

Le burnout illustré par une histoire inventée

**par Cristina
HEIERLI,**

*Dr en médecine,
psychiatre
et psychothérapeute
à Berne (Suisse)*

Introduction

Pourquoi ne pas raconter une histoire pour expliquer de façon plus lisible et digeste ce qu'est le burnout et quels sont les défis qu'il nous pose comme hommes et femmes du vingt et unième siècle ?

Le cadre

Il était une fois un homme du nom de Maxime Leford. Avec sa femme et ses trois enfants en âge scolaire, il habitait dans la banlieue d'une ville de 500 000 habitants. Tous les jours il partait travailler en voiture et, du fait de la mauvaise accessibilité de l'entreprise où il était informaticien, il devait patienter au moins une demi-heure dans les bouchons de circulation.

Un an plus tôt, l'entreprise avait acheté son principal concurrent local et de ce fait s'était dédoublée. Maxime Leford avait eu la chance de ne pas être licencié comme 10 de ses collègues. Dans la phase de restructuration, ils n'avaient pu être intégrés et avaient dû quitter l'entreprise, parfois même après quinze années de collaboration. Travaillant là depuis 8 ans, il se sentait un peu comme un survivant !

La concurrence entre les informaticiens de l'entreprise était forte car il y avait peu de postes à grande responsabilité. Quelques collègues plus jeunes que lui ne semblaient avoir qu'une idée en tête : devenir enfin chef de la section informatique. Maxime Leford redoubla d'effort et se décida

à commencer son travail encore plus tôt le matin ! Le soir, de toute façon, il ne pouvait pas rentrer avant sept heures, parce qu'il y avait toujours des choses à régler encore au dernier instant.

Madame Leford se plaignait de plus en plus de ne voir son mari qu'en passant. Quant aux enfants, ils pouvaient juste terminer le souper avec leur papa et ensuite lui dire bonne nuit. Maxime ne savait plus très bien ce que sa femme vivait et il perdait de plus en plus le contact avec ses enfants. Pour le décharger, sa femme ne mentionnait plus les problèmes courants et les portait seule, courageusement. Arriva ensuite la nouvelle d'une maladie grave chez la mère de Maxime qui, elle, habitait à l'autre bout de la ville. Elle était veuve depuis 7 ans et avait besoin d'être entourée par sa famille. Or, Maxime était son seul enfant.

Le burnout

Pendant ce temps, Maxime se donnait de plus en plus dans son travail et il se sentait de plus en plus fatigué. Depuis des mois, il souffrait de palpitations cardiaques qui lui faisaient peur. Parfois il les sentait juste au moment où, enfin, il pouvait se reposer. De plus, il sentait un manque d'entrain qui le rendait irritable envers sa femme. Leur relation était devenue de plus en plus fonctionnelle. Sa patience était très limitée quand, enfin, il avait un peu de temps pour ses enfants. En fait, pendant ses loisirs, Maxime pensait beaucoup au travail et à tout ce qu'il devait encore y régler. Tout lui semblait une montagne et il avait l'impression qu'il ne s'en sortirait jamais ! Lorsque la nouvelle de la maladie de sa mère arriva, ce fut la goutte qui fit déborder le vase ; c'en était trop ! Sa mère signifiait beaucoup pour lui et il tenait à l'entourer elle aussi... Mais dans cette situation, comment bien faire ?

Chez le médecin de famille

Poussé par sa femme, Maxime se rendit un peu à contrecœur chez le Dr Alain Dérive, son médecin de famille. Le Dr Dérive exerçait son métier depuis 40 ans avec engagement et il avait développé un sens humain très

fin... Il prit du temps pour Maxime et lui expliqua en détail son diagnostic et les mesures immédiates à prendre. Pour cela il sortit quelques fiches plastifiées sur lesquelles Maxime pouvait lire les informations suivantes :

Symptômes du burnout

→ *Épuisement physique* :

- fatigue constante
- tendance accrue aux infections
- symptômes psychosomatiques :
 - ⇒ transpiration excessive
 - ⇒ palpitations
 - ⇒ maux de tête
 - ⇒ troubles digestifs
 - ⇒ douleurs dorsales

→ *Perte de libido*

- conflits relationnels avec le conjoint
- sentiment d'inutilité, de ne plus être désiré/désirable

→ *Épuisement émotionnel* :

- rapidement « à bout », irritable
- manque d'initiative
- plus de distance, peur d'une maladie
- difficultés inhabituelles à planifier ses activités
- troubles du sommeil
- la personne concernée n'arrive plus à faire la coupure entre les loisirs et la profession
- tout lui paraît une montagne
- découragement : « Je ne m'en sortirai jamais ! »

Maxime était choqué de constater qu'il ressentait la plupart de ces symptômes. Et ceci en fait déjà pratiquement depuis 9 mois ! Lui, il avait pensé qu'il devait tenir bon... , qu'il devait montrer qu'il pouvait surmonter tout seul tous les obstacles. Il s'était nourri de l'espoir que les choses s'arrangeraient sûrement un jour, d'une façon ou d'une autre. Mais cette fiche plastifiée posée devant lui par son vieux médecin était comme un miroir :

il devait regarder la vérité en face, il avait un burnout avancé ! Une fois ce pas fait, le Dr Dérive sortit une deuxième fiche :

Le processus du burnout, étapes

1. Signes du début du burnout

- augmentation de l'activité aboutissant à un surmenage sans pouvoir récupérer suffisamment

2. Réduction de l'engagement

- pour les clients, l'entourage en général, le travail, la famille. Par moments, exigences exagérées

3. Réactions au niveau émotionnel

- soit dans le sens de la dépression, soit dans le sens de l'agression

4. Diminution des capacités

- au niveau de la pensée, de la motivation, de la créativité

5. Nivellement au niveau émotionnel

- attitude impersonnelle dans les relations sociales, ne cultive plus ses intérêts personnels

6. Réactions psychosomatiques

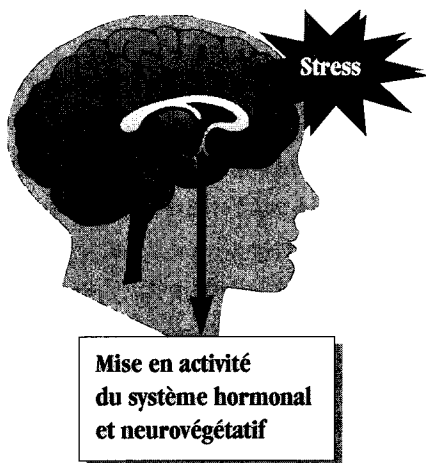
7. Ce processus peut aboutir au désespoir

A la lecture de cette fiche, Maxime Leford eut un nouveau choc. Assis dans ce cabinet, il devait constater que, hormis la dernière étape du burnout : le désespoir – et de fait le danger de suicide – il avait déjà traversé tous les autres stades... Cela lui donnait sérieusement à réfléchir.

Le Dr Dérive lui expliqua ensuite qu'un arrêt de travail immédiat était incontournable et qu'il devait lui proposer une aide psychothérapeutique, afin de limiter les dégâts et de pouvoir retrouver un bon équilibre dans sa vie quotidienne à long terme. Maxime était impressionné : était-il fou en plus maintenant ? Avec un sourire de compréhension, le vieux médecin assura à Maxime qu'il ne s'agissait d'aucune sorte de folie mais d'une réflexion nécessaire, à faire avec une personne compétente. Il le mit donc à l'arrêt maladie, lui donna un médicament pour calmer les palpitations et un somnifère en attendant la suite.

Pour terminer, le Dr Dérive sortit encore une dernière fiche, que Maxime ne put comprendre qu'en partie. En la lui montrant, il dit simplement : « Sur cette fiche vous voyez le cerveau. Celui-ci est en quelque sorte surchargé et chez vous, il a épuisé ses réserves. A cause de cela il y a deux systèmes qui se mettent en marche excessivement : un système hormonal particulier, lié au stress qui est transmis par la voie sanguine et un système neurovégétatif, transmis par des fibres nerveuses. Ces deux systèmes sont en état d'alarme permanente chez vous et ils produisent tous les symptômes physiques qui vous tracassent. »

1. Surcharge d'information
2. Instabilité émotionnelle
(alarme !)
3. Blocage de la mémoire
4. Perte de contrôle

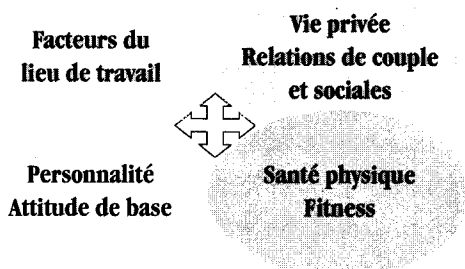


Sur le pas de la porte, le médecin donna encore à Maxime la carte de visite d'une psychiatre du quartier, la Dr Arlette Sauvant, en disant qu'elle avait de l'expérience dans ce domaine et qu'elle pourrait approfondir certaines questions avec lui.

Chez la psychiatre

La Dr Sauvant lui donna tout de suite l'impression de s'intéresser à sa situation et de plus, elle avait l'air très normale... « C'est bizarre, se disait Maxime, qu'on ait tant de peurs et de préjugés par rapport à des personnes comme cette doctoresse ». Après s'être renseignée en détail au sujet de l'évolution de son état, Mme Sauvant, elle aussi, sortit des fiches plastifiées. « Décidément ! Les fiches plastifiées, c'est la mode parmi les médecins ! » se dit Maxime tout en regardant celle qu'il avait sous les yeux :

Les quatre domaines concernés



« Monsieur Leford, nous devons parler de ces quatre domaines de votre vie et trouver ensemble un meilleur équilibre pour vous et pour votre famille, car votre famille, elle aussi, souffre de votre état » lui dit la Doctoresse Sauvant. Maxime prenait peu à peu conscience du fait que les soucis de travail et la charge qu'il s'était imposée – gagner un salaire suffisant pour sa famille – lui avaient fait oublier que cela n'était qu'un aspect de ses responsabilités familiales et conjugales.

« Regardez, Monsieur ! dit Mme Sauvant, voici les **facteurs liés au burnout dans le domaine du travail**, peut-être vous y reconnaissez-vous ? »

- **Surcharge de travail**
- **Responsabilités mal définies**
- **Trop de projets ou une charge de travail trop fluctuante**
- **Peur de perdre son travail**
- **Pression de la concurrence**
- **Pas de feed-back ou feed-back négatif**
- **Conflits avec des collègues ou le chef**

Maxime voyait que plus de la moitié de ces facteurs lui étaient familiers. Mme Sauvant l'invita à réfléchir à la façon d'aborder l'avenir de son travail. Comment pouvait-il changer certaines attitudes et habitudes qui l'avaient conduit au burnout ? Maxime sentait qu'enfin il pouvait dire ce qu'il vivait sans devoir cacher la surcharge et les tensions. Dans ce cabinet, il pourrait prendre des décisions plus posément que dans la vie quotidienne.

Mais Mme Sauvant ne s'arrêta pas là. Elle sortit la fiche suivante en disant : « Voici maintenant quelques **facteurs de stress liés à la vie privée** » :

- **Tâches multiples à remplir (ménage/éducation/profession)**
- **Conflits avec le conjoint, les enfants**
- **Conflits avec des amis**
- **Soucis financiers**
- **Manque de contacts sociaux**
- **Délaissement des loisirs et des activités sportives, de la détente**
- **Négligence de la vie privée**

« Monsieur Leford, demanda-t-elle, comment cultivez-vous vos loisirs ? Prenez-vous le temps de connaître vraiment vos enfants et de jouer avec eux ? »

Pour terminer, la psychiatre déclara : « Je crois que c'est suffisant pour cette fois ; vous avez entendu beaucoup de choses ces derniers temps, n'est-ce pas ? » Maxime quitta le cabinet de la psychiatre soulagé, car il se sentait compris, mais aussi très pensif... « Ce cabinet a une bonne atmosphère, il est soigneusement aménagé : ni trop bureau impersonnel, ni trop salon confortable et douillet » se disait Maxime en quittant le bâtiment. « Cette doctoresse prend un air un peu savant quand elle explique les choses... elle aurait pu aussi devenir prof, mais elle est bien quand même ! », se disait Maxime en marchant, lentement pour une fois, jusque chez lui.

Dans les jours suivants, le dialogue entre Maxime et sa femme se rétablit peu à peu. Ils pouvaient enfin traduire avec des mots ce qu'ils étaient en train de vivre depuis presque une année. Quel soulagement ! L'arrêt de travail portait encore d'autres fruits : les enfants de Maxime prenaient énormément de plaisir à la présence de leur papa à la maison et ils faisaient de leur mieux pour l'amuser et attirer son attention. Entre époux, la glace était brisée et l'atmosphère enfin à nouveau détendue ; Mme Leford était visiblement soulagée.

La Dr Sauvant indiqua à Maxime qu'une série d'entretiens s'imposaient dans sa situation. La peur et les préjugés surmontés, Maxime allait

même volontiers à ces heures de psychothérapie. « En fait, se disait-il, je découvre des aspects nouveaux de ma personne et je peux envisager ma vie actuelle avec plus de distance ».

La doctoresse sortait de temps en temps encore une de ces fameuses fiches plastifiées, par exemple celle du type de personnalité :

→ **Type de personnalité :**

**A : Axée sur la concurrence, l'efficacité, le perfectionnisme
ayant tendance à l'agressivité**

**B : Mesurée, posant ses limites,
ayant une ambition réfléchie, cherchant plutôt l'harmonie**

Fait important : nous avons tous besoin d'être reconnus et aimés

Elle dit à Maxime : « En fait, je ne peux pas vraiment vous classer sous ce type de personnalité. En tout cas, vous n'êtes pas du type A. Les personnalités de type A sont des gens qui ont plus de risque de faire un infarctus qu'un burnout. « Vous savez, ce sont des recherches faites par deux cardiologues du nom de Friedmann et Rosenmann en 1974 » ajouta-t-elle d'un air universitaire.

Après un long silence elle ajouta : « En dernier lieu nous sommes des êtres complexes et uniques, nous ne pouvons pas être définis par des statistiques, même si celles-ci donnent une certaine orientation pour les diagnostics et les traitements ». Avant de terminer la consultation Mme Sauviant dit d'une façon presque insistante : « Je voudrais vous donner la dernière phrase de cette fiche à emporter pour votre réflexion durant ces prochains jours... **Nous avons tous besoin d'être reconnus et aimés**, Monsieur Leford. Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour la gestion de votre vie quotidienne ? ».

Voilà déjà 4 semaines que Maxime se trouvait à l'arrêt maladie et, peu à peu, il retrouvait ses repères personnels. Il se rendait compte à quel

point il était devenu étranger à lui-même, vivant un peu comme un automate. Jour après jour devant des écrans d'ordinateur, accroché au téléphone, répondant le plus vite possible aux e-mails, ne prenant que très peu de temps pour rencontrer ses collègues, sans penser aux amis qu'il ne voyait pratiquement plus. Ce matin, en ouvrant les fenêtres, Maxime avait entendu les oiseaux chanter et il s'était arrêté pour les écouter... Cela faisait longtemps qu'il n'y avait plus prêté attention.

En consultation chez le Dr Dérive, Maxime prenait note de nouvelles informations utiles. Cette fois son médecin insistait sur son état de fitness en disant : « Monsieur Leford, prenons le temps d'en discuter »

- **Etat physique, santé, fitness**
- **Habitudes alimentaires**
- **Acceptation des limites personnelles, par ex. besoin de repos, de sommeil**
- **Formes de détente saines : activités dans la nature, créativité, jeux, etc.**
- **Consommation de tabac, alcool et autres substances**
- **Dépendance du travail**

Encore une fois, il y avait plusieurs domaines à considérer. « Pour prévenir le pire » se disait Maxime.

Quelques jours plus tard, chez la psychiatre, Maxime connut une nouvelle surprise. La Dr Sauvart lui proposa de réfléchir à des domaines vraiment très personnels, oui... même intimes. Encore une fois, par le moyen de ces fiches plastifiées, elle dit : « Monsieur, prenez le temps de répondre le plus authentiquement possible à ces questions, telles qu'elles vous interpellent maintenant »

- **Quels sont, chez moi, les « mange énergie » essentiels ?**
- **Quelle place est-ce que je donne à mon travail et quel en est le sens pour moi ?**
- **Comment est-ce que je gère la peur de ne pas réussir, la peur de perdre, la peur d'être moins que les autres ?**
- **Que veut dire pour moi réussir dans la vie ?**
- **Quel est le sens profond de mon existence ?**

Maxime se disait : « Elle ne me met pas vraiment à l'aise avec ses questions, cette psychiatre... mais il faut y aller ; après tout, je veux m'en sortir ! ». En discutant avec Mme Sauvant, Maxime commençait à voir sa vie dans son ensemble, il se rappelait quels avaient été ses rêves d'enfance et ses idéaux comme jeune homme. Il sentait alors qu'il lui fallait reprendre le « fil d'or », les choses qui valaient vraiment la peine, celles qui sont vraiment essentielles. Oui, vraiment, le nom qu'il venait d'inventer était parfaitement bien choisi : « Le fil d'or, il fallait le reprendre ! »

« Madame, dit Maxime à la doctoresse, je dois vous dire qu'il y a des domaines essentiels de ma vie que j'ai négligés, tellement je me suis laissé emporter par les soucis de la réussite professionnelle et financière. Depuis des années, je néglige ma femme et mes enfants ; avec eux je me montre toujours exigeant et exaspéré et je ne pense qu'à mon propre confort. Par contre, au travail, je me défends mal et me fais souvent exploiter, ce qui augmente mon exaspération ; c'est un cercle vicieux ! En fait ma femme et mes enfants n'y sont pour rien ! C'est vraiment ma responsabilité personnelle. Je ne mets pas mes priorités au bon endroit, vous comprenez ? ». La doctoresse hocha la tête avec un regard qui montrait qu'elle comprenait très bien ce que Maxime découvrait.

Plus tard dans l'entretien, Mme Sauvant demanda : « Monsieur Leford, puis-je vous poser encore une question très personnelle ? » Après un hochement de tête de la part de Maxime, elle continua : « Quel est... quel est le sens profond de votre existence, Monsieur, comment décririez-vous ce qui vous donne un fondement solide dans la vie ? »

En entendant cette question, Maxime avait un mélange de sensations en lui : d'une part une sorte d'enthousiasme à l'idée de pouvoir parler de choses si précieuses pour lui, d'autre part une peur face au danger de s'exposer dans ses convictions les plus profondes. « Cette psychiatre, se disait-il, ne va-t-elle pas se moquer de moi si je lui dis ce que je pense au plus profond de moi-même, ne va-t-elle pas me trouver naïf ou, pire encore, bête ? »

La doctoresse lui dit : « Soyez assuré que je suis une personne tolérante et que vous pouvez parler de ces choses ouvertement avec moi ».

Maxime commença en disant : « Au fond, il n'y a pas de sens à se lever chaque jour, vivre tout ce stress, gagner son pain durement, juste effleurer les relations qui sont les plus proches et offrir le meilleur de moi-même à des appareils sans âme, ensuite amasser des objets que tout le monde a, et qui se vendent en série dans des immenses temples ; vous voyez de quoi je parle, les 'super', 'hyper' et compagnie... Non, je n'y trouve pas de sens ».

« Mais, dit-il encore, puisque vous me posez la question de ce que veut dire pour moi réussir dans la vie et quel est le sens profond de mon existence, je dois vous raconter quelque chose qui a commencé lorsque j'avais douze ans. C'est assez loin, n'est-ce pas ? » Mme Sauvant était très attentive, ce qui encourageait Maxime dans son ouverture.

« Quand j'avais douze ans, reprit Maxime, je me suis fait, comment dire ? je me suis fait baptiser dans le lac Léman. Voilà... Peut-être que cela ne signifie rien du tout pour vous, Madame, mais c'est le début de mon 'fil d'or' ». La doctoresse ne pouvait pas cacher sa surprise, du moins sur son visage. Mais elle répondit avec un air entendu : « Monsieur Leford, vous avez le droit d'exprimer les fondements de votre existence. C'est même un avantage certain car, en fait, c'est là que se trouveront les sources de votre énergie de vie et les moyens de lutter contre le burnout à l'avenir ».

« Je voudrais vous faire une proposition, avant de vous donner encore quelques informations sur des fiches plastifiées, dit-elle. Ici, je ne peux pas approfondir moi-même ces questions, qui sont vraiment très importantes, mais je voudrais vous mettre en contact avec une personne qui vit également dans notre quartier et qui pourrait compléter cet échange. Qu'en pensez-vous ? »

Maxime se disait en lui-même : « Vraiment, je n'ai pas le temps de m'ennuyer ; il se passe des tas de choses pendant cet arrêt maladie ! Allons-y, je n'ai rien à y perdre ». Et il dit à Mme Sauvant : « Je suis d'accord de tenter cette expérience ! » La doctoresse dit : « Il s'agit de M. Théophile Guth, un retraité de 75 ans qui a perdu sa femme il y a 5 ans et qui a accompagné beaucoup de personnes au cours de sa vie. Je crois qu'il pourrait beaucoup vous apporter face à ces questions essentielles. Voici son adresse mais, avant de terminer, j'ai encore quelques fiches plastifiées pour vous » :

Quelques stratégies anti-burnout :

- **Engagez vos forces de façon ciblée ; chaque personne n'a qu'une quantité limitée d'énergie**
- **Prévoyez des temps de repos brefs en cours de journée**
- **Quand le rythme s'accélère trop, arrêtez-vous et posez-vous la question suivante : « Que se passerait-il si je repoussais ce travail ? Est-ce que les conséquences seraient vraiment si graves ? »**
- **Apprenez à dire NON !**

« Ce dernier point est essentiel. Peut-être devons-nous exercer ensemble votre capacité à dire non dans des situations précises », dit Madame Sauvart.

« Et voici encore quelques stratégies anti-burn-out »

- **Prenez du temps pour les loisirs et la détente**
- **Prenez conscience de votre rythme de vie personnel (matinal ou plutôt du soir ?). Adaptez si possible votre travail à votre rythme**
- **Ne déplacez pas vos problèmes professionnels sur la vie privée**
- **Prenez le temps de vous ressourcer suite à un travail supplémentaire (travail le week-end, changement d'horaire après des voyages, surcharge momentanée)**

« Terminons, si vous le voulez bien, par cette dernière fiche »

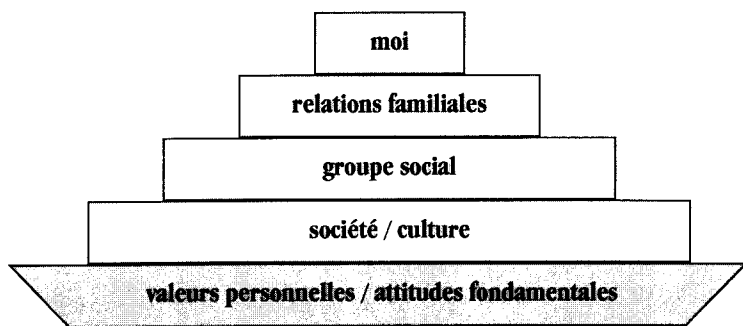
- **Avez-vous déjà pensé à prendre une fois un temps sabbatique prolongé ?**
- **Envisagez, dans un cas très difficile, à vous faire déplacer à l'intérieur de l'institution, voire même de donner votre congé**
- **Envisagez, si nécessaire, un changement de profession**

Après cette heure intense, Maxime rentra calmement à pied et il réfléchissait à tout ce qui s'était passé. De temps en temps il écoutait les bruits de la nature et au loin ceux de... quelques automobiles.

Chez Théophile Guth

M. Guth vivait dans une petite maison modeste et accueillante, entourée d'un jardin. Il reçut Maxime avec simplicité et le mit rapidement à l'aise. « Donc, Monsieur Leford... puis-je vous dire Maxime ? Moi, je m'appelle Théophile ». Maxime sourit et lui serra la main une deuxième fois. « Donc, Maxime, dit Théophile Guth, vous êtes en train de faire des découvertes ; tant mieux. Voulez-vous que nous en parlions ? » Alors Théophile Guth sortit du tiroir de la table de cuisine où ils s'étaient installés, une fiche plastifiée... « Non, ce n'est pas possible ! ces fiches plastifiées se sont infiltrées même ici ! » se dit Maxime.

Nous dans notre entourage



« Regardez, dit Théophile Guth, vous êtes dans la vie comme sur un bateau. Vous avez la responsabilité de bien le diriger et de l'amener à bon port. En fait, vous êtes influencé... ; mieux : vous êtes en interaction avec différents étages sur ce bateau : votre entourage familial, le groupe social auquel vous appartenez, professionnellement par exemple, ensuite la société et la culture dans laquelle vous vivez et, enfin, la cale de ce bateau, qui porte le tout : vos valeurs personnelles et vos attitudes fondamentales ». Il ajouta :

« Votre état de burnout, Maxime, me semble avoir beaucoup à faire avec les deux étages du bas de ce bateau de vie : la société dans son ensemble mais aussi vos valeurs personnelles et vos attitudes fondamentales. Puis-je approfondir un peu cette question avec vous ? » Maxime était très attentif et il avait l'impression que des choses importantes allaient être dites dans les minutes qui suivraient... Il dit donc « Bien sûr, cela m'intéresse ! »

A sa propre surprise, Maxime parla le premier en disant : « Vous savez, je voudrais retrouver 'mon fil d'or' et construire la suite sur cela. Oui, mon fil d'or... » Maxime était pensif. Théophile le regardait avec des yeux vifs et empreints de bonté. Maxime continua : « Théophile, quand je n'avais que douze ans, je me suis fait baptiser dans le lac Léman... Est-ce que vous pouvez comprendre cela ? Au moment d'être plongé dans le lac, j'ai perçu avec beaucoup de lucidité pour mon jeune âge que tout ce qui empêchait ma vraie vie était noyé, voué à la mort, à travers cette immersion symbolique. Je suis sorti de ce lac avec la certitude de pouvoir vivre en homme libre et aimé pendant toute ma vie. Mais voilà, j'ai perdu cette trace depuis un moment et j'en subis les conséquences douloureuses ».

« Je vous comprends très bien, Maxime, dit M. Guth, vous avez perdu le contact avec la cale de votre bateau et vous avez été emporté par la frénésie et la superficialité de la vie actuelle ». Après un instant de silence, il reprit : « Continuez à réfléchir aux choses qui vous sont vraiment essentielles et qui font partie de la réalité ultime de votre vie et, quand vous les aurez trouvées, gardez-les fermement ! ».

« Je vais vous dire quelque chose qui va peut-être vous étonner, dit Théophile Guth. Nous avons tous été créés pour vivre dans un jardin ; c'est un bon repère pour mieux saisir les moyens de lutter contre le burnout. Pensez un instant aux conditions d'un jardin... De plus, nous avons tous été créés pour aimer le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob avec tout notre cœur, toutes nos pensées et toute notre force ! Imaginez un instant que le monde entier saisisse cette vocation dernière de l'être humain ! » En riant il ajouta : « Ce serait la fin certaine de tous les burnout ! »

Théophile continua : « Si nous saisissons ce 'fil d'or', comme vous l'appellez si bien, nous pouvons trouver notre route avec certitude tout au long de notre vie, même le jour où nous aurons à traverser la mort ».

Maxime rentra ce jour-là avec une impression de fraîcheur et de paix intérieure particulières. « C'est bien de pouvoir parler de choses profondes et d'entendre ce que cet homme d'expérience a compris et peut m'enseigner. Je vais y retourner, c'est sûr ! »

La doctoresse Sauvart, fidèle à elle-même, dit avec énergie : « Je trouve que vous faites de beaux progrès, Monsieur ! Voici encore quelques éléments de réflexion » :

Conseils pratiques :

- **Acceptez vos côtés faibles comme faisant partie intégrante de la vie**
- **Planifiez suffisamment de temps de pause et de repos**
- **Ne prenez pas un excès de responsabilités**
- **Cherchez des priorités équilibrées**
- **Ne prenez pas les choses trop personnellement**

Le burnout peut être aussi une chance :

- **A travers une telle expérience, nous pouvons apprendre à reconnaître que nous avons de la valeur même si nous arrivons à nos limites**
- **Nous pouvons procéder à un nouvel aiguillage dans notre vie**
- **Nous développons plus de compréhension pour d'autres personnes**

Maxime se disait : « Je commence à saisir de quoi il s'agit... ! » Entre-temps, Maxime avait forgé de nouveaux projets avec son épouse. Elle commencerait un travail à 20 % dans une maison de vente dans le quartier et Maxime réduirait son pourcentage pour se consacrer plus à sa famille. Le couple décida de ne pas continuer à améliorer son standing de vie. Ils voulaient jouir des relations familiales et sociales de façon plus consciente. Maxime commença à faire plus d'activités physiques et son cœur suivait bien... Il continua encore un temps à être accompagné par

le trio Alain Dérive, Arlette Sauvart et Théophile Guth. Il se disait en se promenant un soir d'été dans le quartier avec sa femme et ses enfants :
« C'est un trio de choc, heureusement que je les ai rencontrés ! » ■