

FRANÇOIS NADLER

vous répond



Combien de temps peut durer un burnout ? Et puis-je espérer une guérison totale ?

J'ai parfois entendu des gens dire à des personnes touchées par un burnout « mais voyons, il faut te secouer et ça ira mieux ! » ou encore « Ne te laisse pas aller, fait un effort ! ». Ah! Comme nous aimerions pouvoir régler tout ça rapidement en prenant une aspirine, n'est-ce pas ? Ces propos bien intentionnés en général sont pourtant culpabilisants. La personne concernée se retrouve sous une pression supplémentaire : « devoir guérir, et vite ! ».

C'est là que votre question trouve tout son sens. Il est alors nécessaire de déculpabiliser, de rassurer et d'encourager autant la personne que ses proches.

La majorité des personnes touchées par un burnout a retrouvé une vie de bonne qualité et un rythme tout à fait satisfaisant. Mais cela dépend beaucoup du sérieux que l'on accorde tant à la maladie qu'à son traitement : on ne peut pas « guérir vite » d'une maladie qui trouve sa racine justement dans la pression et le stress. Et ça dépend également – évidemment – de la gravité du burnout.

Tout d'abord, il faut savoir qu'on a souvent besoin d'environ 9 mois pour diagnostiquer correctement un burnout. Car lors des premières plaintes, le médecin va d'abord se pencher sur des problèmes physiques signalés : les douleurs ressenties, les maux de tête, les troubles digestifs, les troubles du rythme cardiaque, etc. Ces maux étant d'origine psychosomatique, il ne trouvera généralement rien d'organique. C'est seulement à partir de là qu'il va suspecter une maladie d'ordre psychique et pousser ses recherches dans la direction d'une dépression, d'un épuisement ou d'un burnout. Mais durant cette période, la personne concernée continue généralement de travailler à un rythme endiablé et sa situation a plutôt tendance à empirer !

Une fois que le diagnostic a pu être posé, alors les mesures adéquates peuvent être prises. Arrêt de travail prolongé, médication, réorganisation de son rythme de vie, mise en place d'une psychothérapie, remise en forme physique, puis reprise progressive d'une activité professionnelle. Tout cela prendra entre 6 mois à deux ans, selon la gravité de la situation.

Le plus souvent, la personne touchée par un burnout retrouvera un état de santé tout à fait satisfaisant, même souvent meilleur qu'avant la maladie. Car durant ce temps, il aura travaillé aux facteurs l'ayant rendu malade et il aura appris à mieux les gérer, mieux les maîtriser, mieux vivre avec. Mais il arrive aussi que le burnout ait des conséquences invalidantes. La personne ne pourra plus retravailler à plein temps, son corps ayant été trop longtemps usé par son rythme de vie. Heureusement, ces cas sont beaucoup plus rares !

Si vous le permettez, j'aimerais vous donner quelques conseils pour retrouver une vie de meilleure qualité. Les voici :

1. Affrontez la réalité de votre état de santé sans honte ni culpabilité.

2. Posez immédiatement des limites et apprenez à dire « NON ! »

3. Ne cherchez pas à « guérir vite ». Ca ne servira à rien si ce n'est d'empirer votre état général. Au contraire, donnez-vous le temps nécessaire.

4. Demandez l'aide de votre médecin pour les aspects médicaux, la médication et pour les certificats d'incapacité de travail nécessaire.

5. Demandez l'aide d'un thérapeute pour les aspects psychologiques, relationnels, votre réorganisation professionnelle, etc.

Vous formerez alors un « trio de choc » et grâce à lui, vous allez vous reconstruire et poursuivre votre route avec de meilleurs outils que par le passé. Et finalement peut-être même vivre mieux qu'avant ! N'est-ce pas là une épreuve qui vous aura fait grandir ?