

Introduction

Le terme « burn-out » provient du verbe anglais « to burn-out » qui signifie se consumer. Il représente un état d'épuisement professionnel et il est le résultat d'un stress chronique. C'est un processus complexe qui se manifeste sous différentes formes selon les individus, avec plusieurs niveaux d'intensité et de gravité. Il ne se déclare pas du jour au lendemain mais il évolue avec le temps et souvent à l'ombre des regards. Si le problème n'est pas pris en charge suffisamment tôt, alors il peut emmener l'être humain jusqu'au point de rupture.

Ce processus qui mène à l'effondrement est généralement dû aux effets néfastes de la nature du travail, de son organisation ou de son environnement. Les facteurs qui entrent en ligne de compte sont nombreux et interfèrent souvent avec ceux de la sphère privée. Il y a par exemple la surcharge de travail, les conflits interpersonnels, le mobbing, les désaccords avec la direction, le manque de reconnaissance et/ou d'autonomie et bien d'autres causes encore.

De nos jours, le burn-out semble être devenu banal, comme une sorte de passage obligé dans cette société où la performance et la compétitivité passent inexorablement avant le bien-être. Malheureusement, il engendre souvent des séquelles importantes sur notre santé et nous sommes nombreux à ressentir, au quotidien, les effets négatifs du stress sur notre corps et notre esprit.

Au fil du temps, la fatigue s'accumule et les tensions s'amplifient. Les premiers dégâts sur la santé se font alors ressentir et finalement, c'est tout un équilibre qui vole en éclats. Nous pouvons nous retrouver au bout du rouleau, complètement exténués et désemparés. Après avoir largement dépassé nos limites physiques et mentales, la phase de reconstruction est longue et elle requiert passablement d'énergie et de patience. Une période durant laquelle les épisodes de remises en question, de réflexions et de changements se succèdent, les uns après les autres.

Alors même si cela n'est pas toujours possible, dans l'idéal, il vaut mieux prévenir que guérir. Ce livre s'adresse donc aux personnes qui, lors de brefs moments de lucidité, se demandent si elles ne seraient pas en train de trop tirer sur la corde ou si elles acceptent l'inacceptable dans le cadre de leur vie professionnelle. Il peut également être utile pour quelqu'un de votre entourage qui serait en train de dépasser ses limites sans s'en rendre compte. En effet, un regard extérieur est parfois nécessaire pour parvenir à sortir de cette spirale infernale avant qu'il ne soit trop tard.

À travers des exemples personnels et concrets, cet ouvrage suit le parcours sinueux que j'ai expérimenté et qui m'a mené au burn-out. Je tiens à préciser qu'il n'y a aucune science universelle dans ce domaine car il y a autant de variantes que d'êtres humains sur cette planète. Dans cette vie, chacun suit son propre chemin d'évolution. Vous traversez des épreuves, vous avez des passages à franchir et des carrefours où vous devez faire le choix d'une direction, tout cela d'une manière très personnelle et unique. Cependant, il existe peut-être des similitudes entre votre histoire et la mienne. Dès lors, je souhaite vous transmettre quelques pistes à explorer et vous rendre attentif aux éléments qui sont, à mon avis, déterminants.

À l'âge de 31 ans, je constate, un peu dépitée, que je ne suis plus en bonne santé depuis plus d'une année. Je consulte plusieurs médecins mais aucun ne parvient à poser un diagnostic clair pouvant expliquer mes symptômes et mes souffrances physiques. À court d'idées et d'analyses, ils m'interrogent sur mon rythme de travail puis ils me conseillent, les uns après les autres, de démissionner. À partir de là, je commence à comprendre ce qui se déroule sous mes yeux mais que je n'ai pas voulu voir jusqu'à présent. À ma grande surprise, je réalise soudainement que je suis en train de passer par la case burn-out. Pourtant, j'étais loin d'imaginer que cela pouvait m'arriver un jour, comme si ce mal n'était réservé qu'aux autres et que je ne serais jamais concernée.

Dans toute cette histoire, mon principal problème a été le suivant : je n'ai pas compris ce qui était en train de se pas-

ser tant que ma santé n'a pas été significativement atteinte. Cependant, il y avait des signes qui apparaissaient régulièrement mais je ne pouvais ou je ne voulais pas les voir ni les prendre en considération. Une sorte de déni qui m'aura amenée à me brûler méchamment les ailes. En tout cas, il m'en aura fallu du temps jusqu'à ce que j'intègre le constat que tous les voyants sont au rouge depuis longtemps. En effet, j'ai ignoré subtilement les multiples alertes de mon corps et de mon esprit pendant de nombreuses années. J'ai outrepassé mes limites et j'ai négligé mes besoins les plus essentiels sans jamais imaginer les conséquences auxquelles je m'exposais.

Alors évidemment, même si j'ai pu gagner du temps et repousser cette échéance, le moment où tout m'explose à la figure devait forcément finir par arriver et le choc en a été d'autant plus brutal. Je vous invite donc à ne pas reproduire mes erreurs, ou en tout cas pas de manière aussi prolongée, si vous souhaitez éviter d'expérimenter intensément les effets néfastes du burn-out.

Par conséquent, les différents chapitres ont pour but de vous interroger et de vous inciter à faire le point par rapport à votre situation professionnelle actuelle. À travers une série de questions, certaines assez basiques et d'autres plus subtiles, vous devriez pouvoir déterminer si vous vous trouvez dans ce processus insidieux où vous vous consommez dangereusement de l'intérieur. Soyez prudent quand vos réponses à ces questions sont « oui » car elles peuvent vous indiquer qu'il s'est peut-être déjà enclenché à votre insu et il est possible qu'il vous impacte négativement.

Si vous êtes dans une situation inconfortable, vous pouvez la supporter temporairement mais vous ne pouvez pas l'endurer éternellement. La prise de conscience est une étape primordiale si vous voulez parvenir à réagir pour inverser la tendance et apporter des changements positifs dans votre vie.

La meilleure alternative pour éviter le burn-out est donc de réussir à prendre les devants avant d'avoir atteint un état d'épuisement trop avancé. Dès que vous remarquez qu'il y a un problème, passez à l'action et ne vous contentez pas de subir en silence. Partant de ce constat, je ne peux que vous recommander de poser votre attention sur les points de vigilance mentionnés, les suggestions formulées et les différentes options à explorer afin de mettre toutes les chances de votre côté pour rester en bonne santé.