



▲ Jean-Baptiste et François, les responsables de la maison.

La magie de la vie communautaire fait également beaucoup pour le rétablissement des résidents. « Ils se réparent les uns les autres », note François. Passant par des symptômes similaires, ils peuvent se comprendre mutuellement et s'entraider par de petites attentions, des gestes de solidarité. « Quand on arrive, il y a un petit mot d'accueil dans la chambre, explique Catherine, arrivée deux jours plus tôt. Hier soir, alors que je ne me sentais pas très bien, Nicolas, un résident, m'a présenté un bocal rempli de petits papiers en me disant : "Choisis dedans, tu vas trouver une parole positive." »

Prendre soin

Dans la salle à manger claire et lumineuse qui jouxte la cuisine, cette femme de 60 ans, responsable d'un foyer pour adultes en situation de handicap mental, raconte comment, entre son travail qui la passionne et l'accompagnement de membres de sa famille malades, elle a fini par oublier de prendre soin d'elle. Depuis plusieurs années, son médecin et des amis lui suggéraient de lever le pied, mais Catherine n'entendait pas. Le burn-out est tombé sur elle en septembre dernier subitement : « Cela s'est manifesté par des ver-

tiges qui ont duré deux mois et demi, explique-t-elle. Parfois, cela commençait dès le petit-déjeuner. » Dans cette épreuve, Catherine a eu la chance de pouvoir compter sur de nombreux amis. Une amie l'a même accueillie chez elle pendant trois semaines. Mais après ce séjour, il était clair qu'elle ne pouvait rentrer tout de suite chez elle et qu'il lui fallait trouver une solution intermédiaire. C'est alors qu'on lui a parlé d'« Au temps pour toi » : « Et ça a fait tilt », commente-t-elle, tout en reconnaissant qu'elle a la chance qu'une partie de son séjour soit prise en charge par son employeur. Ce qui n'est pas le cas d'Aurore. Le fait que le burn-out ne soit pas reconnu en France comme une maladie ne facilite pas le financement de ce type de séjour. Or, pour Jean-Baptiste van den Hove, l'idéal serait que la personne puisse rester le temps nécessaire à sa reconstruction.

« Les personnes qui viennent ici vivent momentanément une période de crise, souligne François. Nous sommes là pour leur faire sentir qu'elles sont capables de faire de belles choses malgré tout, afin qu'après leur séjour, elles gardent dans leur cœur et leur mémoire ce qu'elles ont vécu ici, et qu'elles continuent ainsi à se reconstruire. » Catherine, qui était dans le « trop », apprend ainsi à être dans le « peu » et à repérer les petites activités dont son corps est capable : « Ce matin, après avoir préparé le potiron pour le déjeuner, j'étais fière de dire que j'allais maintenant me reposer, commente-t-elle, une pelote de laine rouge posée à côté d'elle. En même temps, je fais mon tricot. Je vois que je réalise quelque chose de beau et ça me vide la tête. » Si elle ne se projette pas au-delà d'une journée, Catherine envisage cependant de suivre une psychothérapie après « Au temps pour toi ». « Je vis ce burn-out comme une étape transitoire, une invitation à changer de regard, conclut-elle. Je suis prête à tout pour retrouver la vie et être juste avec moi-même. » Jean-Baptiste confirme : « La bonne nouvelle du burn-out, c'est que cela permet à chacun de réajuster sa vie. » ●

<http://autempspourtoi.eu>