Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.

Soutenez-moi sur tipeee.com

Un objet qui a des failles semble plus fragile qu'un objet sans défaut mais la plus grande force n'est pas toujours du côté de la robustesse...

Je vous parle de ça aujourd'hui parce qu'une personne que j'apprécie vraiment beaucoup est en train d'affronter un burnout et que je pense très fort à elle en ce moment.

Cette maladie du travail n'est pas une "simple" dépression (même si le terme est impropre, aucune dépression n'est simple - le terme ici ne signifie pas non plus "facile"). Alors qu'une dépression est souvent déclenchée (mais pas toujours) par un ou plusieurs traumatismes (agression, deuil, séparation, perte d'emploi, retraite...) - qui sont des événements que tout le monde peut identifier et qualifier de négatifs - le burnout advient souvent dans des situations professionnelles où le plaisir prévalait. Les événements qui conduisent à un burnout sont, dans les premières années de sa mise en place, des situations qui nous apportent de la joie (de la félicité, a minima), pas du déplaisir ni de la souffrance.

Je m'explique. Lorsque nous aimons notre boulot, qu'il a du sens pour nous, que nous avons envie/besoin de la reconnaissance qu'il nous apporte, que nous souhaitons "faire nos preuves", nous dépasser, apprendre toujours plus à travers notre activité professionnelle, nous avons toutes et tous une légère tendance à ne pas compter nos heures et nos efforts pour déployer toute la gamme de nos compétences. Et c'est tout à fait normal ! C'est même sain de vouloir se réaliser à travers un travail qui nous nourrit dans tous les sens du terme.

Et c'est dans ces circonstances que nous prenons un risque pour notre santé physique et mentale (le burnout ne touche pas que la sphère mentale - le corps lâche au sens propre). Parce que quand on aime quelque chose, on a tendance à vouloir en faire plus... et encore plus... et encore plus... Après tout, il n'y a pas de mal à se faire du bien ! Sauf que plus on démontre qu'on est valeureux·se, âpre à la tâche, impliqué·e, adaptable, flexible, et plus on perd peu à peu de vue le sens de nos actions. Dopé·e aux résultats, aux défis toujours plus nombreux, ce qui nous apportait du bien-être, commence à prendre toute la place dans notre vie et à engendrer des désagréments de plus en plus nombreux (blessures, reproches de notre conjoint ou de nos enfants, insomnies...).

Je vais utiliser la métaphore de la nourriture parce que j'aime vraiment beaucoup manger. Quand on a faim et qu'on satisfait notre besoin avec un bon repas roboratif, nous ressentons une sorte de sereine plénitude. Ensuite, avant de nous nourrir de nouveau, nous attendons que notre corps digère ce que nous avons ingéré (ou englouti). Quand nous mangeons encore et encore sans période de repos, nous surpassons les limites de notre organisme et prenons des risques pour notre santé à court, moyen et à long terme. C'est exactement le même type de phénomène qui se produit quand nous travaillons trop et ce, même si nous adorons notre travail.

Notre système a besoin de phases de repos. Un point, c'est tout !

Je le répète : la dépression est le plus souvent la conséquence d'événements malheureux alors que le burnout est le résultat de situations plaisantes (au moins au départ).

C'est en ce sens que je pense qu'une certaine "fragilité" ou que nos failles - quand on les laissent s'exprimer - peuvent nous protéger comme les plombs qui sautent assurent la sécurité de nos appareils électriques. Ils constituent un signal que quelque chose dysfonctionne dans notre système électrique et doit être modifié.

Parfois nos insomnies, certaines céphalées, les maladies bénignes mais fréquentes, nos douleurs corporelles inexpliquées sont des avertissements que nous envoie notre système corps-esprit. Quelque chose cloche, il y a un déséquilibre entre nos phases d'activités et de repos, nos limites sont dépassées...

Et le plus souvent, parce que travailler nous apporte beaucoup de satisfaction, nous ne prêtons pas attention à ces symptômes. Nous nous disons que ça va passer, que nous allons tenir, nous nous répétons des "il faut, je dois"... Et certains environnements professionnels en rajoutent une couche : un management agressif "à la rentabilité" ou au contraire un management totalement absent qui laisse les personnes se débrouiller seules et tout affronter sans soutien...

Dorénavant, il est inscrit dans la loi l'obligation des employeurs de protéger l'ensemble des salarié·es des risques psycho-sociaux. Ce n'est pas rien. Lorsque quelqu'un va trop loin parce que son travail lui plaît et/ou parce qu'il doit répondre à des impératifs économiques, l'employeur a non seulement le devoir de s'assurer que cette personne n'est pas en danger mais aussi la charge de mettre en place des systèmes de sécurité qui garantissent le maintien de sa santé.

Après un burnout, les personnes qui s'en sortent sont très peu nombreuses à pouvoir un jour retravailler dans le même secteur et à assurer le même type d'emploi pour lesquels elles ont trop donné. La grande majorité d'entre elles choisissent la voie de la réorientation professionnelle et leur choix, par défaut au départ, peut conduire à de très belles réussites.

Ma conclusion est simple : si vous aimez votre boulot, portez attention aux petits signes qui indiquent que quelque chose cloche. Et surtout, prenez tous vos jours de congés régulièrement dans l'année, pratiquez la diète pro du week-end et discutez régulièrement de votre charge de travail avec votre manager.

Des boulots, il y en a plein mais une personne comme vous, il n'y en a qu'une !

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à s'inscrire.

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie