Burnout étapes 3 et 4

Etape 3 : Entre peur et négation

Dans l’étape précédente, nous abandonnons nos activités personnelles, sociales, spirituelles au profit de notre travail et de notre famille, et de manière permanente.

C’est ainsi que nous invitons sans même nous apercevoir la culpabilité. « Oh, c’est pas vrai, j’ai encore oublié de… »

Et puis vient le jugement de soi-même : « mais qu’est-ce que je peux être idiot alors d’avoir fait cela comme ça » ou encore « mais qu’est-ce que je suis nulle de ne pas y arriver alors que mes collègues (mes soeurs…) y arrivent.

Ce jugement a une particularité : il est TOUJOURS négatif.

Aucune indulgence pour soi même.

Et quand nos collègues, nos amis, notre famille, nous répondent : « oh n’exagère pas, ce n’est qu’un passage, un moment difficile à passer » « Je suis là pour toi »

Et alors vient la réponse : « Un passage ? non mais tu vois as combien de temps que cela dure et en plus je suis fatiguée et puis tu me fatigue toi aussi… »

Cela vous fait peut être penser au triangle de Karpman, ce triangle où il convient de ne pas y entrer. Ce triangle où se jouent une bonne partie des conflit avec un persécuteur, une victime et un sauveur.

Et là encore, cela nous arrive à tous de vivre des moments aussi difficile, oui ET il ne survient pas dans une période où nous tournons constamment entre travail et famille, ni où nous nous jugeons durement et négativement.

Ces situations de triangle de Karpman, peuvent venir dans tous les foyers, dans toutes les équipes, et peuvent se régler sans trop de dégâts.

Pour quelqu’un qui se culpabilise au quotidien, se juge négativement au quotidien, c’est très épuisant.

Et à ce moment intervient un autre facteur : la peur.

La peur de ne pas y arriver, la peur d’être une charge pour les autres, la peur, la peur

Nous la voyons comme une ennemie de plus alors qu’en fait c’est une amie qui vient nous dire que nous sommes allés dans une mauvaise direction, ou trop loin.

A cela s’ajoutent les symptômes caractéristiques du burnout : maux de tête, boule au ventre, perte de la mémoire, de la concentration, insomnies, ne supporte plus le bruit, plus de goût aux sorties, ni même pour manger…

Les sursauts d’énergie nous permettent d’agir, de faire quelques activités oui et de COURTE durée, aussitôt de l’énergie emmagasinée que nous la dépensons aussitôt. Elle fait des montagnes russes avec des pics élevés et pointus en haut comme en bas. Cette courbe contribue au déni.

Nous ne nous voyons pas descendre et survient l’étape suivante.

Etape 4 : Entre la solitude et le désespoir :

Un matin, on se réveille, on veut sortir du lit, pour aller au travail et là rien.

Le corps refuse tout ; il dit stop.

C’est l’effondrement : mais qu’est-ce qu’il m’arrive ?

C’est tout juste si on a la force d’aller jusqu’aux toilettes, et cela demande tellement d’efforts que l‘on consent à se recoucher.

Et si c’est un samedi, que nous ne travaillons pas, nous nous disons, je vais me reposer toute la journée, demain cela ira mieux ; le dimanche, cela ne va pas vraiment, « allez je me repose toute la journée, je prends un bon bain relaxant et hop, lundi je serais sur pied »

Lundi matin : même scénario.

Là, le déni n’est plus possible, quoique. Même en allant voir le médecin, l’entendre nous dire qu’on a un burnout, certains d’entre nous n’y croient pas.

On se déplace lentement, s’il faut aller au rendez-vous médical, on a besoin de quelqu’un et nous sentons notre solitude, notre désespoir monter.

Notre solitude car nous pensons être seul.e à vivre cela et notre désespoir parce que personne ne peut nous comprendre.

Si par chance, nous avons un.e partenaire, de la famille proche, nous pouvons nous appuyer sur eux.

Les émotions se succèdent sans possibilité de les maîtriser, passer de la joie, au désespoir, un jour se sentir bien et le lendemain en « vrac »

La volonté de s’en sortir ne suffit pas, il est nécessaire d’apprendre la patience.

La moindre activité nous épuise, et nous culpabilisons encore.

Les médicaments nous obligent au repos et dès que nous nous sentons un peu mieux, hop, cela redescend aussi vite.

Notre cerveau reptilien prend le dessus, et il ne voit que du danger.

C’est comme un cercle infernal.

Commence alors, la prise de conscience progressive de ce que nous vivons, nous commençons à découvrir ou redécouvrir notre corps. Nous l’écoutons progressivement.

Tout océan a commencé par une goutte d’eau, le pas vers la guérison se feront tout doucement.

Ce n’est pas le temps qui apportera le bien-être recherché, ce sont les dépôts d’énergie avec lesquels nous remplirons notre réservoir qui petit à petit va nous aider à remonter l’ensemble de ces étapes.

Et parce que nous avons à revisiter ces étapes, tout comme il est indispensable de remonter l’escalier par lequel nous sommes allés dans la cave, cela peut faire peur aussi.

Se découvrir sous un autre angle et se faire confiance, voilà le cadeau caché !