

MÉLISSA, 36 ANS, ENTREPRENEUSE**« J'ai appris à déléguer »**

nation, en lien avec sa propre histoire. » Une introspection salutaire pour ne pas replonger dans un idéal de réussite destructeur. « Le burn-out est dû, bien sûr, au fait que les entreprises aujourd'hui pressurent leurs salariés comme des citrons, et cela peut suffire à les faire craquer, note la psychanalyste Claude Halmos (3). Mais cette pression peut aussi venir redoubler pour eux une histoire personnelle et les conduire à la revivre inconsciemment. On peut alors vouloir répondre à la demande insensée du patron comme on voulait autrefois satisfaire un père tyrannique, être meilleur que son collègue comme on voulait, enfant, dépasser son frère... » « Même avec 20/20, mes parents ne disaient jamais "Bravo !" mais "Maintenant il va falloir rester à ce niveau", raconte Stéphanie [lire son témoignage en encadré]. Aujourd'hui, je suis terrifiée par l'échec, mais c'est moi qui fixe l'idéal, toujours plus élevé. »

POUR VINCENT DE GAULEJAC, « l'enjeu de la reconnaissance d'un burn-out comme maladie professionnelle est de protéger les salariés. Qu'ils ne pensent plus "Je suis nul, je ne suis pas performant, je n'ai pas su m'adapter, remplir mes objectifs", mais "Il faut que je me soigne". Car le burn-out n'occasionne pas toujours une prise de conscience. Certains prennent des antidépresseurs pour retourner coûte que coûte à leur poste. Cela peut aller jusqu'au suicide pour sortir de cette impasse : ils n'arrivent plus à travailler, mais ils ne peuvent pas cesser de travailler. »

Ceux qui reprennent leur poste après un long arrêt doivent également rester vigilants. « J'ai vu récemment le cas d'une ingénieure qui était à peine revenue, trois jours en télétravail, deux jours sur place, raconte Agnès Martineau-Arbès. Son patron lui a dit : "Maintenant que tu vas mieux, tu vas pouvoir en faire un peu plus ?" C'est à elle de maîtriser sa charge de travail, le système n'a pas été modifié. » Bien souvent, l'équipe dans laquelle revient le salarié aurait, elle aussi, besoin d'aide. « Pour

« Quand j'ai lancé ma propre ligne de cosmétiques entre la France et l'Afrique, j'avais mon bureau à la maison et j'élevais seule deux enfants. Je me levais à 7 heures et ne m'arrêtais que pour m'occuper d'eux le soir, puis je me remettais devant mon écran jusqu'à 2 heures du matin. Au bout d'un an et demi, je me suis effondrée. Je ne pouvais plus me lever, ouvrir un mail, l'odeur de mes produits me soulevait le cœur ! Un médecin m'a mise sous antidépresseur sans me le dire, ce qui a aggravé ma déprime. J'ai arrêté ce médicament et vu un psy pendant trois mois. J'ai retrouvé mes envies, ma créativité, mais je sais que je dois déléguer, m'organiser pour ne pas me laisser envahir. J'ai décidé de vivre en Afrique où je serai moins seule qu'à Paris et où il fait beau ! »

.....

limiter les tensions avec les collègues qui ont absorbé sa charge de travail et continuent de le faire en cas de mi-temps thérapeutique », pointe Anne-Marie Cariou, du cabinet de conseil en bien-être et santé au travail Stimulus. Elle ajoute que ce sont eux qui pourront éviter au convalescent de replonger s'il s'isole, ne prend plus de pause même pour déjeuner, envoie des mails à minuit... « Ceux qui survivent à un burn-out prennent conscience d'une fragilité, résume le philosophe Pascal Chabot, auteur de "Global burn-out" (éd. Puf). Ils ont compris qu'ils n'étaient pas tout-puissants et qu'il était impossible de vivre de façon si déséquilibrée. Etre parfait, irréprochable, être aux ordres, c'est fini. Sans faire l'apologie de cette crise, très difficile pour ceux qui l'ont vécue, elle est souvent une leçon de connaissance de soi, de ses limites, du respect de son équilibre de vie. »

LAURE LETER

1. Auteur de « Travail, les raisons de la colère » (éd. Seuil) et de « Manifeste pour sortir du mal-être au travail » avec Antoine Mercier (éd. Desclée de Brouwer). 2. Liste de cliniciens spécialisés sur souffrance-et-travail.com 3. Auteure de « Est-ce ainsi que les hommes vivent ? » (éd. Fayard).

