

MA RENAISSANCE APRÈS UN BURNOUT



UNE ENFANCE RURALE

J'ai grandi dans un environnement où si tu restes assis plus de 5min, t'es un fainéant ou un bon à rien. Dès que j'ai eu l'âge de travailler, **c'est-à-dire 7,8ans**, j'ai aidé mes parents au restaurant. Le temps libre et les vacances scolaires, mes frères et moi, nous les passions à faire la vaisselle ou dresser les tables pour les clients du midi et du soir.

Sommaire :

MA RENAISSANCE APRÈS UN BURNOUT

UNE ENFANCE RURALE

MES PREMIERS PAS DANS LA VIE D'ADULTE

BIENVENUE DANS MA PRISON DORÉE

JUSQU'AU BURNOUT...

MA RENAISSANCE GRÂCE À LA THÉRAPIE ET AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Conclusion :

Les rares moments où je pouvais m'échapper, je les passais à faire du sport. Il fallait que je me **dépasse**, c'était plus fort que moi. Quand il n'y avait **pas de souffrance**, il n'y avait **pas de plaisir**. Après avoir été un bon soldat à la maison, je suis rentré à l'armée comme gendarme auxiliaire pour une éventuelle carrière. Je me suis aperçu très tôt que l'armée avait trop de similitude avec la maison pour envisager mon avenir chez eux. De toute façon, même si j'avais voulu y rester, je crois que mon côté fêtard et mes 40 jours de trou n'auraient pas joué en ma faveur... Une fois l'armée terminée, **je suis revenu au bercail avec la ferme intention de ne pas y croupir**.



MES PREMIERS PAS DANS LA VIE D'ADULTE

Je suis donc aller vivre chez mon frère à côté de Bordeaux le temps de trouver un appart. Je les remercie encore, lui et sa compagne pour leur hospitalité. Une fois ma garçonnière trouvée, il fallait chercher un boulot pour payer le loyer. J'ai multiplié

les jobs dans le domaine que je connaissais le mieux, en l'occurrence, la restauration. Serveur le jour, Barman la nuit dans un pub à bière, que du bonheur. Dès que ma crise d'ado fut terminée, c'est-à-dire vers 27 ans, nous avons décidé ma chérie et moi d'enfanter. A bien y réfléchir **c'est la meilleure décision que j'ai prise**. En effet, plus je regarde mes gamins, sages, calmes, intelligents, plus je me dis que c'est pas moi le père, la vie parfois réserve de belles surprises. Pour permettre à nos enfants de grandir dans un environnement sain, nous avons déménagé pour vivre à côté du bassin d'Arcachon. **Qui dit déménagement, dit nouveau job.**



BIENVENUE DANS MA PRISON DORÉE

N'ayant pas de diplômes il a fallu que je redémarre à zéro, donc j'ai accepté **la première mission d'intérim venue**, manutentionnaire dans une scierie. Ce fut un choc, je me souviens encore du premier jour ou plutôt de la première nuit, car j'ai commencé ma mission de nuit. J'avais qu'une seule envie, **rebrousser chemin et disparaître au plus vite.**

Mais les mots de mes parents, du style : « *on fait pas toujours c'qu'on veut dans la vie, tu crois que c'était facile pour nous, il faut bosser même si on n'aime pas ce qu'on fait. On n'est pas des fainéants dans la famille* ». Ces paroles ont fait de moi quelqu'un **d'assujetti, d'aigri, reproduisant le schéma de ses parents, être esclave de son travail**. Evidemment, ayant toujours vécu ma vie par procuration, je n'ai pas fait demi-tour et cela fait bientôt 18 ans que je travaille dans cette usine de fabrication de palettes. 18 ans à vivre cette **violence symbolique**, qui selon Pierre Bourdieu et Jean-Claude Passeron, « *s'exerce avec le consentement implicite des dominés, car ceux-ci ne disposent, pour penser cette domination, que des catégories de pensée des dominants.* »

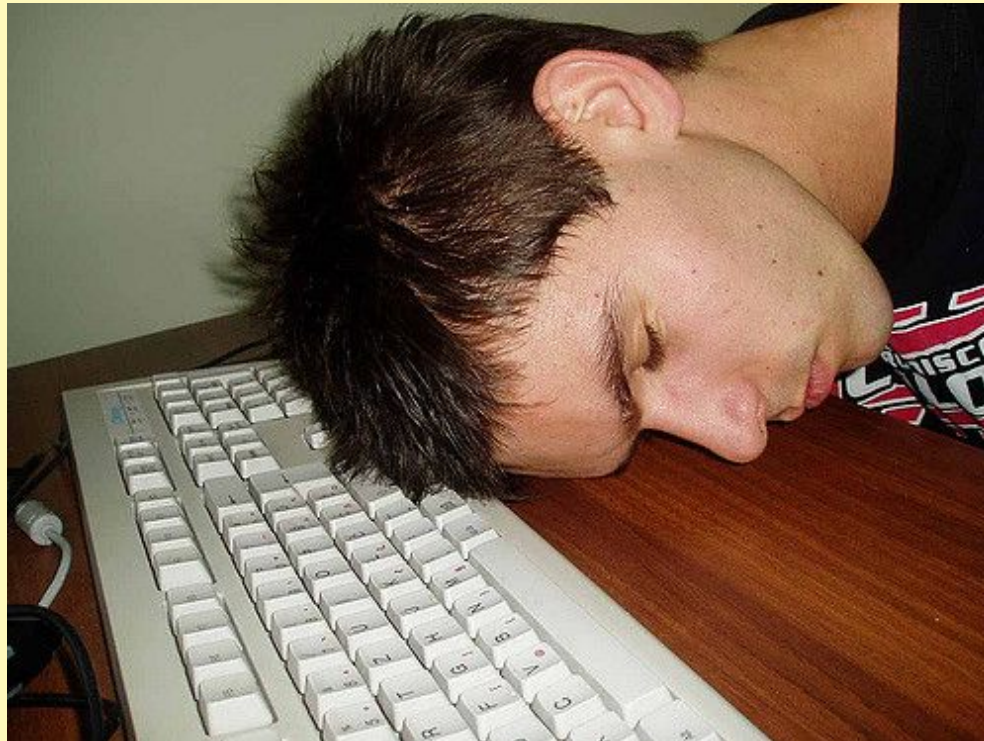


Avant de pouvoir
voir la lumière.
Vous devez faire
face à l'obscurité.

Pour faire simple, c'est quelqu'un qui accepte sa profession malgré lui au mépris de lui-même. Comme beaucoup de mes collègues, je ne compte pas mes heures. Pour ma part je le fais dans un but bien précis, **gravir les échelons**

et donner du sens à ce travail. Aujourd'hui, c'est chose faite, je fais partie de l'encadrement, je devrais être fier **et pourtant...**

Cela fait bientôt 2 ans que j'ai accepté d'endosser ces nouvelles responsabilités, mais **mon parcours scolaire chaotique et mon éducation** ne jouent pas en ma faveur. Pour essayer de combler mes lacunes, une fois arrivée à la maison, je passe des heures sur internet à me former aux logiciels de traitement de texte. En parallèle je dois apprendre et maîtriser au plus vite les procédures liées à la qualité des produits afin de bien respecter le cahier des charges clients, préparer les audits, contrôler les chargements, gérer le stock, etc.... Tout ceci ne serait rien, si je n'avais pas **ce syndrome de l'imposteur**. Ce syndrome fréquent se dévoile souvent chez les **autodidactes non diplômés**. Les personnes qui sont dans cette situation ne se sentent **pas digne** de ce qui leur a été confié ou de ce qu'ils ont obtenu. Pour ma part cela se caractérisait par cette impression de devoir démontrer chaque matin que je **méritais mon poste**.



JUSQU'AU BURNOUT...

Avant d'aller plus loin, je tiens à vous dire quelque chose. **Le burnout** n'est pas quelque chose que l'on calcule, en fait on est dans **le déni**, on se donne à fond dans son travail, on ressent les symptômes, **perte de mémoire, de concentration, du sommeil**, on a l'impression que **cela vient de soi**, que l'on n'est **pas assez performant**. A tout cela vient s'ajouter **le manque de reconnaissance** de sa hiérarchie, un sentiment **d'injustice** et les dégâts que cela occasionne dans le cercle familial. Dans mon cas, cela se traduisait par de l'agressivité dans les mots, aucune disponibilité pour ma famille et une très grosse fatigue. **Je ne vivais que pour le travail** avec cette petite voix qui me disait, **tu dois y arriver, tu dois y arriver...** Si j'ai tenu à écrire cet article pour vous raconter mon histoire, c'est pour alerter les personnes qui se reconnaîtraient dans les différents symptômes cités plus haut mais aussi à ceux qui se disent : « Moi ça ne m'arrivera jamais, cela n'arrive qu'aux gens faibles de caractères. » Petite parenthèse, il n'existe pas un profil particulier qui tenterait à dire que tel ou tel personne serait prédestiné au **burnout**. **Aujourd'hui, on ne compte plus le nombre d'infirmières, de médecins, de cadres, de chefs d'entreprises épuisés professionnellement sans compter ceux qui ne veulent pas le reconnaître, je referme la parenthèse.**

Ça y est, un entretien avec ma direction générale, **le manque de considération, la surcharge de travail et le mot de trop** somme tout banal ont eu raison de moi. **J'ai tiré ma révérence, rideau !**

Cela fait déjà 8 mois que mon médecin m'a diagnostiqué un **burnout**. Aujourd'hui, je remercie ma femme, car sans elle, je ne serais même pas allé chez le médecin. Les conséquences pour ma famille et pour moi auraient été désastreuses. Perte d'emploi pour **abandon de poste, perte des indemnités** de licenciement, pas de suivi **thérapeutique**, bref la descente aux enfers. Comme je vous le disais, cela fait 18 ans que je suis dans cette entreprise et autant d'années à me murmurer, « **mais qu'est-ce que tu fous là ?** » Sans pour autant reconnaître que ce boulot n'était pas fait pour moi, il a fallu ce tout petit rien pour que la

machine **s'enraye** et dise **stop**. Il s'en est suivi une dépression et cette phrase pour principale amie : « **t'es vraiment qu'un minable !** » avec, le sentiment d'avoir failli à mon devoir de chef de famille parce qu'aspiré dans **la spirale du burnout**.



MA RENAISSANCE GRÂCE À LA THÉRAPIE ET AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Je suis resté **plus de 5 mois dans mon canapé** tel une loque avec ce sentiment de **culpabilité**, donnant une piètre image du père solide, dynamique et sûr de lui que j'ai toujours donné à mes enfants, se relevant à chaque mauvais coup de la vie. Cette période difficile permet de se **recentrer**, de **se retrouver**, surtout quand cela fait des années que l'on **joue un rôle**. Petit à petit je m'autorise à sortir de chez moi, à voir un peu de monde sans trop me sentir coupable. **Grâce à la thérapie**, je

ressens peu à peu ces vibrations au fond de moi, une plus grande **estime de moi** et par ricochet **la confiance en moi et aux autres** commence à s'installer à nouveau. J'apprends à m'aimer **tel que je suis**, à accepter de ne **pas être parfait**, à **relativiser**.

Avec ce travail sur moi j'accueille ce **burnout** comme **un privilège**. Certes cela restera, sans aucun doute une des périodes les plus difficiles de ma vie mais aujourd'hui, avec le recul, je considère cet évènement comme **une véritable chance**. Je vis enfin ma vie, pas celle de mes parents, d'un patron ou de je n'sais qui et vous savez pourquoi ? **Parce que j'ai la ferme intention de ne plus laisser à d'autres le soin de définir qui je suis et ce que je dois être en tant que personne.**



Conclusion :

Pour finir j'ai eu envie de vous partager ces quelques mots que j'ai accroché dans mon bureau, devant moi pour me permettre de ne pas oublier de **Vivre !**

Il n'y avait pas de signature sous cette citation donc, je ne peux que remercier cette personne qui l'a écrit sans pouvoir la nommée: "*La vie est trop courte pour ne pas être heureux...Ris, chante, danse, amuse-toi et profite de chaque instant. Va au bout de tes rêves. Garde toujours un espoir. Ne laisse jamais personne te rendre malheureux. Pardonne les erreurs sans les oublier. Apprends à vivre ta propre vie. Fais ce que tu veux...*"

« **Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve une réalité.** »

Yann.