

## Pourquoi ce livre ?

**D**e mon siège, j'entends les braises qui crépitent. Mon mari improvise un barbecue. Nous sommes en milieu de semaine mais c'est vrai que l'occasion s'y prête bien. Le soleil sur ma peau et ce vent frais si vivifiant me rappellent que ces petites choses insignifiantes ne faisaient même plus réagir mon épiderme quelques mois auparavant. Comme une anesthésiée au réveil, j'ai l'impression que mon corps se rouvre aux sensations. Au-delà de notre haie, je vois ma fille qui arrive en courant de chez sa copine. Je ne peux m'empêcher de sourire en la voyant galoper jusqu'à notre barrière. Du haut de ses neuf ans, bientôt dix d'ailleurs comme me le rappelle la *piñata* que nous lui avons commandée pour son anniversaire, elle a montré, ces dernières années, une force et une résilience qui m'ont soufflée. Mon mari, ma fille. Ces phares que je ne voyais plus dans la tempête que j'ai traversée et que je leur ai fait subir.

Mais voilà, en ce mois d'avril 2021 toujours confiné, j'ai le sentiment que la houle et le grain sont passés. La semaine dernière, j'ai posté un message sur LinkedIn, un réseau professionnel que j'utilisais auparavant et que j'avais complètement délaissé ces trois dernières années.

*Cher réseau, je suis heureuse de te retrouver. Toi que je connais bien, toi qui t'es inquiété pour moi, toi qui me suis de loin. Voilà trois ans que je m'étais éloignée de la sphère numérique. Trois ans durant lesquels j'ai dû lutter contre un mal vicieux et dévastateur, un mal professionnel qui vous abat et vous réduit à néant : le burn-out ! Bien entourée, je me suis relevée encore plus lucide, positive et désireuse de vivre la vie que je veux. Cette épreuve m'a beaucoup appris : sur moi, sur les autres, sur les personnes qui comptent, sur celles dont il vaut mieux s'éloigner.*

*Cela a aussi révélé mon envie d'entreprendre, de me rendre utile aux autres en transmettant ce que j'ai appris.*

*Aujourd'hui, j'ose mettre des mots sur ce que j'ai vécu car le burn-out n'arrive pas qu'aux autres. Il n'y a aucune honte à en parler.*

Et je conclus mon post sur la force du réseau, de l'entraide, et sur des hashtags positifs au-dessus d'une image représentant une femme, les bras ouverts face à l'océan. Un océan de possibles. Ce cliché symbolise

mon envie « retrouvée » d'avancer. Vers quoi, je ne sais pas encore mais rien que le fait de se projeter est, pour moi, une victoire. Je le sais, je le sens, j'ai envie de renouveau, de provoquer ce renouveau.

Pourquoi ai-je décidé à ce moment précis d'écrire ce message à l'attention de cette communauté virtuelle ? Je suis encore aujourd'hui bien incapable de répondre à cette question. Un matin, ces quelques lignes se sont imposées à moi. Oui, imposées ! Comme s'il était temps de dire : « Je suis prête à vivre. » L'écrire était, peut-être, une façon de l'ancrer. Ça n'a l'air de rien mais dans les heures et jours qui ont suivi, plusieurs dizaines de messages me sont arrivées. Des encouragements, du soutien. Beaucoup de « Bravo pour ce courageux message » mais aussi de « Je ne savais pas »... Puis un coup de fil. Un éditeur ayant vu ma publication s'est dit que mon histoire pouvait être utile à d'autres. Utile ? Mon histoire ? Utile à qui ? Tout le monde se « fiche » de ce qui a pu arriver à Laure Delaubert, me disais-je. Pourquoi en faire un livre ?

Et j'ai réfléchi. Je ne savais rien de ce qu'était vraiment un burn-out avant de me consumer à cause de lui. Un témoignage comme celui que je m'appête à vous livrer m'aurait peut-être alertée. Ou peut-être aurait-il aidé mon mari, ma famille, mes amis à voir que je perdais pied, à comprendre ce qui m'arrivait ? Je n'ai pas la prétention de dire que mon histoire est plus forte ou plus dramatique que celle d'une autre personne. En acceptant de réaliser ce livre, j'ai simplement souhaité

partager ce que j'ai découvert de ce naufrage qu'est le burn-out, ce que l'on affronte dans cette tourmente et comment on revient à la vie. Chaque expérience du burn-out est différente. Il n'y a pas *un* burn-out, il n'y a pas *une* méthode pour s'en sortir. Mais, si mon témoignage peut permettre de mieux comprendre et d'aider à affronter et surmonter ce mal vicieux, alors ce livre aura eu son utilité.

Car, au fond, que sait-on de cette pathologie ? Tout et rien. À titre personnel, je trouvais même que ce terme était un peu galvaudé, utilisé pour tout, et souvent à mauvais escient. Dans les médias, dans les esprits, plutôt que « syndrome d'épuisement professionnel », c'est l'appellation anglo-saxonne « burn-out » qui est communément utilisée sans qu'on se rende compte du poids des mots. Cramer, brûler, se consumer ! Ce syndrome serait-il la maladie des perfectionnistes, de ceux qui se donnent sans compter, week-ends et vacances inclus ? La maladie des cadres sup, des professions libérales, qui ont toujours fait passer le travail avant leurs propres vies ? C'est ainsi que certains voient la pathologie. Pour d'autres, au contraire, c'est le mal de ceux, incapables de survivre dans un monde de compétition, de pression, d'hyperconnexion, qui n'encaissent pas les chocs...

Le burn-out est plus complexe que cela. C'est un mal sournois et dévastateur qui peut toucher tout le monde. Oui, il faut en avoir conscience : le burn-out n'arrive pas qu'aux autres. Homme, femme, dirigeant d'entreprise, salarié, indépendant, au foyer, etc., les

victimes du burn-out sont multiples. Le tsunami vécu est d'une douleur incroyable. D'autant plus incroyable que c'est un mal qui ne se voit pas, ou peu. Pas de jambe cassée, pas de plâtre visible. L'effondrement physique, émotionnel et psychique est donc souvent difficile à comprendre.

Pourtant, des articles, j'en avais lu « avant ». Mais aucun ne m'avait fait prendre conscience de la gravité de ce syndrome. Maintenant que je l'ai vécu, je peux témoigner que le burn-out n'est pas une vue de l'esprit ni une fatigue passagère. Il ruine, détruit, lamine, saccage, pilonne, fracasse, assomme, craquelle, fissure, balaie, annihile... Il tue aussi. Il est toujours compliqué de connaître les causes qui poussent une personne à accomplir un geste fatal. Dans l'enquête *Suicide, un cri silencieux*, un livre publié en 2020, l'auteur Jean-Claude Delgènes estime à 5 000 le nombre de salariés qui, chaque année, décident d'en finir. Difficile d'invoquer exclusivement le burn-out. Impossible de ne pas faire le lien... Mais je peux me référer à ma propre expérience. En trois ans, j'en ai eu, des idées noires et des pensées radicales. Je ne suis pas plus forte que ceux qui n'ont pas pu s'accrocher à la vie. J'ai eu plus de chance, c'est tout. Et je ne peux que déplorer ces destins brisés et ces familles endeuillées parce que le dernier fil qui retenait une personne à la vie a été rompu sans que l'on ait pu l'aider.

Alors, voilà les raisons qui me poussent à accepter de raconter mon expérience. Je n'ai pas l'intention de me transformer en coach de vie ni de me prétendre

experte du sujet. Croyez-moi, il a fallu que j'accepte de mettre un voile sur ma réserve et ma pudeur habituelles pour raconter tout cela. Je n'ai jamais cherché à être sur le devant de la scène. Dans mes métiers d'ailleurs, mon rôle était bien souvent d'œuvrer à ce que d'autres soient dans la lumière, et ça m'allait très bien. Alors employer le pronom personnel « je » n'est pas dans mes habitudes. Mais parce que mon histoire pourrait résonner chez quelqu'un ; parce que je sais qu'une main tendue, qu'un sourire, qu'un signe, quel qu'il soit, peut faire bouger les choses même imperceptiblement, l'effet papillon en somme, je me lance.

Si j'ai dit oui à ce projet arrivé sans crier gare et qui me donne ce que je n'avais pas connu depuis bien longtemps : l'envie de m'investir, c'est pour aider. Et non pour incriminer ! Je n'ai pas pour dessein, à travers ces pages, de régler mes comptes, de chercher des coupables ou encore de donner des leçons de morale. Ça n'est absolument pas mon objectif. Si certaines personnes croient se reconnaître ou se sentent blessées, j'en suis désolée.

Me raconter dans ce livre, c'est revenir aux sources de mes maux. D'autant que, je le sais, je le sens, la guérison est encore récente. Il n'y a pas si longtemps que j'ai retrouvé le sourire naturellement. Il y a peu encore, je n'arrivais même plus à faire semblant lorsque je voyais du monde. Je n'étais plus là. Mon corps n'était plus qu'une carcasse qui se mouvait mécaniquement pour accomplir des choses insurmontables et pourtant basiques pour tout un chacun. Reprendre le

contrôle... C'est ce que je fais avec vous, à travers ces pages. Un exercice cathartique, c'est indéniable. J'ai pesé le pour et le contre avant de me lancer. Le coup de fil de mon éditeur m'a cueillie, comme vous l'avez compris. J'en ai parlé avec mon mari, longuement. Jamais je n'aurais pu me lancer sans son aval et son soutien. Ce projet est certes le mien mais cette souffrance, il l'a encaissée pendant trois ans et je sais qu'accepter de me livrer dans ces pages va raviver les affres de cette descente aux enfers. Des épreuves, nous en avons traversé et, à l'aune de celle qui s'achève, je sais que cette plongée globale dans ce passé si proche encore va l'impliquer, évidemment, mais qu'il sera là, page après page, pour être dans la justesse des émotions et apporter son regard de proche emporté dans ce tourbillon.

J'en ai parlé à mes parents, à mon frère, à mon entourage proche. À ma fille aussi. Ma fille, je ne sais pas quel âge tu auras quand tu liras ces lignes mais sache que ma renaissance, c'est aussi à toi que je la dois. Ne l'oublie jamais en tournant les pages. Tu comprendras sans doute des choses que tu ne faisais que percevoir du haut de tes sept ou huit ans.

Le burn-out, comme toutes les maladies, est une grenade à fragmentations. Mais, dans cette pathologie, nous ne sommes pas qu'une victime. Nous sommes aussi la grenade qui va, dans la chair et dans le cœur, toucher son entourage. Il y a les paroles, parfois dures, parfois vides de sens et de sentiments. Puis il y a les gestes. Ou leur absence. Maintenant, aussi douloureuse

soit-elle, mon expérience, notre expérience, pourra peut-être aider d'autres parents, d'autres enfants. Et surtout donner un message d'espoir. Il a fallu discuter de tout cela après la publication sur Internet et le coup de fil inattendu. Se dire que des non-dits pouvaient ressurgir, que je risquais de remettre du sel sur des plaies encore vives. Et placer le curseur, accepter qu'il bouge parfois mais que, même s'il s'agit de ma voix, de mon histoire, ce projet est trop impliquant pour qu'ils n'aient pas un droit de regard. Il y a beaucoup d'eux entre les lignes.

On pourrait croire que ce fut compliqué pour mes proches de trancher. Pour moi, il était clair que je ne ferais rien sans eux et que je dirais « non » sans aucun regret s'ils me le demandaient. L'enthousiasme débordant de ma fille, heureuse de me voir évoquer un projet auquel elle serait associée, m'a fait un bien fou. Quant à mon mari... « Tu sais, sans ton burn-out, c'est peut-être moi qui en aurais fait un », m'a-t-il dit. Car cette période de notre vie a chamboulé beaucoup de choses. On s'en serait bien passés mais finalement, maintenant que c'est fait, autant trouver du positif dans tout ça. Et mes parents, mon frère : « Quoi que tu choisisses de faire, on te soutient, on est avec toi ! »

C'est là que je voulais en venir. Au « positif ». Car si j'ai accepté de me livrer, ce n'est pas pour donner en pâture ma vie personnelle et mes états d'âme. Je sais déjà que je ne vais pas me replonger dans ma chute avec plaisir. Si j'accepte de me lancer à l'assaut de cet Everest personnel, c'est pour que, de toute cette

noirceur, il ressorte quelque chose de bien. Je vais aller remuer ce qui a failli me détruire parce que si cette histoire touche ne serait-ce qu'une personne et peut l'aider à ne pas glisser vers le gouffre, eh bien, tout cela n'aura pas été vain. Si, dans mon parcours, quelqu'un voit des similitudes avec ce qu'une personne de son entourage vit et que cela l'alerte, alors je n'aurai pas écrit pour rien.

Me revoici donc autour du barbecue. Avec mon mari, nous évoquons ce projet arrivé par un étonnant concours de circonstances mais probablement pas par hasard. Il marque la fin d'une époque, le début d'une nouvelle. Je n'écris pas le mot « Fin », je ne fais qu'entamer un nouveau chapitre. Il va s'écrire sur les braises ardentes du précédent mais il me semble nécessaire pour tourner la page de trois années infernales et les transformer en expériences, pas en fardeaux. La chute a été violente, la renaissance n'en sera que plus belle. Tomber, ça n'arrive pas qu'aux autres. Se relever non plus.