

CANDICE

DERONI

AU DU BURN-OUT

UN TÉMOIGNAGE
POUR MIEUX
COMPRENDRE



Au  du BURN OUT

Candice Deroni

Au  du BURN OUT

un témoignage pour mieux comprendre



Édition : BoD – [Books on Demand](#)

12/14 rond-point des Champs-Élysées, 75008 Paris

Impression : [Books on Demand GmbH](#), Norderstedt, Allemagne

ISBN : 978-2-3224-4653-7

Dépôt légal : Avril 2022

Dédicaces

A mes frères Pascal et Romain, qui ont essayé de me comprendre.

A Léa, Alice et Gabriel, mes enfants, qui m'ont acceptée telle que j'étais.

Aux employeurs qui ont à  de préserver la santé émotionnelle, psychique et physique de leurs collaborateurs-trices.



Préambule

Au début de mon BO (Burn-Out), je n'ai pas eu envie de faire un guide avec de jolies couleurs : pas envie de penser à mon BO tous les jours... J'ai préféré l'éviter... Je n'allais pas en plus écrire dans un format girly...

Puis, j'ai fini par me rendre compte que je ne pouvais pas esquiver, le BO était là, autant faire avec. Il était nécessaire de m'y colleter une bonne fois pour toutes, de m'y colleter aujourd'hui, de m'y colleter demain, après-demain même si j'ai une migraine, encore et encore... D'écouter ce qu'il avait à dire... Un jour après l'autre. Petits pas par petits pas.

Donc autant mettre des couleurs dans ma vie, ici et maintenant.

Je me suis mise à écrire « dans ma tête » début mars 2021. Je n'avais pas de plan, pas de projets, car dès que j'en ai, mon cerveau est en panique. Il se dit (enfin c'est ce que j'interprète) « **elle va recommencer à faire des listes et à mouliner comme une barje** » (oui mon cerveau a un langage à la limite de l'argot), et il me déconnecte.

J'ai simplement repris des bouts de textes que j'avais écrits précédemment, puis continué l'écriture car j'avais besoin de partager...

Mon fils me dit au téléphone, « tu es toujours burn-ouatée » ? J'aime bien ce terme, peut-être parce qu'il me fait penser à la ouate et que je m'y suis souvent sentie : dans du coton, comme quand on sort d'une grippe, un peu déphasée, plus vraiment malade, mais pas encore guérie, toute contente d'aller à pied acheter un magazine et une baguette, toute contente du printemps qui arrive (ou de rentrer se blottir sur le canapé alors que la tempête fait rage), mais pas encore prête à gérer une journée de travail, ni plus d'un repas élaboré par jour, en convalescence...



J'ai écrit le guide que j'aurais aimé lire pendant mes longs mois d'isolement. Vous trouverez à la page « liens utiles » les noms de livres qui m'ont vraiment aidés, le nom de l'association qui m'a soutenue. J'ai écrit cet autre livre dans un but de partage, de sororité et de fraternité. En espérant qu'il vous tiendra compagnie et vous accompagnera un peu pendant ce long moment. S'il remplit ce rôle, j'en serais honorée.

Ce guide est aussi destiné à attirer l'attention des presque burn-outés : si vous le lisez pour comprendre un ami, votre sœur, votre mère... Mais que vous êtes vous-même en tension permanente, que vous avez commencé à moins vous faire plaisir parce que ce n'est pas la priorité maintenant, qu'il y a un coup dur au boulot. Si vous commencez à tout prendre avec du recul, avec un certain cynisme... Si vous avez la nausée en vacances en pensant à votre retour au travail. Si vous faites un diagnostic sans bienveillance de tout ce qui ne va pas, si vous pensez que vous n'avez pas le choix, si vous négociez avec vous-même pour continuer encore six mois : puis vous prendrez les mesures qui s'imposent... Alors j'espère que ce guide vous fera peur, et vous fera prendre conscience qu'il est utile et nécessaire et surtout EFFICIENT (je sais que vous l'aimez bien ce mot) de s'arrêter AVANT le BO !

Ce guide / témoignage est parfois écrit au féminin, d'abord parce que je suis une femme et que je suis presque sûre qu'il pourra accompagner des femmes, mais un peu moins sûre qu'il parlera aux hommes... Egalement parce que les hommes lisent beaucoup moins de livres de bien-être que les femmes. Et aussi pour changer, pour une fois !

Mode d'emploi

Ce guide peut se lire dans le désordre, il peut être ouvert au hasard, en suivant la couleur des rubriques... Il est conçu pour nos pov' cerveaux de burn-outé-e-s :

- « à chaque jour suffit sa peine »,
- « point trop n'en faut »,
- vous pouvez lire seulement une rubrique à la fois,
- chaque rubrique se suffit à elle-même...

→ Il peut arriver à mon cerveau de prendre la parole, dans ce cas, **c'est écrit en violet.**

Tu aurais eu envie d'un format + petit ? Tu crois que l'histoire de mon BO peut être contenue dans un petit carnet !

→ Une précision : parfois, dans certaines rubriques, dans mon agenda, j'informe et je quantifie mon niveau d'énergie. Il est noté sur 10, 10 étant la valeur optimale avant mon burn-out, 0 étant la mort ! Par exemple, je commence le début de mon agenda à **0.5/10.**

Sommaire

☞ ce que je vous suggère de faire (si je peux me permettre !)

☞ Pleurez	12
☞ Faut que j'm'organise	17
☞ Trouver son rythme	26
☞ La conduite / le train	34
☞ Volonté	36
☞ Bonne résolution	37
☞ Les « à faire »	41
☞ Sortir ou rester dans ma zone de confort	61
☞ Temps de récupération	67
☞ Relativisez	70

☞ ce qu'il m'est arrivé de bien : si si y'en a !

☞ Accepter de l'aide	14
☞ Bande originale	23
☞ Je suis devenue une patiente experte	29
☞ C'est maintenant	31
☞ Le temps	42
☞ Mon agenda	44
☞ La peur / l'envie	75
☞ Levée d'écrou	78

☞ cela n'a pas d'importance mais vous le comprendrez plus tard ('au bout du bout').

☞ Je suis malade	16
☞ La télé	18
☞ Outils professionnels	19
☞ Horaires de repas	21
☞ Les autres	33
☞ Les médecins	41