

Burn-out : il est important de prendre cette souffrance au sérieux, malgré le regard des autres



"Le Cri du corps" est le récit intime et violent d'un combat aux limites de la mort ; triptyque sensible et lucide dans lequel une jeune femme victime de harcèlement moral au sein de son entreprise se raconte. Extrait du livre de Anne-Véronique Herter, "Le cri du corps" aux éditions Michalon 1/2

Avec Anne-Véronique
Herter

Je te regarde, toi, la petite que j'étais sur cette photo de classe, avec ta fossette sur le coude, ta robe à smocks, tes manches courtes et bouffantes. Tu construis un jouet mécanique tout en souriant au photographe de l'école.

Tu ne souris pas complètement, la moitié du visage seulement, l'autre partie reste impassible. Tu n'aimes pas qu'on t'oblige. Cette mise en scène est ridicule : des dessins en arrière-plan, ta barrette sur le côté et ton carré court, ton col Claudine et ce simulacre de travail bien fait, pour la photo. Ton caractère est affirmé, on te le dit tout le temps: « Au moins, toi, tu ne te laisseras pas faire! »

Je me souviens de tes coups de gueule, quand les grands parlaient de sujets qui ne te regardaient pas et que l'on ne t'expliquait rien. Tu ne voulais pas être mise de côté. Tu ne supportais plus d'être la « petite ». Tu pensais faire des choses de ta vie, voyager, partir, découvrir, et qu'on te prenne au sérieux. Il n'était pas question que ce soit autrement. Depuis cette époque, un seul besoin est resté intact: tu voulais que l'on t'aime, tu le veux toujours. Tu suppliais : « Aimez-moi! » en tendant les bras vers les grandes personnes pour qu'elles te portent. Tu aurais tout fait pour être certaine de leurs sentiments à ton égard. Ce doit être le cas de tous. Je ne sais pas, je ne suis pas dans la peau de tout le monde. Ce dont je suis sûre aujourd'hui, c'est que je me bats toujours pour qu'on m'aime.

Tu me dévisages, du bas de tes 4 ans, et tu t'inquiètes. Tu as raison. Comment suis-je devenue ça ?

J'ai ma petite idée.

Je te regarde sur cette autre photo: tu pars en soirée avec ton amoureux, tu portes une robe en soie sauvage rouge, un maquillage trop marqué pour faire plus femme. Tu te sens bien dans cette robe. Tu te trouves belle. Tu as 15 ans, tu es dans l'excès « à la vie, à la mort », mais la vie devant toi, des projets et mille peurs. Ici, tu me juges toujours. Pourquoi ne suis-je pas devenue celle que j'avais prévu d'être? Qu'est-ce qui a raté?

Je passe les photos, les moments heureux, les instants plus douloureux, tes amours, la naissance de tes enfants, ta vie professionnelle, tes 40 ans. C'était il y a quatre ans. Tu étais blonde, tu souriais, tu savais que presque rien n'allait. Tu faisais semblant, comme beaucoup.

Tu me regardes et tu as honte. Tout ça pour ça ?

Comment suis-je devenue cette femme qui n'en est plus une?

Je peux tout expliquer, ne me juge pas. Ne me répète plus que je te déçois. Je ne veux plus l'entendre. Je te vois étonnée, effrayée, dubitative sur les raisons de mon apparence, de mon état. Tu sembles peu concernée, comme si cela ne pouvait pas t'arriver. Et pourtant, c'est le cas, ma belle: ce corps que tu juges difforme, qui souffre de se mouvoir, de se montrer, de prendre trop de place, de ne pas trouver la sienne, c'est le tien. Ces cheveux ternes sans vie, ces yeux cernés sans lumière, cette peau fatiguée, ces nuits sans sommeil, tout ça t'appartient. Tu n'y es pas pour rien. Tu veux savoir pourquoi? Je vais te dire comment.

Je le crois pour l'avoir entendu, pour l'avoir compris dans les silences qui m'entourent souvent: nous, les victimes de burn-out, avons un terrain dépressif favorable pour réagir ainsi. Il faut avoir de grosses fragilités pour en arriver là. Et trop peu d'estime de soi.

Je ne me souviens pourtant pas avoir connu ce déséquilibre. N'y a-t-il pas un peu d'égoïsme, de l'orgueil, un manque de courage? Est-ce le sort réservé aux manipulateurs qui n'arrivent plus à manipuler? Est-ce celui des tire-au-flanc qui ne savent plus se cacher? Des inadaptés?

Il y a peu de temps, un membre de ma famille m'a dit que je me prenais trop au sérieux, en réponse à un post sur ce sujet que je partageais sur ma page privée d'un réseau social. Il m'a blessée, bien sûr, mais il m'a permis aussi d'y réfléchir: d'après lui, si je souffre, c'est parce que je me prends trop au sérieux. Je refuse l'avis contraire, ou le reproche. C'est donc de l'orgueil. Je crois qu'il a raison, mais comment pourrais-je ne pas me prendre au sérieux ? Si je ne le fais pas, si je ne m'écoute pas, si je n'entends pas les cris de mon corps ou de mon esprit, qui le fera pour moi? Oui, je me prends au sérieux. J'ai raison de le faire. Je vais plus loin, je nous encourage moi, toi, lui, elle, chacun, à nous prendre au sérieux. Personne ne le fera à notre place. Notre souffrance compte, comme notre bonheur.

Extrait du livre de Anne-Véronique Herter, "Le cri du corps" aux éditions Michalon

□