

Elodie et Gladys ont tiré les leçons d'un burn-out

Publié le 11/08/2016 à 02:33



Lire le journal numérique

Denis RIOU.

Arlette Janssens, spécialiste en psychologie du travail, accompagne de plus en plus de personnes victimes d'un épuisement professionnel.

Le témoignage

En un an, Arlette Janssens a reçu 18 personnes qui ont fait un burn-out, comme on dit. Du jamais vu pour cette psychologue du travail installée à Vannes. **« Même les médecins sont un peu perdus. Souvent, ils traitent avec des anxiolytiques, mais la prise en charge médicamenteuse a ses limites ».**

Souvent inévitable, face à l'état de stress, la prescription traite la forme, pas le fond. Gladys (1), 37 ans, cadre dans un cabinet d'expertise comptable, et Élodie (1), 30 ans, agent territorial dans le social en attestent. Si elles ont frappé à la porte du cabinet d'Arlette Janssens, c'est pour trouver une réponse et une solution pérenne à leur mal-être au travail.

« Je pleurais tous les jours au boulot »

Elles décrivent les mêmes symptômes, **« une grande fatigue physique, souvent le premier signe »**, insuffisant. Mais aussi des douleurs, des vertiges, des palpitations, de l'inattention visuelle. Autant de manifestations physiques, pas simples à décrypter.

« La première chose que j'ai dite à Arlette, c'est : « je ne comprends pas l'entreprise », témoigne Gladys. **J'étais une cadre investie, autonome avec des missions claires. Mais lorsque je questionnais mon manager sur le temps imparti pour les conduire, il me répondait que j'étais une femme, trop émotive. »** Elodie se souvient s'être dit : **« Je n'y arrive pas. Comment je peux faire ? Je pleurais tous les jours au travail. »**

La déconsidération est à la fois et professionnelle et personnelle. Profonde et installée, impression ou une réalité ? Si chaque cas est spécifique, Arlette Janssens décèle quelques grandes constantes. **« Les victimes de burn-out sont des bosseurs, très investis dans leur travail, à qui on est tenté d'en demander toujours plus. Et qui, paradoxalement, ne sont pas entendus par leur hiérarchie. »**

Gladys pense avoir été lucide sur les dysfonctionnements de son service. **« Là où j'attendais un manager à l'écoute et facilitateur, on m'a fait comprendre que c'était à moi d'inventer la solution au problème. »**

« C'est comme si j'avais grillé une ampoule »

Le burn-out se manifeste sous la forme d'une descente aux enfers, témoignent les deux femmes. **« C'est un événement immédiat qui fait tout péter, la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Littéralement, j'avais le sentiment d'avoir grillé une ampoule »,** analyse rétrospectivement Gladys. Elodie a eu l'impression que son cerveau **« avait bugué. Tout s'effondrait. J'en suis arrivée à une remise en cause de mon diplôme, de mes compétences professionnelles. »**

Arlette Janssens plaide pour **« le repos total »**, nécessaire pour trouver les moyens de **« se réaligner, être en accord avec soi-même sans nécessairement se réorienter professionnellement »**. Gladys a demandé une mutation professionnelle qui lui a été refusée. **« J'aimais mon boulot, j'ai cherché un autre employeur. La charge de travail n'est pas un problème quand on aime ce qu'on fait. Mais il fallait que je le fasse différemment. Aujourd'hui, je n'ai pas de colère par rapport à mon ancienne entreprise. Mais, parallèlement, je débute une activité à but personnel. »**

Élodie elle, vient seulement d'opérer un virage professionnel. **« Je pars vers le secteur privé. Ça étonne de voir quelqu'un quitter la fonction publique »,** sourit la jeune femme.

Arlette Janssens, elle, n'est pas étonnée. **« Toutes les personnes que j'ai accompagnées sont reparties sur un projet qui correspond mieux à ce qu'elles étaient. Il a 36 000 moyens de s'en sortir mais une seule manière d'y parvenir : se recentrer, être soi-même et tendre au lâcher prise sur le thème, j'ai fait mon boulot. »** En un mot, se trouver une autre passion que le travail.

(1) Les prénoms ont été changés.

#VANNES #MANAGEMENT #ENTREPRISES #BRETAGNE #MORBIHAN

#ENTREPRISES BRETAGNE