

Située à quelques kilomètres de Limoges, l'association franco-belge a fait l'acquisition d'un bâtiment niché sur un terrain de plus de deux hectares. Depuis son lancement en mars 2017, trente-quatre résidents sont venus pour des séjours de trois semaines à six mois. Fonctionnaire, directrice d'Ehpad, curé, cadres, professeur, médecin... «on a vraiment de tous les profils» indique-t-on là-bas, tout en déplorant le manque de moyens. Premier dispositif en son genre sur le territoire français, l'association reçoit une dizaine de demandes par semaine pour seulement quatre chambres disponibles. «Le burn-out n'étant pas reconnu comme une maladie professionnelle, nous ne vivons que de dons. Grâce à eux nous espérons pouvoir nous agrandir rapidement».

Peu d'obligations mais un large choix d'occupations

Sur place, la vie se veut simple comme un livre de la série «Martine». En dehors des rares obligations que constituent les repas et la méditation, les résidents peuvent vaquer librement à diverses occupations: nourrir les poules, les moutons, bricoler, peindre, lire, se promener, rencontrer le voisinage... «Les personnes en burn-out ont souvent construit une forteresse intérieure pour se protéger des coups de la vie. Un jour elles se rendent compte qu'elles s'y sont enfermées. Notre idée est de leur proposer d'en sortir, à leur rythme, grâce à un environnement chaleureux et sécurisant», explique encore le fondateur. Ancien scout, également passé par l'armée, il ne manque pas d'image pour désigner le lent travail de reconstruction après le burn-out, cet «état de détresse psychologique absolu et brutal». «Un étang, si on passe son temps à l'agiter, on ne voit plus le fond... D'où le besoin de retrouver le calme».



Les résidents peuvent entrer en contact avec les animaux présents sur place.

Crédits photo : Au temps pour toi

«Je restais prostré chez moi, des morceaux de carton sur les fenêtres pour ne pas voir la lumière du jour»

Et Jean-Baptiste van den Hove sait bien de quoi il parle. Il y a cinq ans, le fondateur d'Au temps pour toi avait lui aussi connu le fléau du burn-out. Cadre prometteur dans les télécoms, très engagé dans son travail, ce Belge de 35 ans s'était effondré en un mois. «Je restais prostré chez moi, des morceaux de carton sur les fenêtres pour ne pas voir la lumière du jour. Même sortir pour aller acheter du pain me paraissait impossible. J'ai perdu 10 kilos...». Pour échapper à son mal-être, deux solutions se présentaient alors à lui, les monastères ou les cliniques. «Mais aucune de ces solutions ne me correspondaient. J'avais le choix entre la solitude et l'austérité - ou un lieu médicalisé».