n'ai pas envie de rencontrer tes amis. Ils ne font pas le même métier que nous, ils ne peuvent pas comprendre nos contraintes, je n'aurai rien à leur dire. Vas-y sans moi s'il te plaît, je préfère regarder un bon film.

— D'accord, comme tu veux mon chéri, je ne les vois vraiment pas souvent, et j'aurais aimé te présenter, tant pis, une prochaine fois peut-être ?

Les mois passèrent. Lisa manquait de sommeil, elle avait du mal à se lever le matin. Elle avait moins d'entrain même si elle était amoureuse. Les douleurs dans le bas du dos étaient revenues, de plus en plus vives, de plus en plus fréquentes, mais au travail elle se rapprochait de ses objectifs. Elle avait pris quelques kilos, avait souvent des maux de ventre, mais elle allait recommencer son yoga.

Un lundi matin, au réveil, elle ne se sentait vraiment pas bien. Une grande fatigue, sensation de torpeur, des vertiges et de fortes nausées. Elle n'avait pas eu ses règles depuis un moment, mais cela ne l'inquiétait pas, ses cycles n'étaient pas réguliers et puis, avec Mathieu, ils se protégeaient. Même si elle s'était furtivement posé la question, elle était certaine de ne pas être enceinte, c'était autre chose. Elle se sentait étrangère à son corps, c'était inhabituel et véritablement désagréable, un peu comme si elle était à côté d'elle-même.

— Eh, tu te bouges Lisa, on va être en retard, lui cria Mathieu depuis la cuisine.

— Désolée mon chéri, mais je ne me sens pas bien ce matin. Je peux peut-être rester un moment chez toi et aller à la banque plus tard. Je te déposerai les clefs discrètement dans ton bureau.

— Non, tu sais que je n'aime pas ça. Je ne veux éveiller aucun soupçon. Qu'est-ce que tu as ?

- Je ne sais pas, j'ai des vertiges et des nausées. Je ne tiens pas bien sur mes jambes. Peut-être une chute de tension ?
- Des nausées ? C'est quoi ce bordel, tu n'es quand même pas enceinte ? Si c'est ça, tu sais ce que j'en pense, j'ai été très clair dès le début, n'est-ce pas ?
- Oui, oui, je sais, mais ne t'inquiète pas ce n'est pas ça, rien de grave, ça va passer, j'arrive.

Lisa rassembla toutes ses forces pour se rendre à l'agence. Les vertiges étaient de plus en plus forts, mais elle devait faire bonne figure devant ses collègues. Elle serra les dents, se cramponna à son bureau et essaya de se concentrer sur son travail. Les lettres bougeaient toutes seules sur son écran. Elle entendait un brouhaha autour d'elle, mais ne distinguait pas clairement les conversations. Tout devenait flou dans sa tête. Sa gorge se nouait. Elle avait du mal à respirer. Et puis plus rien. Le trou noir. Quand elle reprit connaissance à l'hôpital, elle n'avait aucune idée de comment elle était arrivée là et depuis combien de temps elle y était.

L'infirmière lui expliqua qu'elle avait été amenée par les pompiers, il y a trois heures environ. Elle avait fait un malaise au travail. Elle allait rester en observation toute la nuit et si tout allait bien, demain elle pourrait rentrer chez elle. Il faudrait qu'elle se repose, qu'elle prenne un traitement et qu'elle commence une thérapie.

Ça allait être long, mais elle s'en sortirait. Elle avait fait un burnout.

# ILLUSTRATION : LE CAS DE JOËL

---



Joël est adressé par son médecin qui lui a prescrit des antidépresseurs et des anxiolytiques et un arrêt de travail d'un mois pour cause de burnout. Voici un extrait du premier entretien.

— Je suis en arrêt de travail, j'ai fait un burnout, je suis sous antidépresseurs et anxiolytiques. Je ne me reconnais plus, je ne comprends pas ce qui m'arrive. Mon médecin m'a conseillé de voir quelqu'un, est-ce que vous pouvez m'aider ?

— Pouvez-vous me dire comment cela s'est passé exactement ?

— En rentrant du travail, au volant de ma voiture, j'ai fait un malaise. Cela s'est mis à tourner autour de moi, j'ai eu le temps de m'arrêter et j'ai perdu connaissance quelques instants, j'ai réussi à retrouver mes esprits et à rentrer chez moi. J'étais épuisé et je me suis effondré en larmes. Le lendemain, je n'ai pas pu me lever et le médecin m'a prescrit deux semaines de repos. Je ne me suis jamais arrêté, je n'aime pas ça, même l'hiver si j'ai la grippe je vais quand même au travail. Je me suis dit que j'allais me reposer deux ou trois jours et qu'après ça irait mieux. Or tous les jours, je me sentais exténué, sans aucune envie, incapable de ne rien faire, je pleurais beaucoup sans savoir pourquoi, j'ai aussi perdu beaucoup de poids, car je n'arrivais plus à manger. Le plus étonnant c'est que je suis épuisé et pourtant je n'arrive pas à dormir. Je mets beaucoup de temps à m'endormir, je pense à plein de choses et notamment à mon travail, à tout le retard que je suis en train d'accumuler et qu'il va falloir que je rattrape. Ensuite, je m'endors un peu et je me réveille vers quatre heures du matin, très oppressé. J'ai parfois des idées noires qui me viennent à l'esprit en fin de journée. Ma femme me dit de me secouer un peu, de m'obliger à sortir, à faire des choses, je vois bien que ça l'énerve, mais je ne peux pas. Au bout de deux semaines, je suis retourné chez mon médecin traitant qui m'a mis sous antidépresseurs et anxiolytiques et m'a arrêté un mois supplémentaire. Il m'a dit que j'avais fait un burnout et qu'il fallait que j'entame une thérapie en parallèle des médicaments. Je suis sous antidépresseurs depuis un peu plus de trois semaines et je commence à me sentir légèrement mieux.

— Pouvez-vous me dire en quoi consiste votre travail ?

— Je suis responsable sécurité dans une grosse entreprise. Il y a beaucoup d'opérations de maintenance à réaliser et pour chaque intervention je dois sécuriser les lieux. C'est assez stressant, car l'environnement est dangereux et de mon travail dépend la sécurité des personnes qui interviennent. J'aime bien mon travail. J'ai galéré pour en arriver là. Je suis rentré dans l'entreprise en intérim, tout en bas de l'échelle, je n'avais pas beaucoup de bagages et à force de travailler, j'ai réussi à grimper les échelons. Cela fait seulement cinq ans que je suis titulaire à ce poste et j'en suis vraiment content, cela a été dur, j'ai dû sacrifier beaucoup de temps à ma famille, mais enfin aujourd'hui j'ai un poste à responsabilités.

— Vous avez un joli parcours qui semble vous avoir demandé beaucoup d'engagements pendant de nombreuses années. Est-ce que ces dernières années, il y a eu des modifications dans votre travail ?

— Oui, depuis deux ans, j'ai un nouveau chef. Il est plus jeune que moi, il a plein de diplômes et a été embauché directement à ce poste. Il est arrivé avec de nouvelles façons de travailler alors au début c'était un peu dur, car il a fallu que je m'adapte, que je change ma façon de faire. Je prends un peu plus de temps par rapport à avant, mais en restant un peu plus tard je m'en sors. Sauf qu'en ce moment il y a de plus en plus de travail et que je suis toujours dans l'urgence, stressé, j'ai plus le temps de me poser pour réfléchir. J'ai fait des erreurs et mon chef me les a reprochées. Lors de mon dernier entretien d'évaluation, il m'a donné des objectifs inatteignables et m'a demandé de faire des efforts pour m'améliorer. Je trouve ça un peu rude. Il débarque, il ne sait pas tout ce que j'ai fait avant, il me donne de plus en plus de boulot en plus et me reproche de faire des erreurs. Il y a aussi mon bureau. Quand je suis revenu de mes congés d'été l'an dernier, il avait été déménagé dans une pièce borgne au fond du couloir. Je ne suis plus avec mes collègues et il n'y a pas de lumière. Mon chef m'a dit que comme je n'y suis pas souvent, je suis plus sur le terrain, ce n'est pas grave. Je me sens quand même tout seul, isolé des autres et je ne peux pas obtenir d'informations facilement de la part de mon chef. Maintenant si je veux lui parler, il faut que je prenne un rendez-vous. J'avoue que depuis qu'il est arrivé je me sens moins bien au travail. J'aime toujours mon travail, mais j'ai trop de pression, je me sens stressé, j'ai toujours peur de faire une erreur et de me faire disputer par mon chef.

# INTERPRÉTATION

---

Le discours est sensiblement toujours le même. Qu'il s'agisse d'un homme, d'une femme, que l'entreprise soit petite ou grande ; quel que soit le secteur d'activité ou la catégorie socioprofessionnelle, les personnes qui font un burnout décrivent des situations similaires. Elles décrivent des situations de stress importantes qui aboutissent à des ruptures brutales et souvent dramatiques pour la santé. Une véritable souffrance au travail est ressentie par le salarié. Ce stress, cette souffrance prennent naissance dans une relation hiérarchique maltraitante. Le manager, plus ou moins consciemment et en fonction des contraintes qu'il subit lui-même de sa hiérarchie, va enchaîner de nombreuses erreurs<sup>(1)</sup> relationnelles avec son salarié. Il va lui mettre la pression, le surcharger, le rabaisser, le mettre en situation d'échec pour atteindre les objectifs de l'entreprise. Le salarié va résister longtemps, voire très longtemps avant de tomber malade. Les personnes touchées par le burnout, ou syndrome d'épuisement professionnel, sont endurantes, consciencieuses, très impliquées, avec une bonne capacité de travail, et dont l'éducation a placé la valeur travail en priorité. Elles sont soucieuses de faire du bon travail dans l'intérêt de l'entreprise. Ce sont toujours de bons éléments dans l'entreprise. Elles résistent, tentent de prendre sur elles, de ne pas faire cas, jusqu'au jour où leurs corps les lâchent complètement. Avant l'effondrement psychosomatique total, il y a souvent eu des signes annonciateurs, que le salarié n'a pas voulu voir, tels que de la fatigue, du stress, des difficultés de concentrations, de l'agressivité envers les autres ou lui-même, des troubles musculo-squelettiques, cardiovasculaires ou gastriques. Poussé par sa conscience professionnelle, le salarié a tenu, résisté, jusqu'à ce que la corde casse ! Et quand ça casse ça fait très mal et l'on finit aux urgences, car dans la plupart des cas il y a un malaise au travail ou en se levant le matin pour y aller. Il y a souvent des vertiges, étourdissements, sensation de perdre pied dans les symptômes de burnout.

Le burnout ou épuisement professionnel est une pathologie de surcharge (de travail, de stress) sous-tendue par des relations pathogènes de pouvoir et d'isolement. Les personnes évoquent le plus souvent des difficultés relationnelles avec leur supérieur, du type : modifications des pratiques de travail, surcharge, contrôle abusif, aucune reconnaissance du travail réalisé, refus de communication verbale et rétention d'informations, utilisation de l'entretien d'évaluation pour déstabiliser et mettre sous pression, fixations d'objectifs inatteignables, changements d'horaires de travail ou déplacement du bureau pour isolement, mise à l'écart des collaborateurs.

(1) Je préfère penser que ce sont des erreurs dues à un manque de formation, plutôt que des agissements consciemment malveillants.

De façon générale, ces relations pathogènes s'installent insidieusement, dans la durée, le salarié très investi, surchargé et pressurisé n'a plus la capacité de recul suffisante pour enrayer le processus et éviter la rupture. Un jour, dépassant son seuil d'équilibre psychosomatique, son corps le lâche et il souffre de symptômes tels que : malaise, perte de connaissance, étourdissements, acouphènes, douleurs musculaires diverses, fatigue extrême, troubles du sommeil, de l'appétit, perte de confiance en soi et de motivation, pensées violentes ou suicidaires.

Le burnout est la conséquence d'une situation professionnelle devenue insupportable pour le salarié et cela va forcément entrer en résonance avec la sphère personnelle ou familiale de la personne. Nous ne sommes pas uniquement des professionnels, nous sommes un tout, nous ne pouvons pas cloisonner, nos différentes sphères familiales, sociales, personnelles et professionnelles, elles sont poreuses. Les répercussions du burnout atteindront donc la personne dans son entièreté et malheureusement certains supérieurs hiérarchiques tenteront de requalifier le burnout en dépression lambda : « C'est parce qu'il a des problèmes à la maison, qu'il ne supporte pas la pression ! » Ce genre de propos n'est pas tolérable et ne devrait en aucun cas excuser le comportement de certains managers.

Depuis 2015, le burnout peut être reconnu comme maladie professionnelle par le médecin du travail et la CPAM et les entreprises ont l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures doivent comprendre des actions de prévention, des actions d'information, et une organisation adaptée à cette politique. La plupart des grosses entreprises mettent en place ces actions, mais les toutes petites ayant très peu de moyens et subissant la pression de leurs donneurs d'ordre, ont parfois plus de mal à le faire et se rendent, malgré elles, maltraitantes pour leur salarié. Ces derniers temps avec la crise sanitaire, le travail est en train de changer, il y a encore plus de pression, de peurs liées à la perte d'emploi et par conséquent de plus en plus de personnes qui s'épuisent au travail. Certains ont du mal à s'adapter aux changements de directives incessants, à la pression grandissante et finissent pas craquer. Il y a de plus en plus de burnout dans tous les secteurs d'activité, tous les métiers, toutes les catégories socioprofessionnelles, toutes les classes d'âges et tous les genres. Le travail qui était la source principale de notre épanouissement semble être devenu maltraitant pour beaucoup.

# PROPOSITIONS

---



Le burnout est une maladie longue à guérir, car la personne qui en souffre ne veut pas l'admettre dans un premier temps. Elle a souvent refusé les arrêts de travail aux premiers symptômes et a attendu de ne pas pouvoir se lever ou de faire un malaise pour accepter l'arrêt de son médecin. Ce sont toujours des personnes qui surinvestissaient leur travail, qui en attendaient de la reconnaissance (comme tout un chacun), qui ne s'arrêtaient jamais et elles se sentent envahies par un sentiment de culpabilité de n'avoir pas su résister, tenir plus, face à la souffrance ressentie au travail. Ce sont des personnes endurentes, volontaires, battantes, qui vivent l'arrêt comme un échec personnel qui dégrade leur image d'elle-même et leur identité profonde. Elles qui plaçaient le travail en priorité, se sentent humiliées par leur impossibilité à faire face, à mobiliser des ressources, perdant toute confiance en elles. Elles ont honte de l'arrêt de travail synonyme, pour elles, de faiblesse. Il va donc falloir déjà du temps pour qu'elles acceptent l'arrêt de travail et pour qu'elles consultent un professionnel.

Dans ce cadre-là, la première étape vers la guérison consistera à faire comprendre à ces personnes qu'elles ne sont pas responsables de leur état, mais qu'elles sont victimes d'une organisation, d'un contexte économique et de dictats sociétaux. L'individualisme, la compétition, la précarité de l'emploi augmentent sans cesse la pression, le stress ressenti par les salariés coincés entre leur ambition, expression de la valeur travail support de leur identité et les injonctions paradoxales, incohérentes dictées par les marchés financiers.

La seconde étape permettra de sortir du rôle de victime par un travail plus ou moins important de reconstruction narcissique, pour aboutir en troisième lieu à la mise en œuvre d'un nouveau projet de vie.

Il faut donc dans un premier temps les écouter et leur faire raconter ce qu'elles ont vécu pour les aider à comprendre comment le piège s'est mis en place et s'est refermé sur elles. Si elles ne voient pas la responsabilité de leur environnement de travail, elles ne pourront se libérer de la culpabilité et de la honte. Attention, je ne dis pas qu'il ne faut que les plaindre pendant des mois. Non, je pense qu'il faut reconnaître ce qu'il s'est passé pour pouvoir, ensuite seulement, le dépasser. L'effondrement physique et psychique est tel que dans certains cas, cette première étape peut prendre plusieurs mois. La personne doit accepter de ne rien faire, de se reposer, dormir et voir son thérapeute très régulièrement.

Quand le corps sera reposé, les pensées seront un peu plus claires et il sera possible de travailler à la reconstruction de la personnalité. Il va falloir aider la personne à puiser dans ses ressources pour reprendre confiance en elle et en ses capacités à travailler à nouveau. Pendant cette phase, les différentes sphères de la personnalité vont être explorées pour rebâtir, petit à petit, une identité qui ne soit pas uniquement fondée sur le travail. Plus l'effondrement aura été violent, plus longue sera la reconstruction.

Enfin, quand la personne se sera retrouvée, qu'elle ira mieux, nous pourrons aborder son projet de vie et son nouveau projet professionnel. Dans les cas graves de burnout, les personnes ne retournent pas dans leur ancien poste et se reconvertissent dans un métier moins impliquant. En général, à ce stade, la personne est accompagnée par la médecine du travail et pôle emploi pour son retour dans le monde du travail. Cette étape peut être l'occasion de faire une formation, de changer complètement de branche, de faire ce que l'on rêvait de faire depuis toujours. C'est une ouverture positive sur un futur plein de belles promesses. La reprise se fera progressivement et environ six mois après nous pourrons considérer que la personne est guérie du burnout. En tout cas de celui-ci !

Le burnout est une rupture, une crise, un effondrement dramatique pour la personne qui le vit, c'est d'une violence extrême. Mais c'est aussi, une fois que l'on en est sorti, une opportunité pour grandir, apprendre, changer, sortir de schémas qui emprisonnent et s'épanouir dans un travail qui nous correspond mieux. Comme toute crise, c'est très dur à vivre, mais ça nous oblige à sortir de nos zones de confort pour avancer sur notre chemin et vivre un futur plus respectueux de ce que nous sommes.

# CONCLUSION

---

Si je vous ai raconté cette petite histoire et décrit ce cas, ce n'est nullement pour vous faire peur ou vous casser le moral. Mon intention était de vous montrer que personne n'est à l'abri de trouver un gros caillou sur son chemin qui l'empêchera d'avancer. Cela n'arrive pas qu'aux autres, nous sommes tous susceptibles de tomber malades, de faire l'expérience du deuil ou de subir un traumatisme quelconque. Parfois, le gros caillou tombe d'un seul coup devant nous, parfois il devient énorme à force de rouler sur le sol devant nous. Et sans avoir de boule de cristal, je peux affirmer qu'un jour ou l'autre, vous tomberez sur un gros caillou. La vie n'est pas un long fleuve tranquille !

Cependant, la bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible de contourner nos gros cailloux et de stopper ceux qui roulent. Nous sommes acteurs de nos vies, acteurs de notre santé, nous pouvons changer les choses. Si par méconnaissance, nous avons laissé la vie nous chahuter, l'apprentissage, la connaissance, la prise de conscience, permettront de nous créer des conditions de vie meilleure. Notre cerveau est plastique, nous avons des capacités de résilience incroyables et des ressources insoupçonnées en nous, pour évoluer vers plus d'équilibre et de bien-être. Nous avons autour de nous, de nombreuses personnes capables de nous accompagner, de nous guider vers une meilleure santé. Les médecins allopathiques, bien entendu, qui nous apportent toutes les évolutions scientifiques nécessaires à plus de longévité en bonne santé, mais aussi tous les praticiens alternatifs qui viennent compléter, et non remplacer, les avancées médicales.

Vous n'êtes pas seuls. Pas seuls à traverser des difficultés, à souffrir dans votre corps et votre esprit. Et vous n'êtes pas seuls pour en sortir, pour trouver la lumière au bout du tunnel. Sur votre chemin, il n'y a pas que des cailloux, il y a aussi des mains tendues. À vous de les saisir !

Voilà l'intention de cet ouvrage, nulle envie de vous apeurer, culpabiliser ou décourager, juste l'envie de vous envoyer un message d'espoir en vous et en l'humanité.



## LAURENCE BOUYER

---

Passionnée par le fonctionnement de l'Être humain, par la complexité et la richesse des liens psychiques, mentaux, émotionnels et spirituels propres à l'individu ainsi que l'articulation de ces liens avec notre environnement, je ne me lasse pas de chercher, apprendre, expérimenter et partager sur ses sujets. Riche de toutes mes formations et expériences de vie, je mets tout mon être à votre service pour vous accompagner sur votre chemin, que cela soit en consultations ou à travers mes livres et mes formations.

Je me suis formée à la psychothérapie intégrative pour travailler selon une démarche multi référentielle qui intègre plusieurs thérapies et plusieurs techniques issues de différents courants (psychothérapie – sophrologie – hypnose – PNL – EFT – naturopathie – énergétique).

L'important pour moi étant de pouvoir aborder chaque personne dans sa globalité et de pouvoir adapter l'outil thérapeutique à chaque cas particulier. À partir de mes expériences de vie et de ma sensibilité, j'intègre des outils différents sur un socle commun. Ce n'est pas vous qui vous adaptez à un modèle thérapeutique particulier, c'est moi qui m'adapte en fonction de vos problématiques.

**« Du plomb à l'or : transformons vos difficultés en richesses ! »**

# DROIT D'AUTEUR

---

Cet ebook est un extrait du livre :

## Et si c'était moi...

© 2022 Laurence Bouyer

Éditeur : BoD-Books on Demand

12-14 Rond-point des Champs-Élysées, 75008 Paris

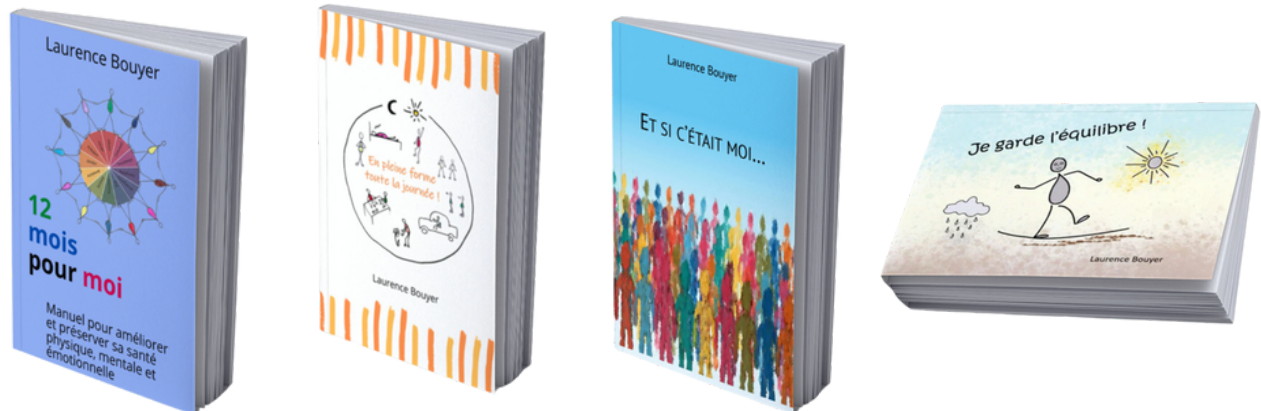
Impression : Books on Demand, Norderstedt, Allemagne

ISBN : 9782322425198

Dépôt légal : Mai 2022

**Toute reproduction, même partielle, sur quelque support que ce soit est formellement interdite.**

## De la même auteure :



Les livres sont en vente dans toutes les librairies ou sur le site de l'éditeur [BOD](https://www.bodbooks.com).

## Pour suivre l'actualité de l'auteure :

Sites internet :

[laurencebouyer.fr](https://www.laurencebouyer.fr)

[alchimie-formations.fr](https://www.alchimie-formations.fr)

