

Entretien Laurence Dardenne

Le burn-out, un cadeau? Ce n'est a priori pas comme ça que l'on conçoit ce crash qui vous tombe dessus, souvent sans crier gare, pour vous anéantir brutalement. Pour Pascale Debligny, juriste de formation et de profession, victime du burn-out à deux reprises, oui, "le burn-out est un cadeau", même si l'on ne s'en rend compte qu'à posteriori.

Auteure du livre *Cadeau!* celle qui pratique aujourd'hui l'hypnose générative et spirituelle aide désormais celles et ceux qui le souhaitent à "trouver des clés pour mieux avancer sur leur chemin de vie". Dans ce cadre, elle anime le Centre Psyché à Waterloo (lire par ailleurs), un centre de thérapie et d'aide à la reconstruction des personnes en état de stress, de burn-out ou en transition de vie.

Une épreuve peut nous obliger à sortir de notre zone de confort et à évoluer, donc à avancer, dites-vous. Le burn-out est une épreuve. Pour vous, c'est même un cadeau. En quoi?

Le burn-out est un cadeau à plus d'un titre. Mais il faut reconnaître qu'au moment où on le vit, il n'est pas possible de le voir comme tel. Ce n'est qu'en prenant un peu de recul que l'on comprend. Le premier cadeau, c'est le fait de pouvoir s'arrêter. Si on prend la métaphore d'un train, on est un train qui roule à grande vitesse, sans prendre la peine ou le temps de se poser des questions. Sans s'en rendre compte, on s'abîme. Au bout d'un moment, l'organisme n'en peut plus. Et s'il n'y avait pas le burn-out qui vient mettre la personne à l'arrêt, elle continuerait jusqu'au bout. Certains ont leur système immunitaire tellement affaibli par le burn-out qu'ils succombent, tant ils ont été loin dans leur épuisement. Je compare souvent le burn-out au monoxyde de carbone, qui est un tueur silencieux. La plupart du temps, quand il s'agit de burn-out professionnel, les personnes sont tellement motivées et perfectionnistes, tellement à fond dans leur boulot qu'elles ne se rendent plus compte qu'elles sont en train de puiser dans leurs réserves et d'épuiser leurs batteries, leur corps. S'il n'y avait pas cet arrêt, la machine continuerait à s'abîmer encore plus. Jusqu'à casser.

Le deuxième cadeau, selon vous, est le fait que le burn-out conduit à s'interroger.

En effet. Si l'on reprend la métaphore du train, tant qu'il roule à grande vitesse, il ne se pose pas de question. On avance en pilote automatique, sans se demander pourquoi on va si vite, après quoi on court, quel est le sens de tout cela. Toutes ces questions, on ne se les pose pas. Or, quand on est en burn-out, le train est à l'arrêt. Et là va se créer de la place pour cette interrogation. Qu'est-ce que cet arrêt vient me dire? Qu'est-ce qui n'est pas juste pour moi? Qu'est-ce que je n'ai pas vu, pas compris? Qu'est-ce que cette épreuve, cette maladie signifie? Que dois-je comprendre de tout ça pour pouvoir, après, reprendre autrement. Je pense que c'est une invitation à redémarrer différemment. S'il n'y a pas cet arrêt, il n'y a pas cette interrogation, ce questionnement.

Enfin, le troisième cadeau est le fait que le burn-out nous confronte à une page blanche...

De fait. Ce troisième cadeau est aussi la conséquence de l'arrêt. On prend conscience à ce moment-là que le mode de fonctionnement que l'on

a eu jusque-là n'est plus bon, qu'il nous conduit dans le mur. Et, du jour au lendemain, il y a vraiment une rupture identitaire, qui est très angoissante. C'est d'ailleurs pour cela que c'est une telle épreuve. Parce que la personne que l'on était, et que l'on croyait juste puisque l'on fonctionnait bien, on se rend compte brutalement qu'elle ne peut plus exister puisqu'elle nous conduit dans le mur. Mais alors, qui sommes-nous? Du jour au lendemain, on n'est plus qui on était mais on ne sait pas encore qui on est, qui on sera.

Devant nous, il y a une horrible page blanche. On ne se reconnaît pas soi-même, l'entourage ne nous reconnaît pas. Tout ce que l'on savait faire jusque-là sans problème, on n'est plus capable de le faire. Mais cette page blanche est une extraordinaire invitation à la remplir de couleurs. Et à redémarrer sur d'autres bases. Quand on est confronté au burn-out, on est invité à s'interroger sur comment est-ce que je vis? Ai-je vraiment envie de vivre comme cela? Et que pourrais-je mettre en place pour avoir une vie qui me correspond mieux, qui est davantage en ligne avec mes aspirations profondes? On va s'interroger sur le sens de ce que l'on vit pour pouvoir mettre en place des choses beaucoup plus justes. Et se réaligner par rapport à ce qui est plus juste pour nous.

D'où ce mouvement de société à l'heure actuelle qui ramène à l'essentiel dans différents domaines?

Exactement. Pour moi, le burn-out est quelque part le signe d'une société malade. Il y a bien sûr un lien avec le professionnel, mais il y a avant tout un mode de vie qui n'est plus supportable. Selon moi, s'il y a maintenant une épidémie de burn-out, c'est parce que l'âme humaine, aujourd'hui, n'est plus en phase avec la façon dont on vit. Avec cette hyper-rapidité, cette hyperconnectivité, la façon dont on traite la planète... On est complètement

déconnecté de soi-même. On a oublié qu'on a un corps, qu'il y a une nature à protéger autour de nous. Tout va beaucoup trop vite et, à ce rythme-là, l'âme humaine ne peut plus suivre. Elle n'est plus en adéquation avec notre mode de vie. Pour moi, c'est l'explication fondamentale du grand nombre de burn-out à l'heure actuelle.

La bonne nouvelle est que l'on peut guérir du burn-out...

Oui, en effet. On guérit d'un burn-out, mais on n'est jamais plus comme avant. On ne pourra plus jamais rouler aussi vite, et ce n'est pas plus mal. Mais en même temps, on va pouvoir se donner l'occasion, si pas d'être quelqu'un d'autre, d'être soi-même, de façon plus juste, plus aligné à soi. Un jour, un psychiatre a utilisé cette expression que j'aime beaucoup: "Le burn-out est la maladie de l'âme en deuil de son idéal." Cette maladie atteint en effet souvent des personnes qui ne sont pas sur leur juste chemin d'âme.

Au Centre Psyché, nous essayons de leur donner les clés pour comprendre et mieux avancer sur leur chemin de vie.

Vous avez fait deux burn-out. Pensez-vous être à l'abri d'un troisième?

Ça, c'est la question terrible! Non. Sans doute parce que je n'ai pas encore fait ce qu'il fallait pour installer assez de changements dans ma vie. Mais maintenant, les signaux d'alerte, je les connais. Et quand ils sont là, je sais ce qui se passe. La différence aussi, c'est que, désormais, je sais que cela peut arriver. Je suis beaucoup plus consciente et dès lors plus prudente. La vie est un apprentissage continu!



Pascale Debligny
Auteure de "Cadeau!"

Un "tueur silencieux", qui s'installe lentement, en quatre étapes

Selon Pascale Debligny, le burn-out est un processus qui s'installe en silence et qui met beaucoup de temps à se manifester. On y décèle quatre étapes.

La première: "La personne est dans un nouveau job, travaille et donne sans compter, elle est enthousiaste, elle fonce et ne se rend pas compte que, déjà à ce moment-là, elle est en train de vider ses batteries", explique l'auteure de *Cadeau!*

Dans la deuxième phase, "elle a déjà beaucoup donné, elle commence à fatiguer un peu. Son corps va donner les premiers signaux. Légers dans un premier temps, comme des problèmes digestifs, de sommeil, des maux de dos, de tête... À ce moment-là, elle ne l'entend pas. Le déni est d'ailleurs une des caractéristiques de cette pathologie. On n'entend pas et donc, on continue, parce qu'on est toujours dans son schéma. On veut toujours travailler à fond, avancer, être performant et répondre aux attentes."

Et arrive alors dans la phase 3 où le corps est vraiment épuisé. "Il va commencer à crier, à donner des signaux beaucoup plus forts et clairs. Les problèmes pour s'endormir vont devenir des véritables insomnies, les problèmes digestifs de vraies pathologies, etc. À ce stade, le corps s'exprime clairement jusqu'à ce que l'élastique intérieure casse."

Et quand il casse, la personne tombe dans la phase 4, où elle est en burn-out avéré. "C'est souvent, un événement anodin qui crée une brisure. Et là, on se sent très mal, on est abîmé sur plusieurs dimensions (physique, psychique, mentale) et la réparation est longue..."

"Une bonne partie de mon travail consiste à essayer d'agir au niveau de la prévention parce qu'il vaut bien mieux se rendre compte de sa situation avant de faire cette chute et de tomber, poursuit Pascale Debligny. Car il faut parfois des années pour se réparer... Et donc, si l'on peut prendre conscience, idéalement dans la phase 2 ou la phase 3, intervenir et mettre en place des choses pour gérer son stress, trouver un meilleur équilibre, etc., on peut éviter de tomber dans cette phase 4, qui est terriblement difficile à vivre."

L.D.

Le Centre Psyché

Le Centre Psyché, un centre pluridisciplinaire de prise en charge thérapeutique des personnes en état de stress, burn-out et transition de vie, vise à donner de l'aide à différents niveaux à ceux qui sont abîmés, à côté et en complément de la prise en charge médicale. "La première chose indispensable consiste à se donner du repos, explique Pascale Debligny. Puis du bon carburant pour réenergiser le corps. Cela passe par la nutrition et la prise de compléments alimentaires. Ensuite, reprendre conscience qu'on a un corps dont il faut prendre soin, se reconnecter à soi, à la nature... Nous proposons des accompagnements en sophrologie, reconnexion à soi par le mouvement, des marches dans la nature, des ateliers créatifs... Enfin, il faut aller rechercher dans son inconscient, ce qui fait qu'aujourd'hui il y a quelque chose qui ne va pas dans son mode de fonctionnement. Souvent, les réponses sont à trouver dans l'enfance: la manière dont on a été éduqué, les messages que l'on a entendus, qui se sont inscrits dans l'inconscient et qui gèrent notre être intérieur: 'Dépêche-toi', 'Tu n'es pas encore prêt?', 'Vas-y, avance, va travailler'... La psychothérapie, et l'hypnothérapie en particulier, permettent un travail à ce niveau."

Le Centre Psyché offre de la thérapie individuelle, du travail en groupe et de l'information au travers de formations et de conférences. (L. D.)

Conférence

à La Libre

Ce jeudi 6 février, à 20h (accueil à 19h30), Pascale Debligny donnera une conférence sur le thème

"Et si le burn-out était un cadeau?". Rés.: www.impevent.be