

«J'étais là sans être là»

BURN-OUT Une personne active sur six en Suisse indique avoir déjà souffert d'un épuisement dû au travail, selon un récent sondage de la SSR. Une victime a accepté de partager son expérience. Témoignage.

PAR SANDRA.PORCHET@ESHMEDIAS.CH

Bianca* aime son travail. Elle est animatrice socio-éducative à Genève, dans une équipe soudée. «Nous disposons d'une grande autonomie et on nous fait confiance», raconte-t-elle lorsque nous la rencontrons dans les locaux de son travail. Et pourtant, elle ressent un épuisement depuis plusieurs années. Cela fait sept ans qu'elle suit une psychothérapie. Et il y a deux ans, elle a été en arrêt pendant deux mois.



On m'a fait comprendre que l'équipe était en difficulté. Je suis retournée travailler. Je me sentais coupable.»

BIANCA*

VICTIME D'ÉPUISEMENT AU TRAVAIL



Pour se protéger, il faut «mettre un mur et dire stop», raconte Bianca*. SIGFREDO HARO

La Genevoise de 44 ans, qui a souhaité apparaître sous un nom d'emprunt, a fait son apprentissage d'assistante socio-éducative dans l'organisation où elle travaille depuis 15 ans. «Je suis quelqu'un de très motivé et je suis très présente auprès des personnes qu'on accompagne. Déjà pendant ma formation, on m'a avertie qu'il fallait que je fasse attention à l'épuisement», se souvient-elle. Le poste d'animatrice qu'elle occupe aujourd'hui correspond à une formation de Haute école. «Avec un CFC, on est moins payé pour un job qui vaut plus», explique-t-elle. La Genevoise connaît plusieurs animateurs dans la même situation. «Il y a un décalage entre le statut et la valorisation de notre travail.» Son poste l'amène à faire plusieurs voyages par année. Ces jours-ci, elle prépare un séjour de huit jours à Lanzarote, en

Espagne, sur l'île de l'archipel des Canaries. Son temps de travail de 80% est annualisé. «Les voyages sont comptabilisés à plus de 100%, donc le reste de l'année, on travaille un peu moins pour compenser. Nous avons aussi droit à une semaine de vacances en plus à titre de récupération.»

«Tout bien faire»

Reste qu'un déplacement, c'est un engagement 24h/24. «On revient très fatigué et la plupart du temps, on doit enchaîner sur notre semaine régulière de travail.» De plus, l'équipe ne compte qu'un animateur pour six personnes accompagnées. «A deux professionnels, le travail serait moins intense», ré-



Ne rien faire, c'est faire quelque chose.»

BIANCA*

VICTIME D'ÉPUISEMENT AU TRAVAIL

sume-t-elle. Côté famille, Bianca a deux enfants de 10 et 8 ans. A leur naissance, elle «veut tout bien faire», au travail et comme maman. Quand la cadette arrive, l'animatrice ressent le besoin de prendre une année sabbatique. «Je pense que j'étais dans un premier état d'épuisement. Ce congé m'a permis de récupérer.» Un médecin lui parle alors

de «dépression», un autre de «burn-out familial».

A la même période, elle se sépare du père des enfants. «Le papa est là pour eux, mais il a beaucoup de soucis. Je ne peux pas complètement m'appuyer sur lui», résume la mère de famille. De retour au boulot, elle commence à trouver son rythme, sa thérapie l'aide à prendre soin d'elle aussi. Son énergie retrouvée lui donne envie de lancer des nouveaux projets. «Je n'ai pas assez canalisé», analyse-t-elle aujourd'hui.

A cela s'ajoutent des problèmes d'argent. Le père des enfants ne verse plus de pension et les 4700 francs de salaire mensuel de Bianca ne permettent pas de

donner le tour. Lorsqu'un poste sans voyage se libère à l'interne, elle postule et fait partie des deux finalistes. Mais elle ne l'obtient pas.

«Je marchais courbée»

«C'était un coup de massue», raconte l'animatrice deux ans plus tard. «C'était juste avant mes vacances d'été. Nous avions prévu un week-end aux bains de Lavey. J'adore les plaisirs de la vie, mais là, je ne ressentais aucun plaisir, ni dans les bains, ni pour manger, ni dans les échanges avec mes enfants. J'étais là sans être là.»

Cet état dure une semaine, puis deux, puis trois. «Ce n'était pas possible de retourner travailler. J'avais la sensation d'être vidée

Femmes, Romands et mal payés en tête

Une personne sur six dit avoir déjà souffert d'un burn-out. Ce chiffre provient du sondage SSR «Comment va la Suisse?» publié en octobre. Les Romands interrogés se disent plus souvent touchés (24,1%) que les Alémaniques (15,1%) et les Italophones (14,7%). Alors que 18,7% de femmes admettent avoir souffert d'un burn-out, chez les hommes, ce sont 14,8%. La prévalence diminue plus le revenu augmente: 29,8% pour les salaires de moins de 3000 francs contre 13% pour ceux qui gagnent plus de 9000 francs. Les temps partiels ne sont pas plus épargnés que les temps pleins: 17,5% pour les premiers contre 16,4% pour les seconds.

de toute énergie. Je marchais courbée», se souvient-elle.

Elle passe deux mois en congé maladie. «En sortant de cet épisode, j'avais des jours où j'allais mieux, et des jours où je retombais. On m'a fait comprendre que l'équipe était en difficulté. Je suis retournée travailler, parce que je me sentais coupable vis-à-vis de mes collègues. Mais j'aurais aimé qu'on m'accorde la possibilité de ne pas revenir aussi vite.» A ce moment-là, elle dit se rendre compte que le burn-out est encore mal compris. Aujourd'hui, Bianca reste attentive à ses moments d'épuisement. Avec l'aide de sa thérapeute, elle essaie de les contrôler. Elle tient un agenda pour visualiser son emploi du temps et apprend à dire non pour se dégager des plages de repos. «Ne rien faire, c'est faire quelque chose», résume-t-elle.

*Prénom d'emprunt

«Toutes les personnes en burn-out se sentent coupables»

Membre de l'association des psychologues du travail Psy4work.ch, Katia Sauthier décrypte le témoignage de Bianca* et donne ses pistes d'alerte.

Le témoignage décrit une personne très engagée dans son travail. Dans quelle mesure est-ce un facteur de risque?

Une personne surengagée peut avoir tendance à ne pas respecter ses limites et à ne pas écouter les signes avant-coureurs avant que le corps lâche. Elle peut faire passer le travail à tel point avant elle-même qu'elle a de grands risques de faire un burn-out.

Quel rôle joue la situation familiale dans le burn-out?

Selon l'OMS, le burn-out est un syndrome strictement lié au stress au travail. La situation familiale peut être la goutte qui fait déborder le vase. Quand on a des choses qui nous usent au travail, la sphère privée est une ressource

pour trouver un équilibre. Mais si on n'arrive plus à se ressourcer ni au travail ni dans la vie privée, la situation devient délicate.

Peut-on parler de burn-out quand le corps n'a pas encore complètement lâché?

Un burn-out n'arrive pas du jour au lendemain, c'est un processus. Il vaut mieux l'identifier dans une phase précoce, car la récupération sera plus courte. C'est comme une fracture: un os fissuré se remettra plus vite qu'un os cassé.

Quand on sent qu'on arrive à un stade d'épuisement, que faire?

Il faut retrouver un cycle de sommeil régulier, sans quoi, impossible de tenir sur le long terme. Une bonne alimentation: éviter de manger sur le pouce, à des horaires irréguliers. Faire du sport, pour évacuer les tensions. Si nécessaire, se faire aider pour identifier les causes

de la fatigue et mettre en place des stratégies.

Comment différencier dépression et burn-out?

Dans les stades précoces, le burn-out est vraiment lié au travail, donc, en dehors, on est fonctionnel. Les personnes qui souffrent de burn-out ont envie de s'en sortir, mais elles ont épuisé leurs ressources. En dépression, on n'a plus d'envies et il devient difficile de se projeter.

Bianca explique qu'elle a un salaire qui ne correspond pas à ses responsabilités. Est-ce que la valorisation du travail peut jouer un rôle?

La reconnaissance est un facteur de protection. On s'attend souvent à être reconnu à la hauteur de son investissement. Cette valorisation peut être matérielle, ou se manifester par des marques d'attention de la part des collègues et supérieurs.

Le sentiment de culpabilité est-il répandu en cas de burn-out?

C'est un des points communs à toutes les personnes en burn-out qui viennent me consulter. C'est lié aux exigences personnelles et au surinvestissement déjà évoqué. On se culpabilise de donner encore plus de travail aux collègues. Et par rapport à l'employeur, on ne veut pas qu'il pense qu'il ne peut pas compter sur nous.

Les mentalités, de la hiérarchie comme des collègues, doivent-elles évoluer?

Un médecin ne peut pas arrêter une personne plus d'un mois, même s'il voit d'emblée que la récupération sera plus longue. Cela rend la planification difficile pour l'employeur. Il est pourtant important d'anticiper, sans quoi la charge de travail se répercutera sur le reste de l'équipe et pourrait causer d'autres épuisements. Et de l'animosité envers la personne absente.



«C'est comme une fracture: un os fissuré se remettra plus vite qu'un os cassé.»

KATIA SAUTHIER
MEMBRE DE L'ASSOCIATION DES
PSYCHOLOGUES DU TRAVAIL PSY4WORK.CH,
PSYCHOLOGUE À LA CONVERSION/LUTRY