

Cette crise les force à entreprendre un chemin de remise en question très profond que peu de gens font au milieu de leur vie quand ils vont bien. Cela les contraint à se refonder ». L'équipe travaille également avec des professionnels de la thérapie qui peuvent proposer un accompagnement plus spécifique.



© Au temps pour toi

Des journées simples dans lesquelles se mêlent silence, activités manuelles, échanges fraternels.

« C'est comme la spéléo, cela nécessite du temps »

Pour une personne en burn out, il est primordial de changer d'air.

« L'environnement pénalise, même s'il est bienveillant », souligne le fondateur. Il évoque ce père de famille qui ne supportait plus de pleurer tous les matins devant ses enfants. « Il est très fréquent que les gens disent que même le regard de leur épouse est difficile à supporter. Car même si une épouse encourage, son regard est une invitation angoissée à se reconstruire », explique-t-il. « La boulangère qui me voyait comme un *winner* me voit aujourd'hui mal rasé. Tout cela m'enfoncé plus que cela ne m'aide. Il est fondamental de s'extraire de cet environnement afin de se permettre d'aller questionner des choses profondes. Nous avons des gens qui arrivent avec un orgueil à genoux. Il faut qu'ils puissent se permettre de retrouver une vie adolescente, d'oublier leur condition et leur rôle social, à l'abri de tout regard. C'est comme la spéléo, cela nécessite du temps ».