

# Du temps pour se retrouver après un burn-out

Dans le Limousin, une maison de famille accueille les personnes en épuisement professionnel. Un lieu privilégié, inspiré de l'Arche de Jean Vanier.

## santé

C'est la nuit. Charlotte se réveille avec la tête qui tourne. Elle a déjà vécu cela lors de courts instants. Mais cette fois, le mal perdure jusqu'au petit matin. Maintenant, c'est l'angoisse qui monte : « *Les vertiges, c'est terrible. Mais lorsque tes mains se mettent à trembler et que tu deviens livide... Seuls ceux qui ont vécu cela peuvent comprendre.* » Dans la salle à manger d'Au temps pour toi, une maison d'accueil pour les personnes en burn-out, la quinquagénaire raconte cette histoire au présent, comme un mauvais rêve. Pourtant, son calvaire a été réel : deux mois à souffrir de vertiges, à ne sortir de chez elle qu'avec un trépied sur l'épaule pour s'asseoir toutes les trois minutes, d'épuisement. Deux mois de crises d'angoisse et de larmes. Enveloppée dans un plaid, une tasse de thé dans la main, Charlotte frissonne. Jamais elle n'aurait imaginé vivre un tel calvaire. Directrice d'un foyer pour personnes en difficulté, elle travaillait d'arrache-pied. Jusqu'en novembre dernier, elle n'avait jamais connu un jour d'arrêt de travail.

### Une bouée de sauvetage

À Au temps pour toi, l'histoire de Charlotte n'étonne personne. Elle ressemble de près ou de loin à celle des 200000 à 500000 personnes victimes chaque année d'un burn-out en France, selon les derniers travaux de l'Assemblée nationale sur le burn-out en 2018. Depuis la fondation de la maison d'accueil en juin 2016, 23 résidents sont passés par ce lieu, dont un directeur d'Ehpad, une institutrice, une fonctionnaire, un chef d'entreprise et un curé. En ce mois de janvier, seules Charlotte et Louise (les prénoms ont été changés, ndlr) sont présentes. Fonctionnaire, Louise a fait un burn-out à la suite d'une surcharge de travail et du harcèlement d'une collègue. Assaillie



par les angoisses, elle s'est retrouvée incapable ne serait-ce que de mettre un plat dans le four. « *Mes amis ont dû se relayer durant des jours pour m'aider à manger* », murmure la jeune femme.

Pour s'inscrire à Au temps pour toi, les résidents ont contacté sur Internet Jean-Baptiste van den Hove, son fondateur avec François Rocher et Jean Le Guillou – décédé depuis. Ils se sont ensuite accrochés à la perspective de ce séjour comme à une « bouée de sauvetage ». En France, ce lieu de vie est actuellement l'unique structure non médicalisée spécialisée dans le burn-out. Il y a bien l'hôpital et la clinique mais ces établissements sont réservés aux personnes en crise. Celles qui sortent d'une hospitalisation ou d'un long arrêt de travail sont souvent déboussolées. Rien de tel qu'une maison de famille pour les remettre d'aplomb. Jean-Baptiste van den Hove

## Comment venir à Au temps pour toi

» **L'ASSOCIATION** Au temps pour toi accueille toute personne en burn-out munie d'un certificat médical attestant de sa capacité à vivre un séjour dans une « communauté thérapeutique non médicalisée ».

» **LES SÉJOURS DURENT AU MINIMUM TROIS SEMAINES** – et n'ont pas de durée maximum. La participation aux frais tient compte de la situation de chacun. L'association possède quatre chambres et cherche des fonds afin de pouvoir en ouvrir de nouvelles.

Pour en savoir plus :  
www.autempspourtoi.eu  
Contact : info@atpt.eu

reçoit, chaque semaine, une dizaine de demandes – sa page Facebook est suivie par près de 8000 personnes. Mais il n'a que quatre chambres à pourvoir. Côté financier, les dons se raréfient et l'équilibre est précaire. Il cherche des fonds pour ouvrir de nouvelles places et embaucher un salarié supplémentaire.

Dans la bâtisse au milieu des champs, située en lisière du village de Saint-Paul, près de Limoges dans la Haute-Vienne, des ouvrages aux pages jaunies traînent sur les

mois. François Rocher et Georges vivent ici. Quant à Jean-Baptiste van den Hove, il habite à quelques kilomètres avec sa nouvelle épouse mais travaille sur place. C'est lui qui gère la partie administrative de l'association. Pour aider ces deux permanents, un réseau s'est mis en place à Saint-Paul et dans les environs. Il est composé d'agriculteurs comme Serge, mais aussi de retraités comme Catherine. L'ancienne assistante sociale vient chaque jeudi tricotter et boire une « eau chaude » avec les

« *Le burn-out est une maladie de la relation au réel et à la limite – de la relation à soi-même, à l'autre, à la société. S'en relever pour recommencer comme avant, c'est prendre le risque d'une rechute encore plus violente. Il faut commencer un véritable travail sur soi pour déboucher, ensuite, sur une renaissance.* » Souvent, les personnes se métamorphosent : « *Le curé est arrivé fatigué, le regard vide, il n'arrivait plus à être lui-même. Après un séjour de cinq mois et demi, c'est lui qui emmenait le groupe dans des grandes balades et des*

étagères. Dans l'entrée, les bottes boueuses joutent des pantoufles en laine. Dans les chambres, les édredons délavés sont garnis de plumes de canard, et sur chaque table de nuit, on a déposé un réveil des années 1990 – les portables sont déposés dans une boîte en arrivant. Ici, « *on vit comme une famille !* », souligne le fondateur. Au quotidien, c'est François Rocher qui fait les courses et la cuisine, s'occupe des agneaux et des poules. Puis, deux fois par jour, il mène une séance de méditation d'une demi-heure à l'aide du CD de Christophe André « *3 minutes à méditer* ». Le psychiatre est, avec le fondateur de l'Arche de Jean Vanier, le parrain d'Au temps pour toi.

### Un réseau de bénévoles

Les travaux extérieurs et ceux du jardin sont assurés par Georges, un bénévole à la retraite, venu renforcer l'équipe quelques

résidents. Entre ce qu'elle perçoit à Au temps pour toi et ce qu'elle observe chez ses petits-enfants, elle s'interroge sur « *la quête perpétuelle de performance actuelle* ». Et de poursuivre : « *Lorsque j'étais jeune, on ne se mettait pas la pression. Si la soupe n'était pas prête, on commençait par le dessert.* »

« *Pour sortir du burn-out, la clef est de développer des relations saines dans un environnement sécurisant* », martèle Jean-Baptiste van den Hove. Il le sait car il l'a vécu. Ancien cadre dans les télécoms à Bruxelles, il s'était effondré d'un coup en 2013, au point de se calfeutrer chez lui pour « *ne pas voir la lumière du soleil* ». Pour sa part, il a été remis d'aplomb par une année à l'Arche de Jean Vanier et une autre auprès des toxicomanes de la maison Saint-Jean Espérance (communauté Saint-Jean). Dans son bureau, précédé de son chien Orson (photo), il nous livre son analyse :

« *soirées de jeux pleines de rires* ». L'heure du dîner sonne. On débouche une bouteille de vin de rose. Georges est content. Il a avancé dans la construction du poulailler. Autour de la table, on parle au présent. Le passé proche rappelle de mauvais souvenirs et le futur fait un peu peur. Charlotte se demande comment sera sa « *vie d'après* ». Mais Louise la rassure. Dans cette salle à manger, chaque convive a connu l'angoisse de perdre pied. « *Je me suis marié trois fois, j'ai construit trois maisons et j'ai divorcé trois fois* », glisse Georges, ému, au détour d'une phrase. Par le passé, François Rocher a vécu le même passage à vide. Chacun assume que seul, il ne peut affronter la vie. Tous ont décidé de vivre, désormais, comme des compagnons de cordée. « *Ici, on réapprend à vivre* », conclut Charlotte. »

TEXTE VIOLAINE DES COURIÈRES  
PHOTOS VALÉRIE TEPPE POUR LA VIE