

Le burnout, la maladie de l'âme

Hier, alors que j'étais chez l'opticien pour changer mes lunettes, je lis les dernières lignes d'un texte proposé pour contrôler leur adaptation. Le voici : « Le logo de K réalise l'alliance du féminin incarné par la terre et du masculin à travers le ciel. Selon la religion égyptienne, le mariage du féminin et du masculin se lie dans les yeux. L'œil droit qui représente le soleil est masculin, tandis que l'œil gauche est féminin ». Krisis signifie en grec la faculté de distinguer, de choisir, de décider et de diagnostiquer. Je me réveille ce matin en pensant au burnout et au chaos régnant dans le monde aujourd'hui. Ne serait-ce pas dû à la coupure sectaire entre les principes masculin et féminin. D'association d'idée en association, je pense aux hommes. Je les trouve mal en point. Je plaisante souvent avec des amies célibataires à la recherche d'un compagnon de vie. Je leur dis qu'elles les trouveront dans les bistrot, devant leur télé, leur smartphone ou leur ordinateur. Addicts.

Dans les groupes de développement personnel, de massage, d'affirmation de soi, de créativité comme la poterie, la sculpture, la peinture ou le dessin, on trouve une majorité de femmes. Si on réfléchit un peu, les hommes cherchent du réconfort, la spiritualité mais ils se dirigent vers un idéal dévoyé, les spiritueux, l'alcool qui les chauffe intérieurement mais les détruit tout autant. La télé trône dans le salon à la place de la cheminée, symbole du feu, du masculin. Or pour déprimer, se dévitaliser il n'y a pas mieux que de regarder en boucle les « informations ». Le feu a un effet hypnotique qui conduit à notre âme ce qui n'est pas le cas des « médias » qui nous couperaient plutôt de notre réalité personnelle, de nous-mêmes. Loin d'élever, ce feu-là consumerait plutôt. On sait que les personnes victimes de burnout ont tendance à s'alcooliser, pas toutes mais lorsque vous êtes médecin et que vous voulez être hospitalisé dans un centre qui est réservé au traitement du burnout des médecins, vous ne trouvez pas de place si vous n'êtes pas dépendant à l'alcool, aux spiritueux. Les assurances médicales refusent de vous payer vos indemnités journalières si vous ne souffrez pas de dépendance, or pas besoin de se consoler dans l'alcool et les médicaments à visée neurotrope pour faire la preuve que vous souffrez d'un burnout. Ceci montre qu'il existe de nombreuses méconnaissances de la part des médecins concernant cette pathologie et une mauvaise foi des assurances. Les personnes souffrantes sont donc doublement victimes.

Le burnout touche les personnes les plus valeureuses, ayant un idéal de vie. Lorsque les valeurs auxquelles elles croient sont balayées par un entourage, un environnement à la fois professionnel, médiatique et personnel qui les bafoue, quand elles sont harcelées de toutes parts pour aller plus vite, en faire toujours plus et probablement mieux, lorsque le sens donné à leur vie n'est pas validé ni par les autres, ni par elles-mêmes, elles se sentent perdues, fatiguées, grillées de l'intérieur et par l'extérieur. Elles ne contactent plus leurs ressources intérieures, elles ne ferment plus les connexions avec l'extérieur, elles deviennent poreuses ou perméables, laissant passer autant ce qui leur convient et ce qui leur pourrit la vie.

C'est un peu à l'image de ce qui se passe partout dans le monde en ce moment. Les jeunes, le nez penché sur leur téléphone portable et internet, ne se parlent plus en présence, ils « communiquent » avec les absents et j'imagine qu'ils pourraient ainsi passer une vie à côté d'eux-mêmes sans jamais avoir appris à se connaître. Je suis effarée par les scènes de violence des films et des jeux vidéo. Certains soirs, seuls des films ou des séries de crimes et de guerre sont proposés au programme.

La quête de sens, le recours à la spiritualité sont les orientations possibles d'un retour à la normale. Garder les pieds sur terre, s'enraciner de plus en plus fort pour ne pas crouler dans la tempête et tourner la tête vers le ciel en gardant la foi, en soi, envers les autres et envers l'univers. Retourner à la source de ce qui nous a construit, recontacter les racines de ses valeurs, leur redonner du sens en les adaptant à ce qu'on est devenu aujourd'hui. On a acquis des données intéressantes tout au long de notre parcours de vie. On a tiré des leçons de nos erreurs et on les réadapte au présent.

La spiritualité passe donc par le retour à la matière, au corps, à la sexualité, au féminin. Bien incarné, le sujet se reliera à l'Esprit, au ciel, au principe masculin. Les forces perverses de déliaison sont à l'ouvrage

dans le burnout. C'est justement parce que la personne est riche d'un idéal, riche de valeurs humaines et intellectuelles, riche intérieurement qu'elle est visée par un être vide, envieux et pervers qui du fait de sa vacuité comme l'écrivait Rabelais dans Gargantua va « rompre l'os et sucer la **substantifique moelle** ». Le pervers, l'harceleur aspire la richesse de celui qu'il envie. Il aspire à... Il aspire ce qu'il y a d'essentiel, ce quelque chose de particulier, ce qu'il y a de meilleur, de plus précieux ou de plus profond dans l'esprit et qui lui fait défaut.

En prendre conscience permet de remonter la spirale descendante dans laquelle le sujet subissant s'est fourvoyé. L'image de la spirale montre bien que la reprise sera progressive s'appuyant sur des acquis et des « retrouvailles » progressifs. C'est un peu comme un retour à la source. Finalement, le passage par un burnout est peut-être une chance donnée par l'univers pour se reconstruire plus fort encore. Le burnout n'est pas une dépression. Il ne se traite pas par des antidépresseurs qui ont plutôt tendance à couper les sensations désagréables. Au contraire il faut les traverser, lier pour se sentir plus fort. Les psychothérapies sont l'occasion de se retrouver et de guérir de ses traumatismes. Déjà, au XVIIème siècle Rabelais conseillait la lecture et la méditation.