

# Du burnout à la grâce

par François  
**NADLER,**

*thérapeute  
en relation d'aide  
et formateur d'adultes  
dans la Broye (Suisse)*

Si je devais entourer de rouge les facteurs de stress, les signes et les symptômes d'un burnout évoqués par Madame Heierli dans lesquels je me retrouve, sa présentation deviendrait illisible tant les éléments concordent.

Dans ce témoignage et au vu de l'objectif de cette conférence, je me concentrerai essentiellement sur les aspects de ma vie spirituelle ayant contribué au burnout et les changements induits dans mes relations, à Dieu comme à mon prochain.

## La prédisposition au burnout

Durant toute mon enfance, j'ai subi un violent rejet de mes parents, ce qui m'a conduit à rechercher *l'acceptation*.

J'ai subi les moqueries, le mépris, les humiliations au sein de ma famille, ce qui m'a conduit à rechercher *la reconnaissance* de qui je suis.

J'ai subi des abus psychologiques et sexuels, ce qui m'a conduit à rechercher *le respect*.

J'ai subi la violence psychique et physique, ce qui m'a conduit à rechercher *l'amour*.

Ces quatre domaines (acceptation, reconnaissance, respect, amour) font partie des besoins fondamentaux de l'être humain. C'est donc tout naturellement que j'ai inconsciemment développé des stratégies de survie,

censées combler ces carences. Ce que j'avais compris des enseignements bibliques reçus après ma conversion n'ont fait qu'appuyer cette démarche :

- il me fallait être le meilleur (tendre à la perfection ?)
- il me fallait être disponible (mettre mes dons à disposition ?)
- il ne fallait jamais dire « non » (servir mon prochain ?)
- il me fallait tout donner de moi (s'offrir en sacrifice ?)
- il ne fallait jamais s'opposer (se soumettre joyeusement ?)

En d'autres termes, il me fallait tout mettre en œuvre pour mériter l'amour inconditionnel et la grâce de Dieu. Nous mesurons ici tout le paradoxe du comportement induit par une compréhension erronée de l'Évangile.

**Tout mettre en œuvre pour *mériter*  
l'amour *inconditionnel* et la *grâce* ?**

## **Le coût du burnout**

Avant le burnout, j'occupais un poste à responsabilité au sein de l'administration fédérale (responsable fédéral de la formation dans le cadre des assurances sociales/SECO). J'étais également très engagé dans notre communauté, notamment au niveau musical (organiste, chef de chœur, compositeur, consultant en orgues, webmaster). De plus, je cumulais des activités qui – pour moi – faisaient partie de loisirs, tels que l'enseignement et la prédication, l'accompagnement thérapeutique, la contribution au conseil de fondation d'une institution spécialisée, sans compter le temps investi pour ma famille, mes proches et mes amis.

Le coût du burnout fut l'arrêt immédiat de toutes ces activités, sans exception. Aujourd'hui, je suis invalide à 80 %, en raison de problèmes cardiaques, de facultés de concentration et de mémorisation déficientes, d'un système immunitaire affaibli, supportant des douleurs plus ou moins fortes 24 heures par jour. Lorsque je dis « être apte à 20 % », il ne s'agit pas que d'un travail, me laissant 80 % de loisirs ! Je dispose d'une capacité de 20 % envers tout, travail, famille, amis, loisirs, etc.

Bien entendu, je crois une guérison possible, par une intervention divine salvatrice. Cependant je reconnais également la sagesse de Dieu qui, au travers de cette invalidité, me préserve de la rechute dans mon suractivisme, dans ma dépendance au travail.

**La sagesse infinie de Dieu,  
c'est *me préserver* de la rechute**

## **Remédier au burnout**

Les premières mesures prises furent la révision de mes priorités. Elles peuvent paraître inverses à notre éthique, mais trouvent toute leur logique :

1. **Prendre soin de moi**, corps, âme et esprit, par le sport, le repos, la lecture, la relation à Dieu.
2. **Prendre soin du couple et de la famille**, par des temps de qualité passés ensemble, des échanges, des sorties, etc.
3. **Prendre soin du travail** en équilibrant les journées, s'accordant des temps de pause, mettant un accent sur la supervision.
4. **Prendre soin de la vie sociale et ecclésiale**, par un engagement mesuré, favorisant les relations de qualité.

Si je ne prends pas soin de moi, le couple souffre. Si nous ne soignons pas le couple, la famille souffre. Si nous ne soignons pas la famille, l'Eglise souffre. Voilà une logique qui sort de nos habitudes, mais qui entre dans un système social fonctionnel.

## **Réviser ma perception – ma compréhension – éthique de mes relations**

Si pendant des années j'ai regardé ma vie comme devant être prioritairement spirituelle, considérant l'humain en moi comme « péché incarné », j'ai retrouvé aujourd'hui mon droit à l'humanité ; créé humain, rejoint par Jésus dans cette humanité-même, mais éclairé et conduit par la foi.

Dès lors, de nombreux facteurs de stress disparaissent, sans toutefois altérer la qualité de la relation à Dieu, sans préteriter une vie spirituelle saine, bien au contraire.

1. **Laisser Dieu être Dieu** me dégage d'une responsabilité qui ne m'appartient pas. Albert Einstein recommandait « que nous ne disions pas à Dieu ce qu'Il doit faire ». Ne nous faisons pas juge à sa place, pour définir ce qui est juste et bon. Cessons d'agir à sa place. Mais soyons des *témoins*, à savoir des personnes qui voient et entendent ce que Dieu fait, considérant notre corps comme un outil de travail précieux, notre responsabilité étant de maintenir cet outil en bon état !

2. **Considérer mon épouse et mes enfants comme mes premiers prochains**, c'est remettre les priorités dans le bon ordre. La famille offre un « terrain d'exercice » de l'amour, du service, de la compassion, de l'humilité. Prendre soin de ma famille est la première mission que Dieu me confie, avant même celle de servir l'Eglise. Ils sont l'Eglise. L'Eglise de maison. Sans laquelle l'Eglise n'existe pas.

3. **Considérer le travail comme responsabilité**, en reconnaissant son utilité pour mon équilibre comme pour l'équilibre familial et ecclésial. N'attendons pas que « ça tombe » simplement « comme ça » du ciel, comme s'il allait pleuvoir des billets de banque. Lorsque Dieu pourvoit, c'est le plus souvent au travers d'une activité lucrative. Subvenir aux besoins des miens est ma responsabilité comme partie intégrante des soins accordés à ma famille.

D'autre part, en mettant mes dons au service de mon travail (et non seulement au service de l'Eglise !), c'est une source de témoignage puissant, à condition que nous respectons le premier point (laisser Dieu être Dieu et ne pas agir à sa place). C'est là que se trouve l'équilibre entre donner et recevoir : reconnaître que mes dons sont utiles à mes collègues et que les leurs viennent me compléter là où j'en ai besoin.

Enfin, faire preuve de « créativité », à savoir exercer une créativité constructive active au sein même de notre profession, apportant du plaisir tant à soi-même qu'aux autres, plutôt que « subir » sa journée de travail dans l'attente d'activités créatrices annexes.

4. **Considérer l'Eglise comme catalyseur plutôt qu'objectif** est lui redonner son rôle premier, à savoir un lieu d'encouragement, de partage, où chacun peut se réjouir de constater ce que Dieu a fait, stimulant notre entrée dans la nouvelle semaine. L'Eglise comme soutien par l'écoute, la prière, l'enseignement, qui pose un cadre rassurant dans un monde inquiétant, par un regard différent sur l'actualité, l'humanité, les normes sociales, la vie communautaire, l'objectif de notre existence.

L'Eglise opposant la complémentarité à l'auto-suffisance, l'individualisme ou la concurrence, j'y apprends l'acceptation de mes limites, appréciant l'aide d'autrui, chacun prenant sa place, selon l'ordre des dons et capacités que Dieu donne à chacun, tous valorisés au travers de l'exercice de cette complémentarité.

C'est là que s'exerce l'amour. Cet amour qui ne juge pas, qui pardonne, qui soutient, qui encourage, qui ne suspecte point le mal, qui construit, qui ouvre un espace rassurant, paisible, où je peux être « moi », en toute simplicité. Voilà comment les besoins fondamentaux évoqués en début de témoignage se trouvent réellement comblés.

## **La guérison divine vécue**

Limité dans ma santé, imparfait, humain, j'ai un Dieu qui me regarde avec fierté, réaffirmant « Dieu vit tout ce qu'il avait fait [avec François] et voici, c'était très bon » !

Y a-t-il plus belle guérison que d'accepter cet amour-là ?

**Dieu vit tout ce qu'Il avait fait  
et voici : *c'était très bon* !**

Genèse 1,31

