



Disciple du Christ...

Georges Musy : 2 ans et 3 mois d'arrêt à cause d'un burnout !



(20.04.2009) Les chrétiens ne sont pas à l'abri d'un burnout. Pasteurs et membres d'Eglise sont menacés, surtout en cas d'activisme professionnel et spirituel. Georges Musy était membre de l'Eglise évangélique d'Oron (FREE) quand il a vécu son burnout. C'était en mai 2000. Aujourd'hui, il raconte volontiers son expérience dans un livre comme dans les Eglises. Une expérience qui a ruiné son couple... et qui l'a fait avancer sur le chemin d'un Dieu proche. Y compris dans le désert du burnout.

Il a été arrêté 27 mois à cause d'un burnout ! Georges Musy habite Noréaz dans le canton de Fribourg. Il a aujourd'hui 48 ans. En mai 2000, il est au bout du rouleau. Courtier en assurances indépendant, il se lève à 5h du matin, se couche à plus de minuit et court toute la journée entre ses visites à ses clients, son travail de bureau et ses activités d'Eglise. « J'avais atteint un tel degré d'épuisement, explique-t-il, que je ne parvenais qu'à peine à sortir de mon bureau. Je déplaçais mes rendez-vous et fuyais le contact avec les clients. »

Surmenage ou burnout ?

Sur le conseil de son ex-épouse, Noëlle, il prend rendez-vous chez son médecin de famille. Ce dernier diagnostique un surmenage et lui accorde quelques semaines de repos. Georges a toutefois l'impression que son mal est plus profond. Par un ami, il entend parler d'un autre médecin plus familier des surmenages et des épuisements. Georges prend rendez-vous et cet autre médecin diagnostique un « burnout ». « A l'époque je ne savais pas de quoi il en retournait, mais j'ai compris rapidement que j'étais « consommé » du point de vue physique, psychique, émotionnel et spirituel ! »

Aujourd'hui, Georges Musy l'admet. Son corps lui avait donné pendant des mois des « lumières rouges ». Les signes de fatigue étaient évidents: les vertiges, les pertes de mémoire et les troubles de langage se multipliaient. A plusieurs reprises, il avait même dû s'allonger dans sa voiture et faire la sieste en pleine journée. De plus, il manquait de motivations pour son travail, avait régulièrement des insomnies, était devenu irritable et ne supportait plus la foule. « Il m'a fallu 27 mois pour reprendre un travail, souligne-t-il. 2 ans et 3 mois ! »

Un retour avec pertes et fracas

En septembre 2002, Georges Musy reprend une activité professionnelle. Son conseiller AI lui propose une place de stagiaire journaliste. Il tient le coup pendant 2 mois, puis décide de cesser cette activité à cause des horaires irréguliers.

Depuis l'été 2001, son ex-épouse vit avec leurs deux fils en Espagne, près des grands-parents. C'est de

concert qu'ils ont décidé cela, mais cette séparation temporaire ne parvient pas à améliorer l'état de santé du couple. Fin 2003, Georges et Noëlle décident de divorcer. « Au travers de ce burnout, quelque chose s'est brisé dans notre couple, explique Georges Musy. C'est un peu la goutte qui a fait déborder le vase et il n'a pas été possible de raccrocher les wagons. Rien ne sera jamais plus comme avant ! »

Aujourd'hui, Georges Musy est remarié. Il vit avec Céline et travaille comme responsable ressources au Service des autoroutes du canton de Fribourg. A nouveau très pris par les responsabilités professionnelles qui lui incombent, il essaie de garder le cap. « Pour éviter toute rechute, relève-t-il, j'ai dû mettre des priorités différentes dans ma vie. » La famille, Dieu, puis les amis sont dans l'ordre ses priorités actuelles. « J'essaie de respecter une hygiène de vie saine – écouter son corps, bien dormir... – et lorsque je sens que la fatigue psychique revient, c'est comme avec la soif, quand on la sent, c'est déjà trop tard ! Il aurait fallu boire avant. Donc j'agende régulièrement des sorties et je planifie mon temps libre. C'est une discipline. Au début, ça a été dur, mais cela doit faire partie de la gestion de notre quotidien. »

Dieu proche malgré tout !

Durant ses 2 ans et 3 mois de burnout, Georges Musy a quant à lui continué à ressentir la proximité de Dieu. « A ce moment-là, j'avais énormément de peine à lire et à regarder la TV, explique ce chrétien engagé à l'époque dans l'Eglise évangélique d'Oron (FREE). Mais Dieu me parlait chaque jour par des versets de la Bible que je connaissais par coeur et qui prenaient un relief extraordinaire dans un tel contexte. » Georges Musy est aussi rejoint par l'histoire du prophète Elie qui, à la suite de ses victoires sur les prophètes de Baal, connaît le désert, la solitude et la dépression (1 Rois 19, 1-21). « Dieu m'a rendu sensible à la manière dont il pouvait prendre soin de moi et me nourrir dans ces instants particulièrement difficiles ! »

Sa perception de Dieu s'est aussi approfondie au travers de cette épreuve. Georges Musy découvre un Père beaucoup plus présent dans le quotidien de son existence. « On raconte souvent cette histoire de traces de pas sur le sable au bord de la mer. A un moment, il y a deux traces, puis plus qu'une... Et la personne qui voit cela a l'impression qu'elle se retrouve seule, abandonnée, alors que Dieu lui dit que c'est lui qui la portait à ce moment-là. Moi, j'ai réalisé que Dieu m'avait porté durant toute cette épreuve. J'ai vraiment ressenti fortement sa présence ! »

Tout en étant actuellement engagé à l'Eglise évangélique de Réveil à Fribourg, Georges Musy se méfie de l'activisme en milieu chrétien. Une hyperactivité spirituelle a aussi contribué à l'apparition de son burnout... et il ne tient pas à ce que cela se reproduise !

Serge Carrel

Georges Musy a publié un livre qui retrace son expérience de burnout : Burn-out. Il y a une issue !
Chailly-sur-Montreux, RDF, 2006, 145 p.

Fédération romande d'Eglises évangéliques (FREE), 8, En Glapin, CH-1162
St-Prex. Tél. 0041 21 823 23 23, courriel: secretariat@lafree.ch.

Powered by Keewe Builder