

# «Savoir qu'on n'est pas seul à vivre un burn-out fait du bien»

**SANTÉ** Un café partage sur l'épuisement professionnel est né à Monthey il y a quelques mois. Des personnes concernées, tant des hommes que des femmes, y expriment leurs ressentis en toute liberté. Reportage.

PAR CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH

Les participants prennent peu à peu place sur des fauteuils placés en rond. Tant des femmes que des hommes. «Depuis la création de notre café partage sur le burn-out en octobre, nous avons constaté que de nombreux hommes viennent pour confier ce qu'ils vivent. Cela montre que ce ne sont pas que les femmes qui peuvent subir un épuisement professionnel, contrairement à la croyance populaire», remarque Marianne Défago, fondatrice et animatrice de ce café partage à Mon-



Selon Promotion Santé suisse, un quart de la population ressent un épuisement professionnel. Le mal touche tant les hommes que les femmes. Et toutes les générations sont concernées. DR

**“**  
**Sentez-vous libres. Ici, c'est une écoute sans jugement.”**  
GENEVIÈVE TRACANELLI  
ANIMATRICE

they. Comme le burn-out n'est pas un diagnostic reconnu à ce jour, il échappe aux statistiques. Promotion Santé suisse note cependant qu'un quart de la population active dit ressentir un épuisement.

## Toutes les générations touchées

Par ailleurs, il n'y a pas d'âge pour vivre un burn-out. Le mal touche toutes les générations. En cette séance de mai du café partage, des personnes de 20 à 60 ans sont là pour le prouver. En début de soirée, les participants semblent gênés. «Sentez-

vous libres. Ici, c'est une écoute sans jugement», rassure d'emblée Geneviève Tracanelli, l'une des animatrices. Une dame laisse échapper des larmes. «Je suis désolée. Je n'arrête pas de pleurer.» Marianne Défago prend alors la parole la première et raconte son burn-out. «J'étais comptable dans une entreprise depuis des années et, un soir, en sortant de mon travail, cela m'est tombé dessus. Je ne pouvais plus m'arrêter de pleurer. Jamais je n'aurais pensé que cela puisse m'arriver.» Elle se retrouve en arrêt maladie pendant quatre mois. «Je n'avais qu'une envie: dormir. Je faisais

l'effort de me lever le matin pour préparer mes filles, mais dès qu'elles partaient, je retournais me coucher. Je me sentais vide, sans énergie.» Chaque acte lui paraît une montagne impossible à gravir. «Je n'avais le courage pour rien. Moi qui étais si efficace avant, je mettais deux heures pour débarrasser le lave-vaisselle.» Elle s'isole de plus en plus, redoutant même les visites de ses proches. «Je n'osais pas leur dire non alors que leur venue me pesait.» A l'écoute de ces mots, plusieurs participants opinent du chef. «Je vis la même chose. A part ma femme et mes enfants,

je ne veux voir personne. En plus, mon enthousiasme est mort. Je n'arrive plus à me réjouir de rien. Tout me laisse indifférent», explique un quinquagénaire en arrêt maladie depuis quelques semaines. Il raconte ensuite son vécu de manière factuelle, presque sans émotion. «Dans mon éducation, un homme ne pleure pas.» Le burn-out lui est «tombé dessus» après dix-huit ans passés dans la même entreprise. «Aujourd'hui, je me dis qu'il y a peut-être eu des signes. Un jour, j'ai soudain eu un bras paralysé, mais les médecins n'ont rien trouvé. Ils n'ont jamais su ce qui avait provoqué cela. J'ai

## L'atout: échanger entre pairs

«Quand j'ai fait mon burn-out, j'aurais voulu partager cela avec des gens qui passaient par là», raconte Marianne Défago. En octobre 2018, elle met ainsi sur pied un café mensuel sur le burn-out à Monthey, avec Anne-Marie Schneeberger, spécialiste du burn-out parental, et Geneviève Tracanelli, coordinatrice à l'Association valaisanne d'entraide psychique. Particularité de ces soirées: les témoignages sont libres et aucun professionnel de la santé n'y assiste. Prochain rendez-vous: le 13 mai à 19 heures. Infos sur [www.avep-vs.ch/cafe-partage-sur-le-theme-burn-out](http://www.avep-vs.ch/cafe-partage-sur-le-theme-burn-out)

rais dû y prêter attention. Mon corps m'avertissait.»

## «J'ai été trop loin»

Pour d'autres, les symptômes se sont concrétisés par des crises d'angoisse, de la tachycardie, des insomnies ou des vertiges. «J'ai aussi ressenti des maux de dos et de tête qui auraient dû m'alerter», raconte une trentenaire. «En même temps, je me disais que c'était pas si grave. J'insistais, je continuais à aller travailler. J'ai été trop loin», se reproche-t-elle. Subissant des pressions au quotidien dans son travail, elle a averti ses supérieurs. «J'ai raconté tout ce que je vivais, mais personne n'a bougé.» Des mots qui font alors réagir le quinquagénaire. «Malheureusement, les employeurs peinent à se remettre en question. Ils ne veulent rien voir. Ils se fichent de ce que l'on vit, tant que le travail est fait. L'employé est un numéro de dossier parmi d'autres.»

Son constat est sans appel. Il est partagé par plusieurs parti-

cipants. Un facteur d'autant plus difficile à gérer que les personnes en burn-out sont souvent consciencieuses et perfectionnistes. «J'ai lu beaucoup de livres là-dessus pendant mon arrêt. Savoir qu'on a ces qualités m'a amené un peu d'apaisement. Parce que, dans cette situation, on se sent vraiment le maillon faible», raconte Marianne Défago. Faible. L'adjectif fait mouche. «C'est vrai qu'on passe pour des mauviettes. On n'ose pas dire qu'on est en burn-out. Il y a une honte autour de ce mot», raconte un participant, libéré d'avoir pu parler de son problème sans risque de jugement. «Savoir qu'on n'est pas le seul à vivre cela fait du bien», souligne-t-il lors du bilan de la soirée. Tous se quittent ensuite sans autre promesse de se revoir. Certains reviendront plusieurs fois au café partage, d'autres pas. «Le plus important est que les personnes concernées sachent qu'elles ont un endroit où parler», conclut Marianne Défago.

PUBLICITÉ

## DÉCOUVREZ L'OFFRE DE LA POSTE

### Retrouvez-nous

le jeudi 23 et le vendredi 24 mai 2019  
sur la place devant le Centre Bassin à Conthey.

Jeudi 09h00-18h30  
Vendredi 09h00-20h00

[poste.ch/decouvrir](http://poste.ch/decouvrir)

LA POSTE