

FRANÇOIS NADLER

vous répond



Mon fils vient de craquer dans son travail alors qu'il vient juste de débiter une brillante carrière après de longues études. On nous a parlé de "burnout", mais n'est-il pas trop jeune ?

Je comprends bien votre étonnement car autrefois, c'est-à-dire dans les années 90, le burnout concernait surtout des personnes actives de 40 à 55 ans environ. Mais malheureusement, nous devons constater que cette maladie touche des personnes de plus en plus jeunes, ce qui est plutôt inquiétant, surtout pour des parents, n'est-ce pas ?

Pour que vous puissiez mieux comprendre ce phénomène qui touche de plus en plus de jeunes, je vous propose qu'on fasse une petite visite de l'histoire de notre société tout en essayant de prendre du recul.

Voyez-vous, au tout début du XXème siècle, nous étions dans l'ère industrielle. Il n'y avait que très peu de machines. Donc tout se faisait à la main, ou presque. Le rythme de vie était donc plus lent, le travail beaucoup plus physique, la vie suivait de beaucoup plus près le rythme de la nature.

Cette époque était encore bien épargnée des nombreuses sources de bruits que nous connaissons aujourd'hui. De nos jours, nous sommes noyés dans un bruit continu : radio-télévision-circulation-machines, etc, ce qui est extrêmement stressant pour notre système nerveux ! Nous sommes à longueur de journée assaillis d'impulsions visuelles : publicités, affiches, journaux, télévision, ordinateurs et j'en passe, ce qui met nos nerfs à rude épreuve.

La publicité nous maintient dans un négativisme face à ce que nous ne possédons pas encore et un stress à l'obtenir à n'importe quel prix ! Avec ça, le choix de marchandises a considérablement augmenté. Vous n'achetez plus un pain par exemple, vous allez choisir entre une multitude de sortes de pains ! Cette richesse extraordinaire nous conduit à faire aujourd'hui autant de choix en une semaine, qu'on en faisait en toute une vie il y a un peu plus d'un siècle en arrière. Impressionnant, n'est-ce pas ?

A ceci s'ajoute encore la déchristianisation de notre société. Nous avons perdu des valeurs essentielles : le respect de l'autre, la reconnaissance des capacités individuelles, l'entraide, le soutien mutuel, le respect des biens comme de la nature. Nous avons perdu d'importants repères et sommes livrés à une forme de " loi de la jungle ". Se faire sa place dans une telle société est un défi énorme.

Et cela commence déjà à l'école. Nos enfants souffrent d'une pression disproportionnée face à leurs études. Ils sont appelés à choisir une direction professionnelle toujours plus vite, toujours plus jeune. On exige toujours plus de connaissances, de compétences, de qualité, de polyvalence, qui ne tiennent plus que rarement compte des réelles compétences de l'enfant.

Il faut être le meilleur, le plus beau, le plus mince, il faut avoir les plus beaux habits et de marque de préférence, avoir de meilleurs résultats, avoir plus de pouvoir d'achat, il faut faire partie de tel groupe, il faut se battre, il faut, il faut, il faut... Que de pressions pour nous alors que les valeurs morales fondamentales se perdent...

Dès lors, il n'est pas étonnant que des personnes toujours plus jeunes " craquent " littéralement sous la pression du stress. La multitude de défis à relever est telle qu'elle dépasse largement les capacités humaines actuelles. Notre organisme a beau tenter de s'adapter, le rythme de vie va plus vite que ce que notre corps peut réellement assumer.

Votre fils a relevé déjà de nombreux défis alors qu'il est encore bien jeune. Ce qui lui arrive aujourd'hui lui rappelle combien il est un être humain, et non une machine de productivité. C'est peut-être sa chance. En tout cas, vous pouvez l'aider à considérer sa situation sous cet angle. C'est donc là une invitation à se remettre en question quant à ses vraies valeurs, au sens de son existence, à ses objectifs pour lui-même comme pour ses enfants plus tard. Que souhaiterions-nous laisser à nos enfants comme héritage ? Comment pouvons-nous les aider à retrouver une vie plus paisible, plus sereine, plus satisfaisante... Voilà de beaux échanges avec vos fils en perspective, n'est-ce pas ?