

LIMOGES



Un lieu pour remonter la pente

A une époque où le burn-out frappe de plus en plus de personnes, qu'elles soient salariées, cadres, mères de famille, la maison « Au temps pour toi » vient d'ouvrir en Limousin pour accueillir ceux qui en sont victimes, le temps de se reposer et de se reconstruire. Reportage.

Texte et photos : Florence Chatel

« Cette maison, c'est un cadeau de la vie. » Assise sur la terrasse devant le corps de ferme d'Au temps pour toi, un lieu d'accueil pour des personnes vivant un burn-out, Aurore, 35 ans, contemple la campagne alentour parée des dernières couleurs automnales. Déjà le jour commence à tomber dans ce coin du Limousin, à une demi-heure de Limoges. Une odeur de terre et de feuilles humides imprègne l'air. Rien ne perturbe le calme du lieu, si ce n'est les aboiements des chiens de chasse du voisin qui ne semblent nullement troubler le chien de la maison, Orson, toujours prêt à jouer avec un hôte en résidence. Cette semaine-là, ils sont trois, Aurore, Catherine et Nicolas, venus ici en mode pause après avoir cherché d'autres solutions à leur épuisement. Employée dans l'administration publique en Belgique, Aurore est en arrêt maladie depuis janvier 2018, mais ce n'est qu'en mars dernier que son burn-out a été diagnostiqué après consultation de divers médecins. « Au départ, je pensais que c'était juste un petit épuisement, raconte-t-elle. Mais au moment de reprendre mon travail, j'ai eu des crises d'an-

goisse. » Enchaînant les arrêts, la jeune femme s'est alors lancée dans une recherche effrénée d'alternatives et a pris rendez-vous avec un coach professionnel. « Moralement, j'allais assez bien, poursuit-elle. J'avais plein d'idées qui fusaient, mais j'étais incapable de les concrétiser. J'en étais comme empêchée physiquement. Je me suis alors effondrée. » C'est dans cet état intérieur de dépression et de grande fatigue qu'elle découvre de manière providentielle, en juillet, sur internet, le site d'Au temps pour toi. Dans l'heure, elle envoie un mail pour être accueillie, mais il lui faut encore attendre novembre pour qu'une place se libère. La Belge ne regrette pas d'avoir patienté : « Ce qui fait du bien ici, c'est surtout l'accueil que l'on y reçoit. Le matin, tu peux te lever, pleurer et être avec cette émotion sans que ça te définisse. C'est aussi normal que de rire. En famille, quand tu pleures, soit ça effraie tes proches, soit ils veulent faire mille choses pour toi. »

Ici et maintenant

« Le fonctionnement de la maison s'appuie sur la philosophie du réel, de la relation, et de la limite », souligne Jean-Baptiste van den Hove, 35 ans, le fondateur du



▲ Après un burn-out, la reconstruction se fait lentement grâce à différentes aides qui permettent à la personne de comprendre comment elle en est arrivée là et de réajuster sa vie.

projet. Lui-même, jeune cadre dynamique dans les télécoms, promis à un bel avenir, s'est remis d'un burn-out en vivant quinze mois à Saint-Jean Espérance, un lieu porté par les frères de Saint-Jean qui accueille habituellement des toxicomanes, puis en passant un an à l'Arche de Jean Vanier. C'est dans cette expérience d'avoir touché le fond et osé demander de l'aide, qu'il a reçu son appel à créer un lieu pour d'autres, convaincu que la personne peut se reconstruire dans le présent, le « ici et maintenant » d'un accueil de type familial. A Au temps pour toi, la journée est rythmée par deux temps de méditation pleine conscience selon la méthode de Christophe André, ainsi que par les repas. François, 38 ans, qui accompagne au quotidien les résidents et leur offre son écoute, leur propose aussi de participer à certaines activités en fonction de leur état : cuisine, entretien du potager, récolte des œufs de poule, soin des brebis. « Je viens de la campagne, témoigne Aurore. Depuis mon arrivée, quand je mets mes bottes en caoutchouc, j'ai l'impression de retrouver mon âme d'enfant et ma liberté. Les premières semaines ont été marquées par cette joie. Maintenant un peu de stress refait surface. Je comprends que, dans ma vie, je me suis retrouvée sur des rails qui ne me correspondent pas. Mais tout quitter est très effrayant... Quel petit pas faire ? », se demande-t-elle.

EXPLICATIONS

Le burn-out

Différent d'une dépression, le burn-out est la conséquence d'une trop grande pression extérieure. Schématiquement, la personne en fait trop pendant trop longtemps sans récupérer suffisamment, et elle finit par s'épuiser.

Ce processus connaît quatre phases :

1. L'engagement : La personne est très engagée dans son activité
2. Le surengagement : son activité prend toute la place
3. La résistance : la personne nie son surmenage et s'acharne
4. L'effondrement progressif ou brutal : estime de soi anéantie, incapacité de se concentrer, corps qui lâche...

La reconstruction se fait lentement grâce à différentes aides qui permettent à la personne de comprendre comment elle en est arrivée là et de réajuster sa vie.