

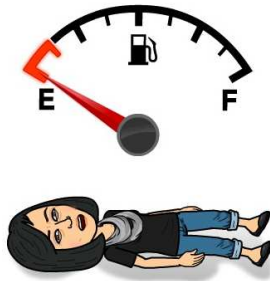
TEMOIGNAGE PERSONNEL : Le BURNOUT

Le 11 mai 2016, il y a tout juste un an, j'allais ressentir mes premiers symptômes.

A vous tous qui me lisez, je vous adresse aujourd'hui ce message très personnel. Je souhaite en effet témoigner de mon expérience vécue cette dernière année pour alerter, prévenir, éviter à quiconque de passer par où je suis passée... car je ne le souhaite à Personne.

Qui n'a jamais entendu parler de BURNOUT ? C'est un peu le mot à la mode dans le milieu professionnel : Burnout par-ci, burnout par-là.... Mais qu'est-ce que c'est dans le fond le « burnout » ?

Le BURNOUT signifie littéralement « brûler de l'intérieur » en anglais. On parle aussi souvent du syndrome d'épuisement professionnel. Oui... mais plus concrètement ? Comment ça se manifeste et jusqu'où ça peut aller ?



LES PREMIERS SIGNES

Eh bien, il y a un an aujourd'hui, le 11 mai 2016, c'était, sans le savoir, le début de ce qui allait changer fondamentalement ma vie et ma façon de la percevoir.

Sans vraiment en mesurer l'ampleur, j'étais exposée à un stress chronique depuis plusieurs mois au travail... Le mercredi 11 mai 2016, un événement m'envoie une dose violente supplémentaire de stress.

Et là, tout à coup... « BOUM », ça grésille dans mon cerveau et je ressens comme des fusibles qui « pètent » dans ma tête !



Le jour suivant, j'ai beaucoup de mal à mettre mes idées en ordre, je ne suis pas comme d'habitude. Je fais une présentation à l'oral et à la fin de ma présentation, une collègue vient me voir et me dit : « tu t'es bien débrouillée, mais... ce n'était pas toi, je ne t'ai pas reconnue ».

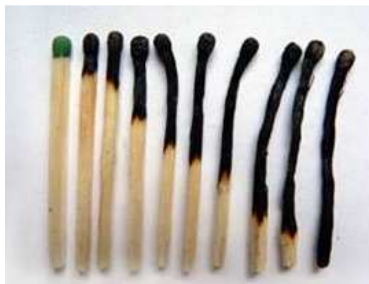
Je finis la semaine péniblement. Le samedi matin, je me réveille, je suis comme plombée au lit, il m'est impossible de bouger. J'ai des courbatures dans tous les corps alors que je n'ai fait aucun sport. J'ai des maux de têtes, j'ai des difficultés à trouver mon souffle, je suis oppressée. J'ai cette sensation d'avoir un corps plein de toxines. Je passe mon week-end à me traîner péniblement.

Le lundi 16 mai, une amie m'emmène de force chez le médecin qui me met aussitôt en arrêt de travail pour 10 jours et me met sous anxiolytiques. Je ne pose pas mon arrêt de travail, car 'je ne peux pas' : 'deadlines' à tenir, meetings à gogo, 'To do list' à rallonge, être là pour mon équipe ... Je décide de tester les anxiolytiques pour voir leur effet : je plane complètement et je ressemble à un zombie. J'arrête aussitôt.

Avec du recul, j'aurais dû m'arrêter là, souffler un peu, récupérer... Mais quand on est dedans, on ne voit pas, on n'entend pas, on est dans le mental, on veut s'accrocher, on continue....

Alors voilà, j'ai continué à un rythme effréné pendant 2 mois, toujours fortement exposée à ce stress chronique. Je savais que j'avais une grosse ressource d'énergie en moi et j'avais cette volonté de continuer, d'atteindre mes objectifs, de tenir bon.

En fait durant ces 2 mois, j'ai continué à me consumer de l'intérieur chaque jour un peu plus...



La charge de travail était importante. Ouvrir mon ordinateur le soir à la maison était devenu un automatisme. Semaine après semaine, sans vraiment m'inquiéter, je me rendais compte que j'étais moins productive que d'habitude. Du coup, je compensais cette perte de productivité en travaillant encore plus : c'était une spirale infernale...

Mon entourage, mes amis proches m'envoyaient des signaux car ils ne me reconnaissaient pas vraiment. « Arrête-toi, pose-toi, pense à toi... ». Je regrette très peu de choses de ma vie, mais c'est probablement mon plus grand regret : n'avoir pas été en mesure d'écouter mes proches à ce moment-là !

Qui n'a jamais eu cette petite boule au ventre le dimanche soir à la fin du week-end en sachant qu'il faut retourner au boulot le lundi matin ? Eh bien, courant juin, j'ai commencé à avoir cette boule au ventre et à être stressée à cause du travail.... dès le samedi matin ! Imaginez les week-ends du coup ! Je n'arrivais plus à couper mentalement, je n'arrivais plus à récupérer, je n'arrivais plus à me R E P O S E R.

Peu à peu je commençais à ne plus voir où j'allais professionnellement parlant. J'étais dans un tunnel, mais je ne voyais aucune lumière au bout... c'est ce qu'on appelle la PERTE DE SENS. Je prenais de moins en moins de plaisir au travail, mais surtout je ne savais plus pourquoi je faisais ce que je faisais, tout « s'emmêlait » dans ma tête.



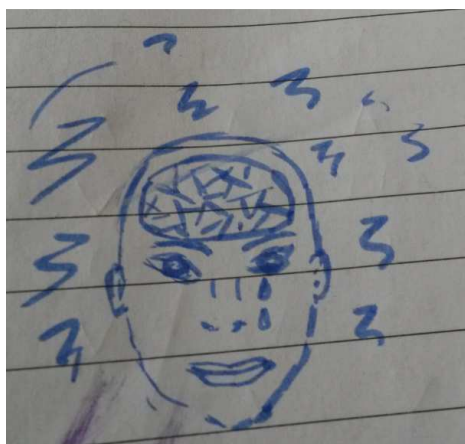
Et puis il y a eu la journée du lundi 18 juillet 2016...

LE BURNOUT

Ce matin-là, il fait beau. J'arrive au travail et je plonge la tête dans mes dossiers et...et... et... je ne comprends absolument plus RIEN, ma tête est VIDE, le NEANT ! Tout est un jargon incompréhensible autour de moi. Je fais alors des efforts surhumains pour me concentrer et tenter de comprendre les outils de travail que j'utilise quotidiennement, essayer de suivre ce qui se dit autour de moi, mais j'ai beau essayer, c'est le NEANT, mon 'disque dur' a buggé. Je comprends que quelque chose se passe. J'appelle mon médecin, je rassemble quelques affaires et je pars du travail précipitamment.

Le médecin me parle de « Surmenage » et me met en arrêt pendant 2 semaines. Il me programme un RDV en urgence chez un psychiatre. Le diagnostic tombe : BURNOUT foudroyant. Le psychiatre m'arrête aussitôt pour 6 semaines, arrêt qui sera prolongé mois après mois pendant 8 mois.

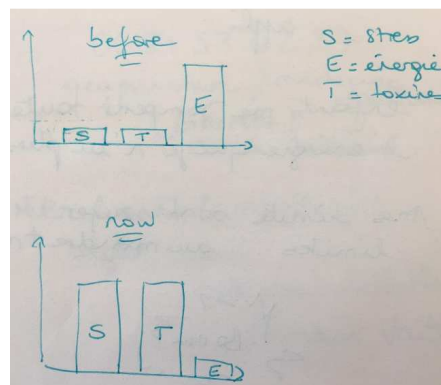
Voici un petit dessin que j'ai fait le 19 juillet 2017, au lendemain du Burnout. J'aime cette esquisse car cette représentation de moi exprime de façon très réaliste mon état à ce moment-là et ma souffrance intérieure.



Dans les jours qui suivent, d'autres symptômes du Burnout, et pas les moindres, apparaissent : PERTE DE LA MEMOIRE COURTE (à tout instant, je ne me souviens plus ce que je viens de faire) et PERTE DE LANGAGE (je n'arrive plus à parler, je m'exprime difficilement, je cherche mes mots -des mots aussi simples que 'pain', 'assiette', 'chaise' ne me viennent pas).

Ces 2 symptômes de perte de mémoire et de langage sont psychologiquement ce qui a été le plus difficile à vivre. Quelle dure épreuve de se voir diminuée ainsi du jour au lendemain, et de ne pas pouvoir contrôler ce qui se passe. Combien de fois j'ai pris ma tête entre les mains, à essayer de me concentrer pour trouver un mot, à essayer de savoir pourquoi j'étais venue à cet endroit, pourquoi ci, pourquoi ça.... Et à chaque fois en vain. On est là, on est conscient de tout, mais ça ne suit pas... alors on apprend à accepter la situation et à faire confiance à son corps et aux signaux qu'il nous envoie.

Durant les 1ères semaines de mon burnout, il a été identifié par mon psychiatre que mon cerveau ne fonctionnait qu'à 40%, qu'il était en instinct de survie pour lui permettre de récupérer. Il ne faisait fonctionner que le strict minimum. Je trouvais cela complètement fou... mais c'était malheureusement une réalité !



*La vision de mon état, avant et après le Burnout
Schéma fait en Septembre 2016*

Le Burnout a changé mon rapport au temps... durant plus de 5 mois, j'ai ressenti comme un flottement. J'avais l'impression d'être en arrêt depuis 2 semaines alors que cela faisait plus de 3 mois ! Durant cette phase de flottement, j'ai réellement vécu une phase de dépersonnalisation où je ne me reconnaissais pas, j'étais comme spectatrice de ma propre vie, abasourdie par rapport à ce qui m'arrivait.

Mon cerveau ne faisait plus aucun filtre et je perdais patience très rapidement, j'étais très facilement irritable, je réagissais de façon démesurée au moindre signe de tension ou de stress. J'avais un besoin de m'isoler et je ne supportais plus le bruit.



J'étais épuisée physiquement et mentalement, mais je n'étais ni malheureuse, ni déprimée. Je trouvais beaucoup de bonheur en famille, avec mes proches, durant mes loisirs. Je n'ai suivi aucun traitement médicamenteux car il s'agissait bien d'un Burnout et non d'une dépression.

QUE FAIRE POUR EN SORTIR ?

Les mots d'ordre des médecins sont les suivants : débrancher avec le travail, repos, repos, repos, être à l'écoute de soi, penser à soi, faire des choses qui font du bien, éviter toute source de stress.

J'ai tout mis en application : j'ai fait beaucoup de siestes, de balades, j'ai redécouvert la nature (quel plaisir de se poser devant l'océan pendant un moment indéterminé), je me suis remise au sport, j'ai découvert la méditation § le yoga et leurs bienfaits...

Comme il m'était impossible de me projeter à plus de 2 heures en avance, j'ai appris à vivre au jour le jour, heure par heure, au MOMENT PRESENT, ICI ET MAINTENANT, j'ai réappris à apprécier et savourer chaque petit moment de la VIE.



LA ROUTE EST LONGUE

10 mois plus tard (12 mois après les premiers signes), je vais beaucoup mieux, même si je n'ai pas encore récupéré l'ensemble de mes potentialités et que le chemin est encore long. Ma priorité numéro 1 est de retrouver ma santé et de la préserver.

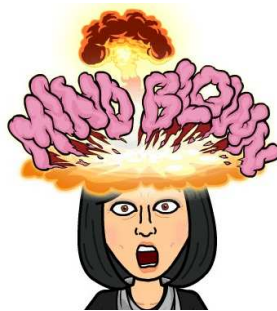
Au quotidien, j'ai encore pas mal de dysfonctionnements qui me rappellent que ça a dû « disjoncter » ou « surchauffer » un gros coup dans ma tête là-haut, mais j'accepte tout cela, et j'apprécie surtout chaque amélioration, aussi petite soit-elle.

Se remettre d'un Burnout peut mettre plusieurs années. C'est un processus qui va à son propre rythme, il faut rester patient et confiant. J'ai appris à accepter, je suis à l'écoute de moi-même, j'ai conscience de mes limites, je suis plus posée et j'apprécie l'instant présent. Je suis ici et maintenant. J'ai revu mes priorités de vie et je mesure combien l'équilibre des sphères famille/ loisirs/ travail est important.

ALERTER

Comme vous le comprenez, ce burnout foudroyant a donc eu des répercussions importantes sur ma santé et a causé de nombreuses souffrances tant physiques que psychologiques.

- Troubles cognitifs importants : perte de mémoire courte, perte de langage, incapacité à la réflexion, incapacité à la concentration, impossibilité de traiter plus d'une chose à la fois, incapacité à planifier/ organiser, dépersonnalisation, irritabilité
- Troubles physiques : fatigue extrême, courbatures, migraines, malaises ressemblant à des AVC (où je me suis retrouvée à faire un scanner en urgence pour écarter toute autre éventualité)
- Répercussion sur ma vie personnelle : impossibilité de m'occuper de mes 2 enfants en bas âge pendant plusieurs mois



Le moindre symptôme n'est pas à prendre à la légère. Alors si vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui présente certains de ces symptômes, n'hésitez pas à alerter avant qu'il ne soit trop tard...

UN NOUVEAU LIVRE

Il y a un Avant et un Après Burnout. Je ne sors pas de cette épreuve indemne, mais j'en sors transformée, plus déterminée dans ce que je veux et ce que je ne veux pas, je sors de cette épreuve grandie, prête à ouvrir un nouveau livre...

