

« Au temps pour toi » : un lieu pour renaître après le burn-out

Domitille Farret d'Astiès | 27 décembre 2018

Cadres, profs, prêtres... En Haute-Vienne, la maison "Au temps pour toi" accueille tout au long de l'année des personnes victimes d'épuisement professionnel afin qu'elles puissent se reconstruire.

Le burn out serait-il la maladie du XXI^e siècle ? Quand l'Agence nationale de santé publique estime qu'il y a quelque 30.000 victimes avérées d'épuisement professionnel en France, le cabinet Technologia évalue à près de 3,2 millions les Français qui seraient en risque élevé de burn-out. Ce mot anglais popularisé dans les années 1970 désigne un état de fatigue émotionnelle, mentale et physique causé par un épuisement professionnel. Depuis deux ans, la maison « Au temps pour toi » propose à des personnes traversant ce type de crise un lieu pour se reposer et prendre du recul.

Jean-Baptiste van den Hove, 35 ans, est à l'origine du projet. Cet ancien cadre en télécommunications qui a grandi à Bruxelles en a lui-même fait l'expérience il y a quatre ans. Alors qu'il grimpe à toute vitesse l'échelle hiérarchique de son entreprise, il traverse une crise forte. « En deux mois, je suis passé d'un jeune cadre dynamique à une espèce de zombie », explique-t-il à Aleteia. Alors qu'on lui diagnostique un burn out, du fond de sa douleur et de son isolement, cet ancien scout qui a également fait un passage dans l'armée ressent le besoin de