



## Un lieu pour renaître du burn-out

Fondée en 2017, l'association Au temps pour toi propose un espace de guérison inédit pour les nombreuses victimes du syndrome d'épuisement professionnel.

Par Amaury Bucco

à-bas, près de Limoges, au milieu des arbres et des champs qui couvrent l'horizon, les oiseaux chantent. Les murmures de la ville sont loin, quelque part enfouis dans la mémoire des résidents venus chercher du repos, du calme et de la bienveillance. Tous, ils ont pour point commun une blessure, lentement cicatrisée entre ces murs: le syndrome d'épuisement professionnel. Plus couramment appelé burn-out. « À distinguer de la *dépression* », prévient, en caressant son chien, Jean-Baptiste van den Hove, directeur de l'association Au temps pour toi, qui s'en rapporte à une métaphore simple

et efficace, à l'image du service qu'il propose depuis deux ans et demi: « Prenons une maison. En cas de *pression extérieure excessive*, comme une épaisse couche de neige, elle s'effondre. Le burn-out naît de la même façon:

**“LE BURN-OUT NAÎT D'UNE PRESSION EXTÉRIEURE EXCESSIVE, COMME CELLE DE LA NEIGE SUR LE TOIT D'UNE MAISON.”**

*avant tout de l'environnement. À l'inverse, la dépression est comparable à l'effet des termites dans une maison, qui s'écroule du fait de dégradations intérieures. Pour une personne en dépression, il devient impossible de vivre dans un environnement avec une pression extérieure normale. »*

Pour avoir lui aussi connu les tourments de l'épuisement professionnel, Jean-Baptiste van den Hove parle en connaisseur, avec franchise et distance. Son profil LinkedIn témoigne d'un passé professionnel dynamique et ambitieux, brutalement dévié par le burn-out, après six années dans les télécoms. Son dernier poste: « *Fixed access network & change management projects leader* » chez Belgacom. « En un mois, je me suis effondré, j'ai vécu des jours entiers dans le noir, avec du carton sur les vitres, sans pouvoir me lever pour me rendre à la boulangerie », se souvient-il. Il rêve alors d'un endroit où échapper à ses démons et prendre du recul. Et ne trouve pas, en dehors des monastères et des cliniques. C'est finalement auprès d'une association qui s'occupe de toxicomanes qu'il trouve refuge, puis auprès de l'Arche en France, fondée par Jean Vanier, qui deviendra l'un des premiers parrains d'Au temps pour toi. ➔