

Global Burn-Out

Pascal Chabot (Presses Universitaires de France, 2013)

“Aux contemplatifs”

4ème de couverture

“Il fallait établir ce constat: avant d’être un problème individuel, le *burn-out* est d’abord une pathologie de civilisation. Marquée par l’accélération du temps, la soif de rentabilité, les tensions entre le dispositif technique et des humains déboussolés, la post-modernité est devenue un piège pour certaines personnes trop dévouées à un système dont elles cherchent en vain la reconnaissance. Mais ce piège n’est pas une fatalité. Face aux exigences de la civilisation post-moderne, on peut se demander comment transformer l’oeuvre au noir du *burn-out* afin qu’il devienne le théâtre d’une métamorphose, et que naisse de son expérience un être moins fidèle au système, mais en accord avec ses paysages intérieurs.”

(NB: les soulignés et les commentaires en italique entre parenthèses sont de moi)

page 12

“Le syndrome du burn-out n’est pas uniquement un problème individuel. Il apparaît plutôt lié aux questions du progrès, de la technologie et des envies qui parcourent notre ère d’expérimentation. Dans l’air du temps se lisent les signes d’une frénésie étrange, à la fois inquiétante et excitante. Les humains se voient modifiés par leurs outils. Le système imprime sa marque sur leurs mentalités et leurs espoirs.”

pages 13-14

“Car un monde meilleur était promis. Si l’on relit certains idéologues des années 1960, on est frappé par le climat positif dont ils entourent le développement technologique. Les machines nous libéreront du travail. Elle peineront à notre place. Elles nous permettront de jouir du temps, la denrée suprême.”

pages 15-16

“Mais ce déploiement technologique n’est pas un processus spontané. Il est soutenu par une logique économique qui cherche à maximiser tous les rendements. En ces temps de crise, sa violence est grande. La concurrence mondialisée oblige à réduire les coûts, à rogner sur les effectifs. Des méthodes de management hallucinantes sont inventées. Elles assujettissent, contrôlent, pressent, créent des délateurs et cassent des solidarités. L’humain est une ressource : qu’il dégorge, lui aussi, ses meilleures énergies, sa sueur, son temps. Il est de toutes façons surnuméraire, et donc remplaçable. Ressurgit alors un affect très profond que tous les humanismes ont cherché à bannir, et qu’exploite pourtant le pouvoir de certains: la peur. (...)

Qu'est-ce que le burn-out, sinon une conséquence de ces régimes effrénés ? Ses symptômes de fatigue, de stress ingérable, de dépersonnalisation et de sentiment d'incompétence dressent le portrait de personnes qui ont trop donné, sans recevoir ce dont elles avaient besoin. Elles se sont souvent oubliées, sans toujours avoir le choix de faire autrement. On aura l'occasion de voir combien ce syndrome est une nébuleuse, dont les contours sont flous et les traits différents pour chaque individu."

pages 17-18

"C'est le travail qu'il faut défendre. Au fond de ce trouble, il n'y a pas un désir de paresse. Les personnes affectées furent consciencieuses, ardentes, dures à la tâche. C'est d'ailleurs en partie leur problème. Mais ces qualités prouvent que la pire erreur serait de se rabattre sur l'opposition entre l'activité et l'oisiveté. Le travail est une valeur qui est source d'émancipation. *(cela peut cependant dépendre du type de travail et de son contexte...)*

Son organisation est d'emblée politique. La "coopération" qu'il institue, pour reprendre le terme de Christophe Dejours, est une école où s'apprennent les manières de vivre ensemble. C'est pourquoi les atteintes graves qui le dégradent aujourd'hui doivent être vues comme des outrages à l'un des besoins humains fondamentaux.

(néanmoins, même avec du sens, il faut un rythme adapté, tenant compte de l'âge, et laisser de la place à tous les autres besoins, de lecture, d'écriture, de nature - Travailler pour vivre ou Vivre pour travailler ?...)

Pour clore cette introduction, il faut insister sur un trait du burn-out qui est peut-être le plus important : son potentiel de métamorphose. Les corps sont intelligents, ils en savent parfois plus sur nos besoins que nos psychismes brisés. S'ils demandent grâce, il faut les écouter, et chercher à apprendre d'eux ce que seraient des voies plus praticables et épanouissantes. La question du sens, longtemps tue, refait alors surface avec toute la vigueur d'une requête insistante qu'on n'a pu étouffer. Qu'est-ce qui importe vraiment ? Quelle est la valeur de cette vie ? L'œuvre au noir du burn-out est souvent douloureuse à traverser. Mais si elle a pu engendrer ces questions, et donner le courage de les considérer sans concession, elle n'aura pas été vaine.

Face à cette pathologie de la civilisation postmoderne, la prise en compte des limites de l'humain est urgente. Aucun système n'est tolérable, s'il les bafoue ou ruse avec elles pour mieux les exploiter. A chaque époque, l'humanité doit modifier ses combats. Il semble qu'aujourd'hui une tâche claire lui soit assignée: remettre les logiques économiques et techniques à leur place secondaire, afin qu'elles continuent à servir des finalités plus intéressantes, plus métaphysiques et plus tendres."

(rejoint ici mes réflexions sur les dysfonctionnements de ce système que nous sommes en train d'imposer à la planète entière)

page 27

Extrait de C. Maslach et M. Leiter, *Burn-out*, Paris, Les Arènes, 2011, page 19

“Aujourd’hui, le burn-out est en train de devenir une véritable épidémie dans de nombreux pays du globe. Nous ne sommes pas en cause, c’est le monde et la nature du travail qui ont fondamentalement changé. L’univers professionnel - que ce soit l’entreprise, l’hôpital, l’école ou les services publics - est devenu froid, hostile et exigeant, sur le plan tant économique que psychologique. Les individus sont émotionnellement, physiquement et spirituellement épuisés. Les exigences quotidiennes liées au travail, à la famille et à tout le reste ont fini par éroder leur énergie et leur enthousiasme. La joie de la réussite et la satisfaction d’avoir rempli ses objectifs sont de plus en plus difficiles à atteindre, et le dévouement et l’engagement professionnel sont en train de disparaître. Les gens deviennent cyniques, ils gardent leur distance, essayant de ne pas trop s’impliquer.”

page 35

“Le goût du travail disparaît, lui qui était le moteur de l’activité. La motivation s’érode. Comme le moine ne parvenant plus à prier un Dieu qui ne le réconforte plus, le travailleur baisse les bras, faute parfois de reconnaissance. Il doute. Il se demande si son existence, si courte en somme, a pour vocation d’être tout entière au service d’une multinationale qui l’ignore, d’actionnaires qui le méprisent. Il n’a plus foi en lui-même, mais il n’a surtout plus foi dans un système qui, pense-t-il, l’a méprisé. La foi en lui-même reviendra, on peut l’espérer. Mais la croyance dans le système est définitivement ébranlée. Le burn-out est toujours une remise en cause des valeurs dominantes: il génère les nouveaux athées du techno-capitalisme.”

pages 46-47

“(…) Mais cela signifie que le dépouillement des fantasmes contemporains qui hantent nos cerveaux n’est pas toujours une source de malheur. Le burn-out, dès l’origine, est marqué par la plus forte ambiguïté.

Prise à l’état natif, c’est donc d’une métamorphose que le burn-out est le nom: il désigne une catharsis. L’individu entre en guerre contre les illusions, les croyances et les valeurs dominantes auxquelles il cesse d’adhérer. Il s’en dépouille. Ce thème universel a de tout temps guidé ceux qui voulaient renaître à une existence plus authentique: les philosophes, les religieux, les initiés, les êtres habités, tous ceux qui parcourent un chemin de transformation. (…)

Épuisement, perte de foi, puis, il faut l’espérer, métamorphose: le sens du burn-out dépasse dès l’origine la sphère psychologique. La lutte avec soi-même et avec un environnement frustrant débouche sur le procès d’une société.”

page 54

(…) elle permet de lever deux idées reçues. D’abord l’épuisement professionnel n’atteint pas des personnes qui renâclent à travailler, mais plutôt des gens qui désirent s’investir.

(la deuxième est de nous faire passer pour des inadaptés...)

pages 61-62

“La jouissance du temps est pourtant l’une des plus grandes occasions d’intimité avec soi-même et avec le monde. On ne se sent en communication avec son environnement que lorsqu’on rentre dans une relation pacifiée avec la temporalité, où la durée est un cadeau et un partage, une source de symbiose et d’observation. Ce temps vécu, cette durée, comme l’appelle Bergson, fait de la vie une création perpétuée. Il ne s’agit plus de s’adapter au temps, mais de se créer, grâce au temps, une vie intérieure foisonnante, surprenante et même hallucinée.

(il évoque ensuite Hartmut Rosa et ses “pathologies de la désynchronisation”)

Le “travail sans fin” est une expression à double sens: il n’a plus ni limite ni finalité. Dans la pratique, ces deux dérégulations vont souvent de pair et peuvent déboucher sur un essoufflement. Mais elles ne concernent pas que la sphère du travail. L’absence de limite et de finalité caractérisent, plus largement, les aspects sombres de notre civilisation technologique.”

pages 87-88

“Dans les cas de burn-out où l’une des causes soulignées est le manque de reconnaissance, c’est cette transformation de la souffrance en plaisir qui ne se fait plus. Le sujet en reste à sa fatigue, et ne parvient plus à la valoriser. Son sens lui échappe, et c’est comme s’il était alors deux fois épuisé : de faire d’abord, de faire en vain ensuite. Les causes en sont multiples. Elles peuvent être intrapsychiques. Certaines personnes, trop dures avec elles-mêmes, parcimonieuses voire avares dans leur jouissance, sont incapables de quitter la sphère de la souffrance pour gagner celle du plaisir. Le travail fait mal, et on a beau souligner ses contreparties positives, il continuera à être regardé dans une perspective doloriste. Le défaut de reconnaissance peut aussi, et c’est la majorité des cas, être imputé à une hiérarchie insensible à ces demandes.”

(dans mon cas, pire encore que l’absence de reconnaissance, il y aura eu la destructivité et la concurrence interne déloyale)

page 97

“(…) la situation actuelle des femmes dans le monde du travail les confronte, de même que les hommes, aux trois dimensions analysées précédemment, à savoir l’essoufflement du perfectionnisme, l’épuisement de l’humanisme et la course à la reconnaissance.”

page 126

“Alors que l’air, l’eau et la terre ne sont pas épargnés, le feu règne en maître. Il brûle ce qu’on lui donne à brûler, il épuise les couches fossiles pour actionner les moteurs et alimenter les ordinateurs. Sa voracité est telle qu’il lui faut toujours de nouvelles matières à brûler. L’un de ces nouveaux combustibles est le psychisme de certains humains.”

page 130

“Certaines personnes ne peuvent vivre sous la glace. Elles craquent. Leur feu intérieur, c’est-à-dire leurs aspirations profondes, se retournent contre elles à force d’avoir été si longtemps contenues.”

page 132

“Le burn-out, cette incandescence du système qui se retourne contre l’individu, est le trouble contemporain. Ce qui affecte certaines personnes consume aussi des parties de la Terre, épuisée elle aussi. Le burn-out est un *déséquilibre* et c’est pourquoi, sur le plan personnel comme au niveau plus global de nos sociétés, seule une réflexion sur l’équilibre pourra indiquer les issues viables.”

page 133

“Le système actuel se nourrit de maximisation: plus d’objets, plus d’argent, plus d’interactions, plus de divertissements”

(il cherche, mais pourquoi pas “mieux” au lieu de plus, voire “moins” - ce qui peut aller de pair avec “mieux”...)

page 135

“En cela, un burn-out “réussi”, si l’on ose cette expression qui dédramatise un peu la chose, débouche sur une métamorphose. La personne se reconnecte à ce qui fait sens pour elle, dans des retrouvailles qu’il faut imaginer heureuses.”

page 137

“Dans notre société si peu physique, se reconnecter, via par exemple le yoga, le sport ou la paresse, à l’équilibre intuitif des corps, est souvent salutaire.”

page 140

“Se reconnecter à son intuition, écouter son corps, dormir, et surtout chercher au fond de soi-même d’autres déséquilibres, plus aventureux et enthousiasmants, peut être le début d’une transformation.”

pages 141-142

“(…) et pour que nous puissions disposer de l’oisiveté nécessaire à tout art, toute philosophie et toute contemplation.

Ce n’est que dans ces conditions que le burn-out peut devenir le théâtre d’une métamorphose. Car c’est ce qui peut arriver de mieux à la personne qui traverse cette épreuve : avoir la force, après s’être reposée, de se transformer et d’un peu changer le monde autour d’elle, afin que cesse la prédation à laquelle le psychisme est exposé et que s’ouvre une nouvelle période, plus en phase avec les paysages intérieurs.”