

Au  du BURN OUT

Candice Deroni

Au  du BURN OUT

un témoignage pour mieux comprendre




Édition : BoD – Books on Demand
12/14 rond-point des Champs-Élysées, 75008 Paris
Impression : Books on Demand GmbH, Norderstedt, Allemagne
ISBN : 9782322445165
Dépôt légal : Avril 2022

Dédicaces

A mes frères Pascal et Romain, qui ont essayé de me comprendre.

A Léa, Alice et Gabriel, mes enfants, qui m'ont acceptée telle que j'étais.

Aux employeurs qui ont à  de préserver la santé émotionnelle, psychique et physique de leurs collaborateurs-trices.



Préambule

Au début de mon BO (Burn-Out), je n'ai pas eu envie de faire un guide avec de jolies couleurs : pas envie de penser à mon BO tous les jours... J'ai préféré l'éviter... Je n'allais pas en plus écrire dans un format girly...

Puis, j'ai fini par me rendre compte que je ne pouvais pas esquiver, le BO était là, autant faire avec. Il était nécessaire de m'y colleter une bonne fois pour toutes, de m'y colleter aujourd'hui, de m'y colleter demain, après-demain même si j'ai une migraine, encore et encore... D'écouter ce qu'il avait à dire... Un jour après l'autre. Petits pas par petits pas.

Donc autant mettre des couleurs dans ma vie, ici et maintenant.

Je me suis mise à écrire « dans ma tête » début mars 2021. Je n'avais pas de plan, pas de projets, car dès que j'en ai, mon cerveau est en panique. Il se dit (enfin c'est ce que j'interprète) « **elle va recommencer à faire des listes et à mouliner comme une barje** » (oui mon cerveau a un langage à la limite de l'argot), et il me déconnecte.

J'ai simplement repris des bouts de textes que j'avais écrits précédemment, puis continué l'écriture car j'avais besoin de partager...

Mon fils me dit au téléphone, « tu es toujours burn-ouatée » ? J'aime bien ce terme, peut-être parce qu'il me fait penser à la ouate et que je m'y suis souvent sentie : dans du coton, comme quand on sort d'une grippe, un peu déphasée, plus vraiment malade, mais pas encore guérie, toute contente d'aller à pied acheter un magazine et une baguette, toute contente du printemps qui arrive (ou de rentrer se blottir sur le canapé alors que la tempête fait rage), mais pas encore prête à gérer une journée de travail, ni plus d'un repas élaboré par jour, en convalescence...

J'ai écrit le guide que j'aurais aimé lire pendant mes longs mois d'isolement. Vous trouverez à la page « liens utiles » les noms de livres qui m'ont vraiment aidés, le nom de l'association qui m'a soutenue. J'ai écrit cet autre livre dans un but de partage, de sororité et de fraternité. En espérant qu'il vous tiendra compagnie et vous accompagnera un peu pendant ce long moment. S'il remplit ce rôle, j'en serais honorée.

Ce guide est aussi destiné à attirer l'attention des presque burn-outés : si vous le lisez pour comprendre un ami, votre sœur, votre mère... Mais que vous êtes vous-même en tension permanente, que vous avez commencé à moins vous faire plaisir parce que ce n'est pas la priorité maintenant, qu'il y a un coup dur au boulot. Si vous commencez à tout prendre avec du recul, avec un certain cynisme... Si vous avez la nausée en vacances en pensant à votre retour au travail. Si vous faites un diagnostic sans bienveillance de tout ce qui ne va pas, si vous pensez que vous n'avez pas le choix, si vous négociez avec vous-même pour continuer encore six mois : puis vous prendrez les mesures qui s'imposent... Alors j'espère que ce guide vous fera peur, et vous fera prendre conscience qu'il est utile et nécessaire et surtout EFFICIENT (je sais que vous l'aimez bien ce mot) de s'arrêter AVANT le BO !

Ce guide / témoignage est parfois écrit au féminin, d'abord parce que je suis une femme et que je suis presque sûre qu'il pourra accompagner des femmes, mais un peu moins sûre qu'il parlera aux hommes... Egalement parce que les hommes lisent beaucoup moins de livres de bien-être que les femmes. Et aussi pour changer, pour une fois !

Mode d'emploi

Ce guide peut se lire dans le désordre, il peut être ouvert au hasard, en suivant la couleur des rubriques... Il est conçu pour nos pov' cerveaux de burn-ouaté-e-s :

- « à chaque jour suffit sa peine »,
- « point trop n'en faut »,
- vous pouvez lire seulement une rubrique à la fois,
- chaque rubrique se suffit à elle-même...

→ Il peut arriver à mon cerveau de prendre la parole, dans ce cas, *c'est écrit en violet.*

Tu aurais eu envie d'un format + petit ? Tu crois que l'histoire de mon BO peut être contenue dans un petit carnet !

→ Une précision : parfois, dans certaines rubriques, dans mon agenda, j'informe et je quantifie mon niveau d'énergie. Il est noté sur 10, 10 étant la valeur optimale avant mon burn-out, 0 étant la mort ! Par exemple, je commence le début de mon agenda à **0.5/10.**

Sommaire

☞ ce que je vous suggère de faire (si je peux me permettre !)	
☞ Pleurez	12
☞ Faut que j'm'organise	17
☞ Trouver son rythme	26
☞ La conduite / le train	34
☞ Volonté	36
☞ Bonne résolution	37
☞ Les « à faire »	41
☞ Sortir ou rester dans ma zone de confort	61
☞ Temps de récupération	67
☞ Relativisez	70
☞ ce qu'il m'est arrivé de bien : si si y'en a !	
☞ Accepter de l'aide	14
☞ Bande originale	23
☞ Je suis devenue une patiente experte	29
☞ C'est maintenant	31
☞ Le temps	42
☞ Mon agenda	44
☞ La peur / l'envie	75
☞ Levée d'écrou	78
☞ cela n'a pas d'importance mais vous le comprendrez plus tard ('au bout du bout').	
☞ Je suis malade	16
☞ La télé	18
☞ Outils professionnels	19
☞ Horaires de repas	21
☞ Les autres	33
☞ Les médecins	41

☞ Sortir du bois	59
☞ La gym sur internet	60
☞ Notes / références culturelles	87

[/] Attention ! C'est suffisamment clair ?

[/] Vernis à ongles / talons hauts	21
[/] Ça va lui passer	22
[/] Complaisance	25
[/] La culpabilité	28
[/] Les lendemains de crise	30
[/] Les week-ends !	30
[/] J'étais une battante	35
[/] Ongles	60
[/] La culpabilité	61
[/] Attention	62
[/] Tacher d'éviter l'ancien-ne MOI	65
[/] La sieste	71
[/] Il me reste	73
[/] Productivité	77

♡ j'envoie de l'amour à ...

♡ J'ai une bonne étoile	15
♡ Une immense gratitude	34
♡ Femme / homme	36
♡ Ma gratitude / ta gratitude	38
♡ Les allié-e-s	43
♡ Relation amoureuse	63
♡ Merci	69
♡ C'est parti / Devenir	72
♡ Cela ne vous ressemble pas	86
♡ Ecllosion	86
♡ Cela m'a aidé	88
♡ Et maintenant on va où ?	88

Une définition et puis s'en va.....

Le burn-out se traduit par un épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. Il peut arriver qu'il soit également familial. C'est un processus et non un état.

..... *ou pas.*



Pleurer ❀

Pleurez, pleurez, pleurez, pleurez, pleurez, pleurez, Pleurez, pleurez, pleurez, pleurez, pleurez, pleurez.

Pleurez

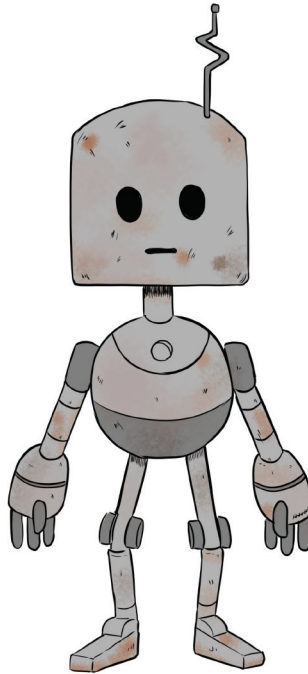
Pleurez

Pleurez

Pleurez

Vous pouvez pleurer car votre ancienne « moi » a disparu en partie, vous pouvez pleurer car vous ne l'avez pas assez protégée, préservée. Elle a marché, couru, c'était du « marche ou crève ». Elle a répondu aux injonctions sociétales, à sa propre volonté, à son propre besoin d'être admirée, de bien faire. Elle s'est prise pour un robot qui devait être une professionnelle compétente, une amie à l'écoute, une femme accomplie, maquillée, bijoutée, une sportive régulière, une mère protégeante et toujours prête...

Elle a laissé le robot écraser la petite fleur.



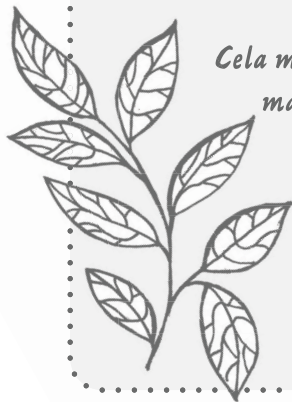
Vous pouvez pleurer car vous avez peur.

Le pire est arrivé, vous vous êtes empêchée de vivre.

Le meilleur vous attend, il est devant vous.

Accepter de l'aide ☪

Ma fille et mes parents ont déménagé sans moi le studio que j'avais loué pour des raisons professionnelles à 150 km de chez moi. Il n'y avait plus de professionnel, donc plus besoin de studio, quelques soucis financiers, j'ai dû prendre la décision de le rendre après deux mois de BO. Impossible pour moi de faire la route... Je n'ai pas pu me rendre sur place, même pour les soutenir et leur donner des consignes... Je ne pouvais pas non plus gérer l'organisation, distribuer les tâches, j'avais un grave problème de planification, mes neurones ne connectaient plus, mon cerveau était vide...



Cela me stresse de me faire aider, que les autres fassent les choses à ma place, mais ce n'est pas grave.

C'est un acte d'amour de leur part. Ils font ce que je ne peux pas faire temporairement.

J'exprime et je ressens de la gratitude pour cela.

J'ai une bonne étoile ! ♡

Elle est très loin, cachée par les nuages du BO, obscurcie par les incertitudes et les inquiétudes, mais quand même : mes enfants sont ADULTES (il faut bien qu'il y ait des avantages à être vieille !), je n'ai pas à affronter cette crise majeure en ayant des jeunes enfants !

Je pense avec compassion aux femmes qui sont en BO avec des petits enfants. J'essaie de leur envoyer de l'amour et de la force pour les aider à guérir.

De plus, je vis seule. Cela paraît être une mauvaise nouvelle, mais NON NON, c'est pour moi une bonne nouvelle : certes je m'énerve et je me sens seule, mais au moins je n'ai pas à ~~me justifier~~ prendre soin de quelqu'un d'autre que moi ! Je n'ai pas à « épargner » un conjoint de la réalité effarante du BO. Je n'ai pas à craindre d'être incomprise, abandonnée, laissée pour compte.

Je peux mobiliser le peu de forces qu'il me reste dans ma guérison.

Je suis malade ☹

Je commence à dire : « je suis malade ». C'est différent que d'être en arrêt maladie pour BO. « Je suis » : il y a moins de distance.

C'est aussi différent que de dire : « je suis victime d'un BO ». Mais, on a aussi le droit de le penser. C'est « ok » (comme disent les thérapeutes québécois en vidéos).

Je crois que je commence à accepter.

Le BO a ceci de particulier : il vous change une femme, forcée de changer, mais elle change...

Je ne me comprends pas moi-même ! Je suis devenue un personnage très romantique mais totalement inefficace, indolente, lasse, qui se traîne du canapé au fauteuil, et tente une courte sortie les jours fastes. Je n'ai aucune énergie – physique, émotionnelle, psychique – , tout me fatigue, sauf de faire la cuisine.

Le BO, c'est se lever le matin en se disant que cela serait bien si on pouvait passer l'aspirateur, répondre à un mail des impôts et deux ou trois petites choses en plus. Et c'est se coucher en constatant qu'on n'a pas fait les choses en plus.

Faut que j'm'organise ! ❀

Ah l'organisation, vous connaissez... C'est un mot que vous aimez bien. Avant on disait de vous « t'es super organisée, comment tu arrives à faire tout ça ? » avec une pointe d'admiration. Et oui, pour faire rentrer un planning de ministre dans une double journée, il a bien fallu s'organiser...



Et maintenant, en plein BO, tu organises quoi chérie ? (je vous avais dit que mon cerveau était un peu familier !)

Et bien, pendant mon BO, je m'organise matériellement, il me faut :

- ☞ une télé qui enregistre les documentaires de 22h30 (parce qu'une fois gérés les problèmes de sommeil, à cet'heure, je n'ai plus, depuis bien longtemps, de temps de cerveau disponible)
- ☞ un accès internet
- ☞ des dvd
- ☞ une médiathèque à proximité
- ☞ un canapé
- ☞ des tas de coussins
- ☞ des granolas
- ☞ de la crème Mont Blanc praliné.

Parfois la survie tient à peu de choses...

C'est plus facile de s'avachir tout seul chez soi que chez les autres, car, comme l'a remarqué mon amie Valérie, « on a sa fierté » !

La télé! ☞

Avant et après la sieste, je regarde la télé : en début d'après-midi, il y a des téléfilms sentimentaux, ce qui est chouette, c'est qu'ils finissent toujours bien !

C'est plus fatigant assise qu'allongée, donc je regarde allongée.

A un moment, j'ai commencé à saturer... Cela devait être le signe que mes capacités intellectuelles commençaient à revenir : il était temps !