

**Burn-out:  
il y a une  
issue!**

p. 4-5

## Burn-out: il y a une issue!

Interview avec Georges Musy, fondateur de Béthel RH Conseils et Formation



### A propos de l'auteur

Georges Musy, né en 1961, est marié avec Céline depuis 2005 et domicilié dans la banlieue de Fribourg. Il est père de deux enfants adultes qui vivent avec leur mère. De son second mariage, un enfant est né en 2007. Suite à son burn-out, il a changé d'orientation professionnelle et a créé Béthel RH Conseils et Formation.

**Au cours de ces dernières vingt années, on constate une profonde mutation de la valeur du travail. Autrefois, travail était synonyme de valeur sûre, fierté et reconnaissance. Aujourd'hui, travail rime avec déshumanisation, stress et burn-out. Chacun peut se trouver entraîné dans ce piège de l'activisme à outrance et de ce fait voir sa vie professionnelle et familiale s'effondrer en même temps que lui. Georges Musy a vécu cet enfer et partagé son témoignage dans un livre saisissant. Monika von Sury a rencontré l'auteur.**

### **Futur CH : Georges Musy, qu'est-ce que le burn-out ?**

G. Musy : Ce terme a été utilisé pour la première fois par un psychanalyste américain, Herbert J. Freudenberger, dans les années 70. Il a défini le burn-out comme « un problème qui prend naissance de la bonne intention d'atteindre des buts irréalistes et qui aboutit à épuiser ses énergies, se détacher de soi-même et perdre le contact avec les autres ». Le terme anglais burn-out signifie : « Brûler, se consumer entièrement », le terme français est « épuisement professionnel ».

### **Futur CH : Comment cela s'est-il passé dans votre cas ?**

G. Musy : C'est mon corps qui a montré les premiers signes de faiblesse : manque de motivation au travail, incapacité à gérer mon temps, à planifier mes tâches, à maîtriser mon stress. J'étais lessivé, je ne supportais plus la foule, les contacts avec les gens. J'étais extrêmement nerveux, je perdais très vite patience et devenais de ce fait, très facilement irritable.

### **Futur CH : En quoi cela était-il lié à votre travail ?**

G. Musy : En juin 1997, j'ai créé ma propre entreprise, un bureau de conseils et de courtage en assurances. Je vivais à 300 à l'heure. Mais je travaillais seul, c'est-à-dire que je faisais à la fois l'administratif et la prospection des clients. Je me levais vers 5 heures le matin et me couchais régulièrement après 23 heures. Ce rythme a duré 3 ans. C'est ma femme Noëlle qui m'a poussé à téléphoner à mon médecin généraliste. Je me souviens qu'après avoir fixé le rendez-vous pour l'après-midi même, je me suis effondré dans mon fauteuil. Il m'a fallu plus de 45 minutes pour arriver à me lever afin de demander à mon épouse de me conduire chez le docteur.

### **Futur CH : Quel a été le moment le plus difficile ?**

G. Musy : Reconnaître mon propre état, arrêter de me mentir. C'est la même chose avec votre véhicule quand la lumière de l'indicateur commence à clignoter. C'est le signe qu'il va falloir s'arrêter pour prendre de l'essence. Puis elle reste allumée, et si vous ne réagissez pas, c'est la panne. J'ai vu « ma lampe » clignoter, puis « allumée », mais j'ai attendu d'être en panne sèche. Puis, par la suite, le comportement et le jugement des autres : « Mais tu sembles en pleine forme ! Tu recommences à travailler quand ? » C'est tout juste si l'on ne me traitait pas de profiteuse. Combien de fois j'aurais aimé avoir une maladie « visible » !

### **Futur CH : Mais encore ?**

G. Musy : J'ai beaucoup perdu : ma femme et mes 2 garçons sont allés vivre en Espagne et nous avons divorcé en 2004. Je tiens à préciser que Noëlle m'a

toujours accompagné durant les moments difficiles. Mais cela l'a entraînée dans une spirale d'épuisement. Elle a été très affectée par trop de choses au cours des dernières années et elle n'a plus eu la force de poursuivre notre vie de couple.

### **Futur CH : Comment s'est passée votre guérison ?**

G. Musy : Cela m'a pris 28 mois pour sortir du burn-out, c'est-à-dire pouvoir recommencer à travailler et ce, sans prendre de médicaments. Le traitement du burn-out nécessite, surtout pour des raisons d'assurances, que le patient soit suivi par un psychiatre. J'ai donc été pendant plusieurs mois en thérapie. Cependant, je tiens à relever deux points qui m'ont particulièrement aidé. Tout d'abord ma force de caractère, mon désir et ma volonté de vouloir m'en sortir et la persévérance pour aller jusqu'au bout. Le sport, mais plus particulièrement le vélo et la course à pied, ont été d'une très grande aide. Au niveau « pharmaceutique » je me suis fixé comme but d'arriver à ne plus prendre de médicaments dans les 18 à 24 mois. Mais le deuxième point qui m'a permis de m'en sortir est ma foi en Jésus-Christ. J'étais déjà croyant lorsque j'ai eu mon burn-out, mais j'ai appris à être plus proche de mon Seigneur. J'ai réalisé que ce n'était pas la quantité des heures passées à servir Dieu qui compte, mais la qualité. J'ai découvert une nouvelle façon de vivre ma foi et je sais que c'est en me remettant totalement entre les mains du Seigneur que je vais pouvoir vivre une vie harmonieuse.

### **Futur CH : Et maintenant ?**

G. Musy : Cela fait plus de 12 ans qui se sont écoulés depuis mon burn-out, et je sais que rien ne sera plus comme avant. J'ai changé mon style de vie pour ne plus retomber dans ce cycle infernal. Par exemple, j'ai appris à dire « NON », ce qui n'est pas toujours évident car je suis une personne qui aime rendre service. J'ai également appris à déterminer mes priorités et à les respecter scrupuleusement. Encore, j'ai appris à



## **Burn-out: chiffres pour la Suisse**

Un tiers des personnes actives se sentent souvent, ou très souvent, stressées (augmentation depuis l'année 2000 de 26.6 à 34.4%).

### **Facteurs déterminants de stress :**

- Travail pendant les temps de loisir
- Plus de 10 heures de travail par jour
- Directives de travail floues
- Montrer des sentiments autres que ses propres émotions
- Forte pression quant à l'exécution, travail à grande vitesse (66% de personnes stressées, soit le double des personnes moins sous pression: 34%)

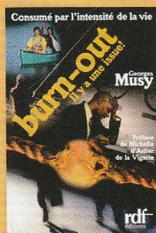
### **Les coûts (derniers chiffres en 2000) :**

coûts liés directement au stress comme traitement médical, médicaments et absences au travail env. 2 mia. de francs (sans d'éventuels autres coûts pour l'économie comme p.ex. des coûts AI ou APG)

Source: «Etude sur le stress 2010», Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO)

communiquer plus, surtout lorsqu'il y a des problèmes ou des conflits en suspens, et ne plus me contenter du « tout va s'arranger ». En même temps, je veux partager cette expérience avec le maximum de personnes, tout d'abord pour glorifier mon Dieu, mais aussi pour mettre en garde les gens contre l'hyperactivisme à tous les niveaux.

## **A lire : Burn-out : il y a une issue !**



Un témoignage puissant, poignant et vrai, qui nous fait réfléchir à nos attitudes face à l'épuisement spirituel, psychique, intellectuel et physique. C'est ce que Georges Musy a vécu à 39 ans, entraîné dans le piège de l'activisme et du perfectionnisme, y compris l'activisme chrétien. Tout ce qui faisait sa vie professionnelle, familiale, amicale et ecclésiale, s'est effondré en même temps que lui. Que ferons-nous si c'est à nous que cela arrive? Quel comportement aurons-nous si cela touche des membres de notre famille, des amis, des collègues de travail ou des personnes qui fréquentent la même église que nous? Serons-nous de ceux qui enfoncent ou de ceux qui sauront tendre une main secourable et efficace? Le «burn-out» est bien plus courant qu'on ne le pense et l'auteur montre quels sont les signes avant-coureurs qui doivent nous alerter.

Georges Musy « Burn-out : il y a une issue ! », rdf-éditions, 2012, 145 pages, CHF 15.00