

Pierre PROST

BURN - OUT

Témoignage d'un résilient



Pierre Prost

Burn-Out

Témoignage d'un résilient

© Pierre Prost, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4734-0

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : 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.

BURN-OUT

Quelques jours avant et le jour même

J'ai fait un burn-out au mois de mai 2015.

J'avais cinquante sept ans.

Il a été diagnostiqué comme étant sévère par le médecin psychiatre qui m'a examiné deux fois à une semaine d'intervalle. Comme s'il était nécessaire de confirmer un truc pareil !

Alors, je sais de quoi je parle lorsque j'écris ces lignes.

Aujourd'hui, je n'en suis toujours pas guéri. Je l'ai cru pourtant à la fin de ma période de convalescence forcée. Dix mois d'arrêt de travail, un peu plus de trois cents jours d'errance à travers les restes de ma vie passée.

J'ai quitté l'entreprise qui m'employait et j'ai cru avoir la chance de ma vie professionnelle. Un premier avril, jour de farce et attrape pourtant, j'ai intégré une nouvelle société. Heureusement que je ne savais pas ce qui m'attendait quelques mois plus tard lorsque j'ai appris mon licenciement pour raisons économiques avec un certain nombre de mes collègues, suite au redressement judiciaire de cette société. Personne ne peut deviner ce qui vous arrivera dans le futur, c'est un leurre, et une supercherie.

Quelques jours avant le burn-out...

Je me souviens encore de l'appel téléphonique de ce client comme si c'était hier, j'étais dans ma voiture.

Le début de la conversation a d'abord pris la forme d'une devinette : je ne savais pas qui m'appelait. Je n'avais pas identifié le numéro, et pour cause, cette personne ne m'avait jamais appelé et j'enregistrais tous mes contacts afin de les identifier dès leur premier appel. Il m'a fait poiroter et mariner à chercher son

identité pendant exactement quarante-cinq secondes. Je le sais parce qu'il me l'a dit lorsque j'ai enfin découvert son identité. Il a éclaté de rire, et moi, je me suis éclaté dans un mur invisible à partir de cet instant là.

Les reproches ont fusé les uns après les autres en rafale, comme si j'étais mitraillé par des paroles qui devenaient des projectiles qui me percutaient en plein cœur, au plus profond de mon savoir-être et de mon savoir-faire professionnel.

En gros et pour faire simple, il me reprochait de ne pas bien faire mon travail. Cela me touchait d'autant plus que je consacrais, comme à tous mes clients, ma vie professionnelle, et aussi une grande partie de ma vie personnelle. J'avais fait ce choix en toute connaissance de cause, pour ne pas perdre un jour mon emploi à mon âge avancé, et je pensais l'assumer. Cet appel a été la goutte d'eau qui a fait déborder un vase déjà trop plein.

Aujourd'hui, je n'en veux pas à cette personne, car si son appel téléphonique, et tout ce qu'il contenait d'implicite, ne m'avait pas fait plonger, cela aurait été autre chose, n'importe quoi en rapport avec mon activité professionnelle qui me mettait en défaut et qui m'aurait ainsi touché dans ma plus profonde intimité, celle dans laquelle je me donnais corps et âme.

Cependant, je peux dire que l'on ne m'a pas protégé. Personne ne m'a mis en garde au regard des risques psychosociaux en entreprise, qui potentiellement pouvaient m'atteindre, parce que je travaillais beaucoup trop. On m'en demandait toujours plus, et j'en faisais toujours plus.

Bien entendu j'aurais pu dire non, ça suffit !

Mais personne n'ose dire cela. Tout au moins pas moi, je n'ai jamais osé, pour ne pas perdre de la crédibilité, et mon poste un jour peut-être, alors que j'avais été, tout au long de ma carrière, un collaborateur efficace qui avait gravi les échelons les uns après les autres, pendant de très longues années. Pourtant, parfois on devrait le faire pour préserver sa santé.

C'est arrivé un vendredi en fin de matinée. La veille d'un week-end de Pâques. Trois jours à gamberger, à me retourner la tête dans tous les sens, à me demander pourquoi cette personne avait déversé sur moi tant de critiques. J'ai cherché pendant trois jours ce que je n'avais pas fait correctement. Et je n'ai pas trouvé. Enfin si, je me suis fait une tonne de reproches, tous plus lourds à porter les uns que les autres, je croulais littéralement sous ce poids. Trois jours à fumer clope sur clope alors que j'avais arrêté quelques mois auparavant, à ne presque rien manger ou juste ce qu'il fallait pour ne pas tomber d'inanition, à ne quasiment pas dormir. Aussitôt couché, je me relevais en sueur, je déambulais seul chez moi en me torturant l'esprit au point de me croire devenu fou.

L'incendie a pris tout d'un coup quelques jours plus tard et je n'allais pas réussir à l'éteindre. Il a fusé comme un feu de cheminée trop longtemps couvé sous un amas de saloperies en tous genres. En une seule fois et sans prévenir, tout s'est embrasé. Les couleurs du foyer se sont déployées dans l'air, raides comme des saillies allant toujours plus haut, en équilibre au-dessus du vide. Du jaune en grandes bandes verticales, de l'ocre tout autour, et surtout du rouge au-dessus, en dessous, de part et d'autre, de partout, du rouge incandescent. Tout a cramé d'un seul coup.

J'ai passé mon week-end prolongé à continuer inlassablement à me faire de nouveaux reproches. Le jour, la nuit, à n'en plus finir. Tout le temps que j'avais, je l'utilisais à me détruire intérieurement petit à petit, avec méthode presque. Cela dépassait le cadre du travail, ma vie et mes souvenirs, aussi lointains soient-ils, revenaient à ma mémoire pour me tarauder encore un peu plus. J'avais l'impression de frapper et de perforer mon crâne avec un burin et un marteau. L'enfer de l'enfermement sur moi-même me faisait tant souffrir que je ne parvenais pas à me reposer un seul instant.

Le lendemain du lundi de Pâques, je suis sorti de bonne heure sur la terrasse de ma maison et avant même de me faire un café, j'ai allumé ma première cigarette de la journée. J'ai alors senti un froid inhabituel pour la saison, me prendre dans ses bras puissants et enserrer mon corps tout entier. Ensuite, je suis rentré et je me suis finalement fait un grand café que j'ai bu avec du lait comme d'habitude. J'ai cru un instant que ce rite allait me calmer pour le reste de la

journée.

Ensuite j'ai voulu prendre une douche. Je n'avais pas envie de me laver cette fois. Je ne m'en sentais ni la force, ni le courage. Si je m'étais laissé aller comme j'avais envie de le faire, j'aurais enfilé mes habits sans réfléchir. Des vêtements propres sur un corps que je sentais si sale au plus profond de moi-même, cela n'avait pas de sens. J'ai oublié de me raser et je me suis dit tant pis, pour une barbe d'un jour, mes clients, que je connaissais depuis des années, ne m'en voudraient pas pour cet écart.

Le vent avait tourné au sud lorsque je suis monté dans ma voiture. C'était du moins ce qui m'est venu à l'esprit, à cet instant précis. Une vague de chaleur a carrément troué mes vêtements en traversant chaque fibre, et j'ai commencé à transpirer vraiment. En quelques instants tout mon corps était complètement trempé. L'eau dégoulinait de haut en bas. J'ai ouvert en grand mes vitres avant pour me sécher en roulant.

J'ai vu un premier client. Puis un deuxième. J'étais certain en sortant de mes entretiens qu'ils avaient perçu mon mal-être. Je me rappelle même m'être retourné en sortant pour voir s'ils ne m'observaient pas du coin de l'œil, prêt à intervenir si cela s'avérait nécessaire. J'étais certain qu'ils seraient venus m'aider à me ressaisir, mais je ne voulais pas paraître faible à ce point. Je me rappelle à présent qu'ils me parlaient doucement, comme l'on parle à une personne souffrante. Leurs regards trahissaient le trouble de me voir aussi emprunté, ne sachant pas quoi faire de mes mains, raide comme un piquet, l'air complètement renfrogné, et les yeux dans le vague mais préoccupé par quelque chose d'invisible pour eux.

Je suis revenu ensuite chez moi pour déjeuner parce que je n'étais pas trop loin, et je n'avais pas le courage d'aller seul dans un restaurant. Pourtant, je n'avais pas faim. Mais je sentais que je devais au moins manger un peu si je ne voulais pas tomber d'inanition dans l'après-midi. J'ai avalé quelques bouchées d'un peu de riz insipide, sans assaisonnement que j'avais fait cuire à la vapeur. Je me suis forcé comme jamais. J'avais si peu ingurgité de nourriture de quelque nature que ce soit depuis ce fameux vendredi que mon ventre était creux et déjà

mon pantalon me tombait sur les hanches.

J'avais un rendez-vous dans l'après-midi à environ une heure de chez moi. Je suis parti avec une heure d'avance au moins, je commençais à être de plus en plus angoissé. Etant arrivé avec autant d'avance, je me suis dit que j'allais boire un café quelque part.

J'ai tout de suite vu cette femme derrière la vitre du bar lorsque j'ai garé ma voiture en m'y reprenant à plusieurs fois. J'espérais qu'elle ne m'avait pas remarqué car vraiment je n'étais pas à mon avantage lors de cette manœuvre. Je me suis aperçu trop tard qu'elle me regardait de façon étrange, et je me suis senti encore plus mal à l'aise.

L'image que j'avais de moi s'était fortement dégradée au cours des derniers jours. Elle persistait à me tirer vers un puits sans fond dont je ne voyais que les ténèbres autour de moi. Aucune lueur d'espoir ne me permettait d'envisager une petite amélioration pour enfin me ressaisir. Rien qu'un trou noir dans lequel je m'enfonçais petit à petit avec une conscience éveillée de ce qui m'arrivait. Sauf que je ne savais pas de quel mal étrange j'étais atteint.

Soudain, j'ai eu peur que cette femme me juge. J'étais incapable de dire pourquoi j'avais cette crainte. Alors, j'ai cherché s'il y avait une entrée suffisamment loin d'où elle était assise pour entrer. Je me suis installé à une table près de la porte en me disant que je pourrais m'échapper si toutefois elle croisait mon regard et que cela me serait insupportable.

Avec beaucoup de fébrilité, j'ai sorti mon ordinateur pour me donner une contenance. Il n'y avait pas de réseau internet et je n'avais plus rien à consulter. J'ai fait de même avec mon mobile. Personne ne m'avait appelé et c'était tant mieux. Mes pensées sombres occupaient alors tout mon esprit. Je ne parvenais pas à m'en défaire un seul instant.

Le serveur m'a surpris en me demandant ce que je voulais boire. J'ai répondu machinalement "un café s'il vous plaît". Ma voix chevrotait et devenait si inaudible qu'il m'a fait répéter.

Lorsque je fus servi, je me suis demandé si je le boirais avec ou sans sucre. Cette question si anodine a encombré mon cerveau pendant de longues secondes. Je ne pouvais pas me décider. Mes mains tremblaient en tenant le tout petit paquet emballé entre mes doigts. Je transpirais à nouveau tellement que j'en ai souillé l'emballage. Alors j'ai essayé de le défaire sans y parvenir réellement. Finalement, alors que je retirais le papier avec le dos de ma cuillère, tout est tombé dans la tasse. Ce qui, lorsque cela m'arrivait parfois, m'irritait au plus haut point, me laissait complètement indifférent ce jour-là. J'ai péniblement trié en priant de ne pas tacher mes vêtements. Puis, profitant d'un moment d'accalmie de mon corps, je l'ai bu d'un trait. Il était froid et mauvais. J'ai gardé ce goût âpre dans ma mémoire, et je m'en souviens depuis à chaque fois que je bois un café.

Au moment de payer, j'ai fait répéter plusieurs fois le montant au serveur. J'étais ailleurs, j'entendais ce qu'il me disait, mais je ne l'écoutais pas. Je pensais déjà à mon prochain rendez-vous en me disant que j'allais avoir presque une heure d'avance sur l'horaire prévu et cela n'allait pas me mettre très à l'aise, mais je ne pouvais faire autrement si je ne voulais pas m'enfuir là, tout de suite, sans payer même, et ne plus revenir. Il me regarda incrédule ensuite lorsque je fouillais de mes mains toujours tremblantes dans mon portefeuille à la recherche de ma monnaie. Mes yeux s'embrumaient et devenaient humides de larmes au point de troubler ma vision. Je me suis trompé et j'ai finalement réussi après trois tentatives à payer correctement. J'ai couru ensuite jusqu'à la porte pour me faire oublier. Je me suis dit que jamais, plus jamais, je ne reviendrais dans ce café.

Après avoir franchi la porte, j'ai à nouveau senti le vent du sud me labourer le dos, s'engouffrer à la base de mon pantalon, remonter le long de mes jambes pour poursuivre sa course folle sous ma chemise et finir sa chevauchée hallucinante et fantastique le long de mon cou, et enfin me faire dresser les cheveux par un surprenant coup de froid sur le haut du crâne. Cette fois, les gouttes d'eau qui dégouлинаient le long de mon corps étaient froides et douloureuses.

J'ai senti que le feu reprenait avec une intensité qui m'a surpris. Il était sans doute attisé par l'oxygène de tout cet air et ce vent qui s'engouffraient jusqu'au

plus profond de mon être. C'était comme si j'avais de la fièvre, mais sans avoir chaud. C'était une sensation étrange. J'avais les oreilles en feu mais lorsque je mettais les mains dessus je ne ressentais rien, aucune chaleur. Malgré tout, j'avais l'impression de me brûler. Je ne comprenais pas ce qui se passait !

Je suis arrivé en avance. Beaucoup trop en avance. La cliente m'avait dit quatorze heures, et il était à peine treize heures trente. Lorsqu'elle m'a ouvert, j'ai tout de suite vu dans son regard que je la dérangeais. Mais elle m'a simplement fait remarquer mon avance sur l'heure du rendez-vous et ensuite, comme si elle devinait quelque chose, elle m'a fait entrer. Nous avons tout de suite commencé.

— On regarde ce dont j'ai besoin après si vous voulez bien m'a-t-elle dit. Avant je dois faire un comparatif de prix. C'est le patron qui me l'a demandé. Je vous donne les références et vous me donnez les tarifs. On va faire vite parce que je n'ai pas beaucoup de temps.

Encore une fois, j'entendais, mais je n'écoutais pas. J'ai allumé mon ordinateur, puis je lui ai fait répéter sa demande. J'ai cherché son compte client sans le trouver. Je parlais par monosyllabe pour gagner un peu de temps et ne pas laisser paraître mon malaise qui grandissait au fur et à mesure que les secondes s'écoulaient.

Elle me regardait faire avec les yeux grands ouverts.

Moi, j'ai eu soudain envie de pleurer !

— Veuillez m'excuser ! Je suis désolé, je ne parviens pas à retrouver votre compte client. Je n'y suis pas du tout. Je ne sais pas ce qui m'arrive aujourd'hui...

— Vous n'allez pas bien. Je vous regarde depuis que vous êtes arrivé. Et je vois bien que ça ne va pas !

— Non, ça ne va pas depuis ce matin, ai-je répondu. J'ai pris un coup de chaud tout à l'heure. J'ai eu un peu froid aussi après. Maintenant je n'arrive pas