

PRÉVENIR LE BURN-OUT

Cancer, traitement... puis retour au métro-boulot-dodo ?

En psycho-oncologie, la thématique est récurrente. Une fois remis de son traitement, le patient doit progressivement reprendre son quotidien. L'employeur compte déjà fermement sur son retour dans son planning, la famille n'attend que cela pour se dégager de ses tâches additionnelles et la mère dépendante espère désormais de plus fréquentes visites dans sa maison de retraite, comme dans le temps. Le chemin est tout tracé : il faut reprendre son ancien rôle au travail comme au sein de la famille.

Celui-ci attend, comme les vêtements qu'on a préparés la veille et qu'il n'y a plus qu'à enfiler. De nombreux patients se mettent à éprouver une résistance intérieure lors de cette transition. Quand, avant la maladie, le quotidien était déjà très fatigant et épuisant, voire qu'il y avait burn-out, le futur paraît alors souvent peu séduisant. D'autant que la maladie et le traitement laissent des séquelles : la condition physique n'est plus la même, on est psychologiquement encore vulnérable. Que faire alors ? Reconnaître la menace d'un surmenage est déjà une première étape, mais quel peut être alors l'horizon ?





BARBARA STREHLER

*Psychologue diplômée
et psychothérapeute*

« Ma vie n'était plus équilibrée. Pas question que cela recommence après le traitement. »

Antécédents de burn-out

Bien qu'éffrayés par le cancer, certains patients se disent tout simplement soulagés que le traitement leur offre au moins une pause prolongée dans leur vie professionnelle. Les psycho-oncologues qui entendent ce type de déclaration pour la première fois dans leur consultation ne l'oublient jamais. Le tableau qui est dressé de la vie professionnelle est pourtant rarement si sombre. Les patients évoquent plutôt le

fait qu'avant la maladie, le quotidien ne consistait qu'en l'acquittement de tâches figurant sur des listes « à faire », au travail comme à la maison. Madame Meyer, 45 ans, raconte ainsi : « Avant le cancer, j'étais déjà souvent épuisée. Entre le travail à plein temps dans la banque, mes trois enfants et un ménage à gérer, mes

journées ne consistaient qu'en des cases à cocher. Ma vie se résumait à métro-boulot-dodo en somme. Le soir venu, j'étais allongée sur le canapé, incapable de quoi que ce soit. Et il faudrait que je reprenne ce rythme-là après la chimio ? »

Difficile d'en évaluer précisément le nombre, mais une partie des patients atteints de cancer évoque assurément un état d'épuisement chronique lié au travail ou à la famille avant le diagnostic. Souvent d'ailleurs, c'est la combinaison des exigences trop élevées aux niveaux professionnel et familial qui ont épuisé voire mené au burn-out. Quels en sont les signes d'une façon générale ? D'abord, le sentiment qu'on est épuisé et débordé de façon constante. Les personnes en burn-out se sentent souvent dès le matin fatiguées, au bout du rouleau, elles sont irritées et tendues. Leur créativité est en berne, de même que leur confiance en elles et l'espoir de pouvoir changer

ou agir. Des troubles du sommeil et autres problèmes psychosomatiques apparaissent. Certains se mettent à boire ou à prendre des produits dopants pour atténuer les effets de l'épuisement. Les loisirs finissent par être supprimés et les amitiés négligées, faute de forces pour les entretenir. Madame Meyer est catégorique : « Ma vie n'était plus équilibrée. Pas question que cela recommence après le traitement. »

Ne se consume que ce qui brûle

L'histoire qui précède l'épuisement total (burn-out) est souvent caractéristique. Tout commence le plus souvent par un investissement excessif et beaucoup d'enthousiasme. Le travail peut alors devenir la principale raison de vivre. Les vacances ? Pour quoi faire ? Les heures supplémentaires ? Aucun problème ! Être joignable tard le soir ? De nos jours, c'est comme cela si on veut faire carrière. On tient évidemment aussi à s'occuper des trois enfants qui grandissent ainsi que de sa propre mère qui vieillit et le mérite bien. La liste des choses à faire au quotidien s'allonge. Presque inexorablement, les besoins de calme et de repos sont négligés pour pouvoir satisfaire aux nombreuses exigences. Les signes d'épuisement sont ignorés. Loisirs, amis et sport sont remplacés par une consommation passive de télévision. Jusqu'à ce que les batteries soient vides et que la fatigue chronique s'accroisse...

Recharger (durablement) les batteries

L'inquiétude exprimée face à l'avenir à l'issue du traitement contre le cancer doit toujours être prise au sérieux lorsqu'une profusion d'obligations se profile à l'horizon comme un ouragan en formation. Il peut être utile de s'arrêter et de voir comment l'avenir peut s'organiser sans consumer, de même que se demander comment faire pour rester en bonne santé.

Réfléchir à ses objectifs de vie et à ses priorités

Pourquoi est-ce que je travaille ? Lorsqu'il s'agit de revenus, quasiment personne ne reste insensible. Il n'est pas rare de voir dans les médias des listes de métiers offrant les meilleures perspectives de revenus. Cette quête d'un revenu toujours plus élevé vaut-elle cependant la peine ? Les personnes atteintes de cancer se posent (elles aussi) parfois cette question au regard de leur vie professionnelle.

Les chercheurs en matière de bonheur constatent en tout cas que l'augmentation des revenus n'améliore (significativement) la satisfaction et le sentiment de bonheur de l'individu que jusqu'à un certain seuil. Au-delà de ce seuil, le rapport linéaire entre revenus d'un côté et bonheur et satisfaction de l'autre côté se distend. Le bonheur d'une personne dont les revenus annuels sont faibles va fortement augmenter si ces revenus sont doublés. Si les revenus sont une nouvelle fois doublés, le surcroît de bonheur va être perceptible mais déjà dans une moindre mesure.

À quel point la consommation rend-elle heureux ? La publicité aimerait faire croire qu'avoir des revenus élevés pour toujours consommer plus vaut la peine et contribue au bonheur. L'expérience est toutefois souvent autre car l'homme s'habitue vite aux biens matériels chèrement acquis. Et peu importe qu'il les ait ou pas, ou qu'il les possède dans une version plus modeste ou plus petite.

Qu'est-ce qui contribue au bonheur dans la vie ? La satisfaction de trois besoins fondamentaux joue là un rôle plus essentiel que les revenus (dans la mesure où ces derniers dépassent un certain seuil et sont perçus comme étant justifiés) : les liens tissés avec autrui, l'expérience de la compétence ou le sentiment d'avoir un rôle, et l'autonomie. Un emploi qui permet d'assouvir ces besoins procure ce qu'on appelle un état de flow et donc un degré élevé de satisfaction.

Pour de nombreux patients, la période de traitement de leur cancer constitue le moment idéal pour porter un regard critique sur le projet et les objectifs de vie, les formuler parfois aussi pour la première fois, et ensuite rectifier le tir. Madame Peters, 40 ans avec son traitement derrière elle, explique ainsi : « Je suis devenue beaucoup plus soucieuse de la façon dont je travaille et des raisons pour lesquelles je travaille. Je souhaite puiser de la force de mon travail, y prendre plaisir. Cela m'est devenu plus important que grimper les échelons. Du coup, j'aimerais quitter la finance et travailler dans le social. »

Tirer au clair les relations

Une femme de 70 ans raconte après le cancer de l'intestin de son mari : « Nous avons déménagé dans un appartement plus petit. Avant la maladie, nous ne vivions que pour notre grande maison et son jardin dont l'entretien nous occupait chaque semaine des heures durant. Tout devait être parfait, ce qui était

très exigeant. Au final, nous étions là pour notre maison et non l'inverse ! » Même le bien acquis à grand peine peut finir par peser et se transformer en fardeau lorsque le rapport s'inverse entre l'homme et ce bien, et cela vaut également pour de petites choses. Les conseils pour désencombrer sa maison sont à l'heure actuelle à la mode. Ils visent à se limiter au strict nécessaire, ce qui revêt toute son importance lorsqu'il s'agit de faire le grand ménage de sa vie.

Pauses et rythmes sont importants

Plus d'un patient se remémore les pauses « forcées » et le rythme quotidien bien réglé lors de l'incapacité de travail comme un effet secondaire agréable de la chimiothérapie. Madame Da Silva, 45 ans, se souvient ainsi : « Entre deux séances de chimiothérapie, j'allais mieux et pouvais emmener ma fille au parc chaque après-midi. Cela nous faisait du bien à toutes les deux. » D'autres racontent que les promenades régulières durant leur incapacité de travail leur ont aussi été bénéfiques.

Le corps a-t-il le droit de se reposer ? Est-ce que de véritables pauses lui sont offertes ? L'insouciance est-elle permise ? Le bien-être personnel peut-il devenir primordial ? Beaucoup de patients atteints de cancer craignent justement d'être de nouveau confrontés à l'omniprésence du monde du travail qui pompe toute l'énergie disponible dans une journée et ignore le rythme individuel comme s'il s'agissait d'un vestige préhistorique. Une patiente raconte à l'issue de son cancer du sein qu'elle ne veut plus être joignable pour son employeur tard le soir. « J'ai besoin d'une limite pour parvenir à me reposer. Le temps de travail et le temps de détente doivent être clairs, sinon je vais faire un nouveau burn-out ! » Clairement ressentir ses besoins et voir la forme que peut prendre le repos constitue une première étape vers le changement. La deuxième étape, plus difficile, est ensuite d'admettre ces besoins et de s'autoriser à éprouver et à faire valoir la nécessité de se reposer. Concernant enfin l'étape souvent la plus compliquée, à savoir la mise en application, il peut être bon de faire appel à un tiers (un psycho-oncologue par exemple) qui aide à réorganiser sa vie, à formuler de nouveaux objectifs et à fixer les priorités.

Profiter du temps libre plutôt que l'optimiser

De gros changements ne s'imposent pas forcément. Se poser des questions sur ses activités de loisirs peut déjà être un premier pas vers un meilleur équilibre entre travail et détente. « Avant mon cancer du sein,

J'étais trois soirs par semaine à la salle de gym après le travail et je m'entraînais pour le marathon. Au fond, là aussi il était encore question de résultat, d'améliorer mes performances, mais pas de me détendre », analyse une jeune patiente. Ainsi, les loisirs ressemblent parfois à des descriptions de poste avec des objectifs. Il s'agit d'avantage d'un prolongement du travail en soirée que d'une véritable détente. L'optimisation du temps libre semble presque devenue une tendance sociale. Comme le travail, ce temps libre doit satisfaire une certaine exigence et ne peut pas être uniquement destiné à la détente. Il est d'autant plus important de se poser les bonnes questions après une chimiothérapie : qu'est-ce pour vous que se détendre ? Quel sport pratiquez-vous ? À quelle intensité ? Avez-vous envie de faire des compétitions ? Du yoga ? De la marche nordique ? Qu'est-ce qui vous convient, même si cela n'a pas de définition précise ? Existe-t-il une activité en particulier que vous pourriez pratiquer régulièrement à l'avenir ? Les experts recommandent d'écouter son corps car lui sait montrer s'il y a détente ou non.

S'interroger sur ses « drivers »

Sans que vous ne le remarquiez, vous êtes peut-être vous-même à l'origine de votre stress. Il existe des messages contraignants, appelés « drivers », des pensées qui provoquent de façon caractéristique le stress et peuvent rendre la vie difficile. Ces messages contraignants naissent souvent dans l'enfance et sont pour ainsi dire des injonctions intériorisées des parents, des professeurs ou d'autres

personnes importantes qui peuvent guider ensuite toute la vie.

« Sois parfait » et « plaire à tout le monde » figurent le plus souvent tout en haut de la liste.

La fin de la chimiothérapie peut être le bon moment pour analyser ses propres schémas de pensées générant du stress. « Sois parfait » et « Plaire à tout le monde » figurent le plus souvent tout en haut de la liste. Il est propice de s'interroger sur sa quête de perfection lorsque la chimiothérapie s'achève. Vou-

lez-vous devenir un « idéal » de vous-même dans tous les domaines, au risque de vous épuiser, ou la fin du traitement pourrait-elle marquer un nouveau départ pour vous permettre plus souvent de faire simplement de votre mieux ? Cela vaut également pour le « driver » dominant « Plaire à tout le monde » et l'espoir d'être récompensé par de la reconnaissance et de l'affection. Voulez-vous avant tout être sociable ?

Est-ce un objectif d'être aimé de tous ? Ou est-il préférable d'être un être original avec ses faiblesses et ses défauts, qui sait dire non et poser des limites ? Après son cancer de l'intestin, Madame Meyer, 55 ans, a décidé de se protéger : « Maintenant, je suis capable de dire non, et je ne peux pas non plus toujours aider ma sœur malade. »

L'humour et le rire contre l'épuisement

Pour ne pas se laisser éreinter par le quotidien mais au contraire en tirer de la force, le rire et l'humour peuvent s'avérer utiles. La fin de la maladie peut donner le signal qu'il est temps de se poser certaines questions. De quoi pouvez-vous rire dans votre vie ? Avez-vous suffisamment d'activités salvatrices comme danser, écouter ou jouer de la musique ? Avez-vous des contacts avec des personnes avec lesquelles vous pouvez rire ? Avoir à portée de main des livres, des dessins animés ou des films que vous trouvez drôles vous aiderait-il ?

Des mesures de précaution peuvent être prises avant qu'une tempête voire un ouragan ne se profile. Si, après un traitement contre le cancer, un surmenage menace (de nouveau), on peut réfléchir à des activités préventives et par exemple rechercher de l'aide auprès de psycho-oncologues. Un premier petit pas amorce souvent le changement. On peut ainsi réfléchir à une chose qu'on aimerait changer « d'un iota ».



Suggestions de lecture

Ouvrages en langue française :

- Williams, M., Penman, D. (2013). **Méditer pour ne plus stresser : trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien.** Odile Jacob.
- Kotsou, I. (2015). **Petit cahier d'exercices de pleine conscience.** Editions Jouvence.
- André, C. (2011). **Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience.** L'Iconoclaste

Ouvrage en langue anglaise :

- Carlson, L.E. (2011). **Mindfulness-Based Cancer Recovery : A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment and Reclaim Your Life.** New Harbinger.