

CÉLINE FRANCIS

DIVANISER



Chronique d'une chute et
d'un relèvement

Céline Francis

Divaniser

Chronique d'une chute et d'un relèvement

© Céline Francis, 2022

ISBN numérique : 979-10-262-9966-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'auteure

Céline Francis est née en Belgique. De sa grand-mère et de son expérience durant la seconde guerre mondiale, elle en a tiré une passion dévorante pour la résolution des conflits armés. Docteure en sciences politiques, spécialisée en droits humains et passablement kamikaze, elle a vécu dans le Caucase et en Asie centrale.

Elle était syndicaliste en Belgique lorsqu'elle a été terrassée par son premier burn-out. Diplômée en dénégalion, elle a refusé de voir la réalité et a repris le travail. Trois ans plus tard, son corps s'est rebellé une seconde fois. Sa volonté a lâché prise. Depuis, sa vie a viré à 180 degrés.

Divaniser {verbe}

Néologisme pour acquérir un divan.

Par extension. S'installer quelque part, en particulier sur un divan, pour une durée qui peut être très longue.

— *Je n'arrive pas à le faire sortir de chez lui, dit-il en soupirant. Je ne sais plus quoi faire.*

— *Je pense qu'il a décidé de divaniser, répondis-je. Envoie-lui du café.*

Après cette visioconférence avec ma cheffe, j'ai dû divaniser toute la journée.

Préface

Je suis assise en tailleur sur mon divan et j'épluche mes notes. Depuis des années, je remplis des carnets sur ce que je vis. Je les relis rarement, les écrire me suffit. Mais aujourd'hui, je me félicite de les avoir rédigés, car ils vont m'être particulièrement utiles. Je suis à la veille d'une rencontre avec une médecin spécialisée en burn-out, et l'idée m'est venue de retracer la ligne du temps des événements de l'année qui vient de s'écouler. Mon intuition est que ces carnets recèlent peut-être, telles des rivières aurifères, quelques informations qui pourraient lui être nécessaires pour poser un diagnostic.

Il y a presque un mois, mon médecin généraliste a diagnostiqué un **burn-out**, autrement nommé épuisement professionnel, mais le doute m'habite. Malgré la fatigue qui m'abat et les émotions aux coins des yeux, j'ai l'impression que je ne suis pas dans un état si lamentable que cela, que je serais capable de travailler si j'y mettais, ma foi, un peu de bonne volonté. *Ce qui m'habite, c'est l'âme d'une imposteure.*

Au cours d'une lecture aléatoire, faite en diagonale et en sautant des pages vu mon attention vacillante, je retisse petit à petit le fil d'une histoire qui m'a totalement échappé et qui est pourtant la mienne : celle de mon épuisement. Je suis sidérée de ce que je mets au jour. Les preuves de ma fatigue, comme des miettes de pain sur le chemin, se retrouvent dans mes écrits avec une régularité exemplaire, quasi mécanique. Je vois les pièces du puzzle se mettre en place devant mes yeux et l'image globale de l'évolution de mon exténuation apparaître petit à petit.

Je suis abasourdie. Comment ai-je pu être à ce point aveugle à ce qui se jouait en moi ? Ce pouvoir de la dénégation face à l'évidence me surprend encore aujourd'hui. Il aura fallu que mon corps atteigne ses limites pour que cet épuisement devienne notoire pour mon entourage et que, réveillée par de

multiples interpellations, je lui porte finalement attention.

Un an et demi de repos plus tard, je reprends ces carnets et la plume. Je suis guidée par le désir de comprendre ce qui m'a mise dans cet état et de partager ce qui fait mon quotidien depuis lors. Car en dépit de sa propagation quasiment épidémique dans la société, le burn-out reste une inconnue qui déchaîne les passions et qui attire aussi sûrement qu'un aimant géant les fausses images et les jugements hâtifs.

Mon désir est que ce livre puisse aider à la fois les personnes malades et toutes celles qui sont confrontées, de près ou de loin, à la maladie. Pour les personnes qui traversent cette épreuve : qu'elles s'aperçoivent qu'elles sont loin d'être seules à faire face à cette expérience d'épuisement sans fin, de phrases à trous et d'émotions à fleur de peau et qu'il n'y a aucune raison d'en avoir honte. Pour les ami.es, familles, collègues et patron.nes (oui, oui, vous aussi) qui sont confronté.es à cette maladie largement invisible : j'ai l'espoir que cela réponde à quelques-unes de vos questions bien légitimes, mais oh combien lourdes pour les malades car énergivores en temps de réponse et parfois culpabilisantes. Et tout cela avec une bonne dose de légèreté.

Ce livre est un assemblage de *vingt-huit textes courts*. Bien qu'ils suivent le fil chronologique de ma maladie, avec quelques détours par les champs et des sauts dans les bois (ils sont si jolis, vous m'excuserez), ces textes peuvent être lus d'une traite ou indépendamment, selon votre envie ou vos capacités.

Vous y découvrirez comment on peut être diplômé en dénégalation ; ce qu'est la stratégie du kamikaze ; comment le cocon peut être aussi utile aux êtres humains qu'à la chenille ; ce qu'est la divanisation ; comment une boisson chaude peut être la dernière solution ; comment j'ai appris à naviguer dans les relations sociales alors que je ne savais plus écouter ; comment le travail, mais aussi d'autres facteurs, m'ont menée à cet état d'épuisement extrême ; pourquoi je m'incline à la japonaise devant ce qui m'arrive, entre autres choses.

La rébellion

De la dénégation

Je vous induirais en erreur dès le départ si j'affirmais n'avoir rien senti, rien vu de mon état. Dire cela serait faire injure à la puissance de ma dénégation. Cette dernière tient, en effet, en ce que même confrontée à la réalité nue, brute, telle l'alerte d'un premier burn-out¹, j'en suis arrivée à détourner le visage et à écarter la réalité d'un revers de la main.

Il est vraisemblable que les germes de mes deux burn-out se soient développés petit à petit au cours de ma carrière professionnelle, comme l'eau ronge la roche, attaquant sa cohérence et la rendant plus friable, tranquillement mais sûrement. Ce qui est clair cependant, c'est que le manque de prise en compte de ce premier burn-out m'a érodée, suffisamment pour faire le lit du deuxième.

Ma carrière est faite d'expériences diverses et de durées inégales, souvent courtes, le long desquelles serpente le même fil rouge : les conflits. Après des études en sciences politiques et en droits humains, j'ai obtenu un poste d'un an à l'université. Par la suite, j'ai entrepris un premier voyage personnel de deux mois vers la Géorgie. J'ai découvert le pays au lendemain de la révolution des Roses.

En parallèle, je me suis lancée dans le monde associatif. À dix-neuf ans, je me suis embarquée avec un groupe dans la création d'une structure d'organisation de chantiers pour jeunes et de voyages alternatifs. Je l'ai quittée à vingt-trois ans afin de lancer une association militant contre la guerre en Tchétchénie. Cette dernière, un symbole parmi tant d'autres de notre inhumanité, m'indignait et me bouleversait, me prenant cœur et corps. Je me suis engagée dans la bataille avec mes armes : l'écriture d'une publication mensuelle pendant 4 ans, l'organisation de manifestations et l'élaboration de réseaux.

Abstraction faite d'une brève expérience de job alimentaire et plutôt frustrant

dans l'administration, je continue ma voie dans la recherche, d'abord pour une ONG, avant de me voir attribuer une bourse de doctorat. Ayant pour sujet le Caucase, ma recherche me donne la liberté de voyager et de vivre un an en Abkhazie et en Géorgie, faute de pouvoir aller en Tchétchénie.

À trente ans bien sonnés, j'ai mon doctorat en main. Mes choix professionnels m'amènent à travailler pour des organisations internationales principalement en Asie centrale. Je plonge, successivement, dans l'aide humanitaire, l'analyse de conflits armés et l'observation d'élections. Toujours est-il que lorsque mon corps se rebelle pour la première fois, j'ai trente-quatre ans, je suis posée en Belgique et engagée au syndicat.

Je me vois encore, installée dans ma voiture après avoir pris part à un rassemblement à sept heures du matin en ce beau jeudi de juillet. Je suis exténuée. Je jette un œil à mon agenda : deux grosses réunions d'affilée sont prévues à des endroits opposés de la ville. Cette matinée me paraît tout à coup insurmontable. Je reste assise, hébétée, ne sachant que faire ni qui contacter ; à l'époque je n'ai pas de médecin traitant vers qui me tourner.

Je téléphone finalement à une connaissance médecin qui me reçoit entre mes rendez-vous et m'arrête tout de suite. J'ai beau arguer de mes urgences professionnelles incontournables et de mon indispensable (cela va sans dire) présence au travail, elle refuse poliment mais fermement de les prendre en compte et m'impose deux semaines d'arrêt. A posteriori, c'était heureux pour moi : j'avais sept de tension et je n'étais plus que la moitié de moi-même.

Je me rappelle qu'il faisait beau et chaud ce mois-là, le soleil baignait les alentours et la nature était rayonnante. Je m'en souviens car lorsque je n'étais pas pelotonnée sur mon lit, j'étais dans le parc qui jouxte ma résidence, posée sur la pelouse à fixer l'herbe. Je passerai des jours à la regarder pousser. C'est comme si un gouffre s'était ouvert tout autour de moi et m'avait aspirée toute entière. La seule chose alors qui me paraît solide dans ma vie est le sol sur lequel je suis assise. Un sol qui me semble nu, gris et froid, mais qui, au moins, a le mérite d'exister. Le reste ne fait plus sens.