



Vous venez de traverser un burn-out et vous commencez à voir le bout du tunnel. Vous vous posez sans doute plein de questions sur "l'après". Voici quelques clés pour un retour serein.

TEXTE CHRISTELLE GILQUIN

Burn-out ET APRÈS ?

1 COMMENT SAVOIR SI JE SUIS GUÉRIE?

“C’est très difficile à dire, constate Lysiane Delanaye, directrice de l’asbl SOS Burn-Out, car un burn-out s’installe progressivement – on estime qu’il faut 6 à 7 ans pour qu’il se manifeste dans sa totalité – et s’en va tout aussi progressivement. **On évalue la durée moyenne de guérison à 14,6 mois**, tous stades confondus, depuis le stade 1 (fatigue légère), jusqu’au stade 4 (impact à la fois psychologique et physique).” Cette durée peut être considérablement réduite en cas d’accompagnement thérapeutique.

À vous de sentir si vous vous sentez prête à retravailler et à vous réexposer au stress : si vous pleurez ou ruminez pendant des heures à la seule évocation de votre bureau, c’est qu’il est manifestement trop tôt.

“Votre corps est-il prêt ?, interroge Sophie Hanon de Louvet, conseillère en prévention aspects psycho-sociaux chez Securex. A-t-il retrouvé toute son énergie ? Les troubles cognitifs ont-ils disparu ? J’ai des patients qui ne sont plus capables d’écrire sans fautes d’orthographe, ou qui doivent relire 50 fois la même phrase pour la comprendre.” Inutile pour autant d’attendre d’être rétablie à 100 % :

“Le fait de reprendre le travail va, en soi, permettre de retrouver de l’énergie et un peu de ses facultés cognitives”, précise Lysiane Delanaye. La spécialiste suggère, quand vous commencez à vous sentir mieux, d’opter pour du bénévolat à petites doses, un bon test avant d’envisager de retourner dans la vie active. Dans tous les cas, attendez le “go” de votre médecin : lui seul pourra dire si vous êtes en état de reprendre une vie normale.

2

FAUT-IL MENTIONNER SON BURN-OUT?

“Cela dépend si vous voulez jouer la transparence ou non, souligne Lysiane Delanaye, mais en cas de nouveau poste, je ne conseille pas forcément de le dire. On peut mentionner une pause dans sa carrière, sans en préciser la nature.” Une étude de l’UGent, publiée dans *Economics & Human-Biology* (1), a en effet mis en lumière **les discriminations dont sont victimes les anciens malades du burn-out : moins d’engagement, moins de promotions et plus de risques de licenciement**. En cause : leur soi-disant plus grande fragilité. “Or, constate Sophie Hanon de Louvet, ceux qui ont craqué étaient au contraire les travailleurs les plus impliqués, capables de prendre sur leurs épaules plus que n’importe qui d’autre en raison d’une forte valeur accordée au travail. Cette discrimination ne m’étonne pas. Il y a encore un grand tabou autour du burn-out – le même qu’il y a 10 ans avec le harcèlement. Nous travaillons beaucoup avec les employeurs pour changer cette fausse idée de faiblesse.”

(1) *As if it weren’t hard enough already: breaking down hiring discrimination following burnout*, Philippe Sterkens, Stijn Baert, Claudia Rooman, et Eva Deros.

3

MÊME POSTE OU CHANGEMENT D’ORIENTATION?

La majorité des personnes ayant souffert d’un burn-out retournent généralement à leur ancien poste, sauf dans les cas graves (harcèlement, par exemple) ou ceux où la situation n’a pas évolué. “Ça n’a aucun sens de retourner au même endroit s’il n’y a pas eu de changement, estime Sophie Hanon de Louvet : vous risquez de vous retrouver exposée aux mêmes problématiques et de craquer à nouveau. Mais si vous avez bien compris ce qui vous a fait plonger et que vous avez confiance dans votre environnement de travail, il y a moyen de retrouver votre place. Moyennant éventuellement une préparation au retour.” Ce que propose Securex (ainsi que les autres services externes de prévention et de protection au travail, ainsi que l’asbl SOS Burn-out.) Vous n’avez aucune envie de retourner dans votre entreprise ? C’est compréhensible. C’est d’autant plus le cas des gens qui sont restés absents longtemps. **Seuls 50 % des travailleurs restés en incapacité de travail pendant 6 mois ou plus reviennent chez leur employeur** (20 % après une absence d’un an et plus – chiffres Inami). “C’est généralement à partir du 3^e ou 4^e mois que les personnes commencent à se demander si elles ont vraiment envie de retourner au même endroit, constate Lysiane Delanaye. Celles qui sont arrêtées moins longtemps n’ont pas ce temps de réflexion.” →

TÉMOIGNAGE

« À PRÉSENT, C’EST MOI QUI FIXE LES RÈGLES! »

Valvine, 48 ans

En 2017, j’étais noyée sous le travail car on me donnait tous les gros projets puisqu’on savait que ça allait être bien fait et dans les temps. Mais j’allais de plus en plus mal. C’est alors que j’ai eu un accident de parapente qui m’a éloignée du travail pendant 4 mois. Ce fut une chance pour moi : ma vertèbre fêlée m’a évité d’aller trop loin dans le burn-out – j’aurais continué au même rythme sinon – et pour mon équipe, mon mal-être est passé inaperçu. Juste avant de retourner au travail, je me suis cassé le bassin. Puis un an plus tard, le poignet. Je crois que le message était clair.

J’ai sauté de joie quand on m’a annoncé que j’étais licenciée. Je me suis alors reconvertie dans la réflexologie plantaire, mais je me suis rendu compte à quel point il était difficile d’en vivre... **Mon ancien job m’a alors proposé de revenir, mais en tant que consultante. Je suis désormais dans une autre position** : désormais, c’est moi qui fixe les règles. Si j’ai trop de travail, je préviens que je devrai revenir le lendemain. Et j’ai indiqué dans mon contrat que je ne travaillais pas plus de 3 jours par semaine. C’est ma limite : je ne suis plus la même qu’avant.



« LA DURÉE MOYENNE DE GUÉRISON D'UN BURN-OUT EST DE 14,6 MOIS. »

→ 4 QUELS SONT LES INGRÉDIENTS D'UN BON RETOUR AU TRAVAIL ?

“Le retour au travail sera d’autant plus facile qu’un dialogue aura été maintenu entre l’employeur et l’employé, note Lysiane Delanaye. Ce n’est pas toujours possible, mais rien de plus difficile qu’un retour au travail après une rupture totale de dialogue pendant des mois.” **“Il faut se préparer à ce que ce soit difficile,** met en garde Sophie Hanon de Louvet. Vous êtes restée de longs mois à la maison, et tout à coup, vous vous retrouvez à nouveau confrontée au stress, aux clients, aux changements... Forcément, vous allez être épuisée. Mais n’y voyez pas un signe de rechute, plutôt un rythme à (re)trouver.” On conseille généralement de reprendre le travail à mi-temps, le temps de se réacclimater. Tout en continuant à se faire accompagner par un psy, un coach ou un conseiller en prévention psychosociale, au moins pendant les premières semaines.

5 COMMENT ÉVITER LES RÉCIDIVES ?

Si pour la majorité, le burn-out ne sera plus qu’un mauvais souvenir, pour certains – 20 % selon l’INAMI –, **une rechute n’est pas à exclure. Et elle arrivera probablement plus vite que la première fois.** Pour l’éviter, il faudra avoir compris comment vous en êtes arrivée là : tendance au perfectionnisme, incapacité à mettre des limites, à prioriser vos vraies valeurs, recherche – vaine – de reconnaissance dans le travail... Ce travail d’introspection, long et douloureux – car il remet en cause l’ensemble d’une personnalité –, est néanmoins nécessaire. Éviter une rechute passera par de nouvelles habitudes (fixer des limites, se relaxer, bien dormir...) et une vigilance face aux signaux d’alerte (infections à répétition, crises de larmes...). Et, surtout, par une acceptation de sa fragilité : **“Le burn-out permet une belle prise de conscience de soi,** se réjouit Sophie Hanon de Louvet. Il nous fait découvrir que nous ne sommes pas des machines, que nous ne pouvons pas impunément travailler 60 heures/semaine. Il demande un gros travail sur soi pour s’en sortir, mais quand ce travail est bien fait, il permet de continuer son chemin avec une meilleure connaissance de soi et de ses besoins.”

« IL Y A UN AVANT, ET UN APRÈS. »

Nelly, 43 ans

À 31 ans, j’ai fait un burn-out en forme sévère pendant près de 3 ans : un an de maladie, un an de convalescence et encore une année avant de pouvoir retravailler. Même si, à l’heure actuelle, je suis à nouveau très active et passionnée par ce que je fais, j’ai conscience que la pente est glissante et que mon corps réagit plus vite. J’ai d’abord cru que j’allais pouvoir revenir à mon poste (directrice d’une association), mais le médecin du travail était formel : “ce serait du suicide”, m’a-t-il dit. **Trouver un métier en adéquation avec mes nouvelles conditions de santé a été un second parcours du combattant.** Par chance, j’ai pu me lancer dans l’écriture. C’est précaire, mais aligné avec mes valeurs et en tant qu’indépendante, j’ai la liberté d’organiser mon travail comme je souhaite. Aujourd’hui, j’accepte ma vulnérabilité et puise ma force dans une valeur devenue chère à mon cœur : les relations aux autres. Par mes écrits et mes conférences, je sensibilise les gens à la complexité du sujet, ses causes structurelles et le lien qui existe entre toutes les formes d’épuisement : individuel et collectif, humain et non-humain, celui des ressources, des êtres, du vivant dans son ensemble. (À lire : *Le grand épuisement*, Nelly Pons, éd. Actes Sud)

« JE ME DONNE LE DROIT D'ÊTRE FRAGILE. »

Sophie, 55 ans

Je travaillais dans la réinsertion des chômeurs, et en parallèle, je créais un projet de reconversion professionnelle avec mon compagnon. Hélas, ce projet a échoué. Pour moi, tout a explosé à ce moment-là : je ne trouvais plus de sens à ce que je faisais. Sous certificat pendant un an, je ne voulais plus entendre parler du travail. Je voulais juste revenir à l'essentiel : mon compagnon, ma famille et notamment, mon petit-fils d'un an. De son côté, mon équipe ne m'a pas du tout soutenue, il n'était donc pas question de retourner là-bas. Je ne savais pas ce que j'allais faire, car j'avais perdu énormément de capacités intellectuelles, sans compter les maux physiques (bruxisme, dérèglements hormonaux...). Au bout de 11 mois de maladie, j'ai appris que j'allais passer sous statut d'invalide : **ce fut un électrochoc pour moi. Il n'était pas question, ni psychologiquement, ni financièrement, d'être considérée comme "invalide" !** J'ai postulé pour un mi-temps en CDD dans ma commune et contre toute attente, j'ai été prise. J'ai pris quelques bonnes résolutions : ne pas dépasser mes heures, ne plus me laisser faire... Ce burn-out a finalement été un cadeau pour moi, car jusque-là, j'étais le pilier de tout le monde. Aujourd'hui, je me sens pas plus fragile, mais je me donne le droit à la fragilité, et ça change tout.



ALLER PLUS LOIN

À lire

L'après burn-out. Comment éviter les pièges de la rechute ?, Dr François Baumann, éd. Josette Lyon.

Contact

Sosburnout.be : psychologues, coachs, assistante sociale... Et une ligne d'écoute et d'information : 081 39 72 07.

Internet

Vous trouverez pas mal d'infos sur le burn-out et la prévention sur Securex.be. ●



MEPHISTO M
CHAUSSURES D'EXCEPTION

FAITES RIMER MODE ET CONFORT
AVEC L'UNIQUE TECHNOLOGIE SOFT-AIR



Fedora | 35-42

DISPONIBLE DANS LE MONDE ENTIER, DANS 900 BOUTIQUES MEPHISTO
AINSI QUE CHEZ LES DÉTAILLANTS SPÉCIALISÉS DE LA CHAUSSURE. WWW.MEPHISTO.COM
MARQUE FRANÇAISE

