

# La Gestalt-thérapie dans l'accompagnement des personnes en burn-out

Carine BOSSUYT et Françoise RAOULT

Les personnes vivant un burn-out, qu'il soit d'origine professionnelle, personnelle ou résultant d'un mélange des deux, n'y sont pas parvenues par hasard. Ce syndrome est la conséquence d'une accumulation de stress vécue sur plusieurs années.

Le caractère multifactoriel du burn-out conduit souvent ces individus vers un accompagnement pluridisciplinaire, incluant généralement une psychothérapie. Cet accompagnement spécialisé est crucial. En effet, si le burn-out trouve en partie son origine dans des facteurs externes, tels que les conditions de travail ou les contraintes familiales, il est également influencé par des facteurs internes, notamment certains comportements, des traits de personnalité et l'histoire familiale. Il est donc nécessaire d'explorer en profondeur ces aspects afin que la personne puisse comprendre comment le burn-out s'est installé chez elle. Le travail psychothérapeutique vise à instaurer des changements significatifs qui permettront non seulement d'éviter une éventuelle rechute, mais aussi d'aider la personne à faire des choix plus adaptés dans sa vie professionnelle et personnelle.

Accompagner les personnes en burn-out exige de la part du thérapeute une grande qualité d'écoute, de compréhension, de patience et de finesse, afin de rester au plus près de l'expérience, de la réalité et du rythme de chacun. Ces personnes se retrouvent dans toutes les tranches d'âge, tous les milieux sociaux et toutes les professions. Elles ont souvent cru qu'il n'existait pas d'autre voie et se sont laissées entraîner, sans en avoir pleinement conscience, sur une pente glissante. Les origines de leur mal-être et les causes profondes du burn-out sont très personnelles et uniques à chacun. L'objectif est donc de découvrir ensemble les mécanismes sous-jacents propres à chaque individu. Ce processus d'exploration et d'accompagnement nécessite du temps, du respect et une grande ouverture d'esprit. La Gestalt-thérapie s'avère particulièrement précieuse pour soutenir ce cheminement.

## QU'EST-CE QUE LA GESTALT-THERAPIE ?

Le terme *Gestalt* (prononcé "gestalt") est d'origine allemande et signifie approximativement "donner une forme". Cette approche thérapeutique, qui existe depuis 1951, s'inspire de divers courants, tels que la psychanalyse, les thérapies psychocorporelles, le psychodrame, ainsi que des perspectives phénoménologiques, existentielles et de différentes philosophies orientales.

Au cours de sa formation, le Gestalt-thérapeute apprend avant tout un art de vivre et une manière d'aborder le monde, fondés sur un contact authentique avec soi-même, avec son environnement et avec les autres.

La personne qui entreprend une thérapie est accueillie dans toutes les dimensions de son être : psychique, corporelle, émotionnelle, sociale et spirituelle. Elle est invitée à se présenter telle qu'elle est, avec toute sa subjectivité et sa singularité, sans aucune attente de conformité ou de normalité de la part du thérapeute. Chacun a le droit à sa différence, à son expérience personnelle et à l'expression unique de son ressenti.

En séance, le processus de "*mise en forme*" en Gestalt se fait par l'échange entre le thérapeute et la personne qu'il accompagne, à partir de ce que celle-ci apporte à cet instant- là. Au départ, ce qui est apporté apparaît informe, mélangé, confus, diffus, insensé, non conscientisé. Le travail en séance consiste à aider la personne à trouver du sens à son histoire, à structurer et à rendre conscient ce qui

ne l'était pas encore. Petit à petit, en développant sa capacité à être plus en contact avec elle-même, avec ses besoins, ses envies et ses valeurs, la personne va apprendre à faire des choix qui lui correspondent.

Ce qui caractérise la Gestalt-thérapie, ce sont les expérimentations proposées en séance, qui vont favoriser des prises de conscience sur notre fonctionnement et nous donner des pistes de solutions nouvelles, pour débloquer de façon créative des comportements automatiques devenus obsolètes.

La Gestalt ouvre des portes, élargit la vision, libère de ce qui empêche d'être présent et créatif. C'est une éducation en art de vivre.

## QUELLE EST LA POSTURE DU GESTALT-THERAPEUTE ?

Le Gestalt-thérapeute est ouvert et curieux lorsqu'il accueille la personne qui vient le voir. Il cultive cette curiosité à chaque nouvelle rencontre, de façon à rester attentif à toute nouveauté, sans a priori par rapport au processus en cours. Sa présence à lui-même et à l'autre en même temps permet de ressentir là où quelque chose se passe dans l'ici et maintenant de l'interaction. Il invite la personne à s'exprimer, à son rythme, il l'accompagne avec respect et bienveillance dans un processus de déploiement subtil et individualisé. Il n'a pas d'objectif de "guérison" à atteindre, puisqu'au départ il considère la personne en "crise existentielle" et non pas "malade". De même il accueille le symptôme de la personne comme une piste de réflexion et d'exploration : Qu'est-ce que ce symptôme vient nous dire ?

Une autre singularité de la Gestalt-thérapie réside dans la façon dont le thérapeute va utiliser ce qu'il ressent (donc être très conscient de ses ressentis) et le partager avec la personne qu'il accompagne, pour autant que ce soit pertinent, utile et éclairant dans la mise en lumière du processus en cours. Ce qui se produit au sein de la séance entre la personne et le thérapeute est une unité d'observation de grande puissance. En effet, la façon dont les deux agissent ensemble est unique et singulière et la mise en évidence de ce fonctionnement peut se faire en direct. Celle-ci est révélatrice d'une façon d'être au monde du client dans d'autres circonstances, avec d'autres personnes. Les blocages de l'un enferment l'autre. La créativité de l'un impacte celle de l'autre.

Le point d'attention du thérapeute se déplace de la parole au corps, aux ressentis, aux gestes, aux mimiques. Tout peut être intéressant, et le thérapeute devra cependant choisir ce qui sera la porte d'entrée qui stimulera du neuf, de la créativité, de la conscience.

## QUEL EST NOTRE POINT DE VUE SUR LE BURN OUT ?

Nous considérons le burn-out comme l'expression d'un symptôme. En période de crise, chaque personne manifeste un symptôme qui lui est propre : parfois, il s'agit d'une difficulté d'ordre psychologique, parfois d'une maladie organique, telle qu'une tumeur ou un AVC, et parfois encore... d'un burn-out.

Dans notre approche, il s'agit d'écouter attentivement ce symptôme qu'est le burn-out, afin de comprendre ce qui se joue lorsque la personne est en interaction avec son environnement. Quels automatismes, quelles stratégies ou quelles attitudes inconscientes se mettent en place face aux autres ? Le travail proposé par la Gestalt-thérapie vise à permettre à la personne de s'ouvrir à d'autres modalités d'être, afin d'interagir différemment avec son environnement personnel et/ou professionnel, et ainsi prévenir l'installation d'un stress chronique.

Nous croyons que l'humain, inconsciemment ou consciemment, fait ce qu'il peut, comme il peut, pour trouver des solutions à ce qu'il traverse dans la vie et poursuivre son chemin en souffrant le moins possible. Toute sa vie, il doit s'ajuster à son environnement, depuis la toute petite enfance. L'un va

s'adapter un peu trop aux demandes des aînés et se conformer aux attentes extérieures, sans prendre en considération ses propres désirs. L'autre au contraire va rester créatif et audacieux pour rester proche de ses aspirations.

Chez une personne qui souffre de burn out, les conditionnements se sont tellement installés qu'elle n'arrive pas à s'autoriser à faire autrement. On pourrait nommer cela une inhibition ou une interruption dans le processus créatif de la personne. La personne est « interrompue » dans la conscience de ses actes et de ses besoins, dans le contact avec ses ressentis, dans sa capacité à faire des choix. Elle va agir de façon mécanique, répétitive, conformiste, formatée. Elle ne peut plus prendre de recul par rapport à ce qui lui arrive et avance "le nez dans le guidon", en évitant ainsi de se questionner sur ses priorités ou ses besoins.

Nous partons du postulat qu'une personne "saine" est proche de ses ressentis. Ceux-ci lui permettront de dire si quelque chose lui convient ou non, qu'elle pourra prendre des décisions pour elle-même, qu'elle sera créative, authentique, cohérente avec elle-même. Au contraire, une personne qui n'est pas en contact avec ses ressentis, ne sentira pas qu'elle bafoue ses valeurs, néglige ses besoins, ignore ses limites et les signaux de son corps.

Notre société nous entraîne dans une course sans fin où les valeurs personnelles ont de moins en moins de poids, où la productivité et les finances marquent le tempo. Ce tempo, précisément, excède souvent celui de la plupart d'entre nous. Nous repoussons sans cesse le moment du repos, de la pause, les moments d'intimité avec nous-mêmes.

Nous partons du principe qu'une personne "saine" est en lien étroit avec ses ressentis. Ces derniers lui permettent de savoir si quelque chose lui convient ou non, de prendre des décisions pour elle-même, d'être créative, authentique et en accord avec ses valeurs profondes. À l'inverse, une personne déconnectée de ses ressentis ne percevra pas lorsqu'elle trahit ses valeurs, néglige ses besoins, ignore ses limites et les signaux envoyés par son corps.

Notre société nous entraîne dans une course effrénée où les valeurs personnelles perdent de plus en plus de leur importance, laissant la productivité et les considérations financières dicter le rythme. Or, ce rythme dépasse souvent les capacités de la plupart d'entre nous. Nous repoussons sans cesse le moment de nous reposer, de faire des pauses, de nous accorder des instants d'intimité avec nous-mêmes.

Dans le milieu professionnel, la pression augmente avec les objectifs de rendement, mais aussi avec le manque de temps pour y réfléchir et créer. Les pouvoirs hiérarchiques répondant aux exigences des actionnaires et des politiques, assument de plus en plus de tâches et n'ont plus le temps de vraiment s'occuper de leurs équipes, au niveau humain et personnel. La pression vient du haut, vient du bas,...et finalement de l'intérieur aussi, car trop souvent elle est intégrée dans l'inconscient de l'individu qui en fait toujours trop, toujours plus, et plus vite, pour satisfaire aux exigences externes et internes.

Ceci est valable dans la vie privée comme dans la vie professionnelle. Nous observons une activité intense en dehors du cadre professionnel, qui s'ajoute à la journée de travail déjà bien chargée. A peine sortie du travail, la personne galope d'une exigence à l'autre : les courses, le ménage, les repas, le sport, les sorties avec les amis, la famille. Sans parler des enfants à aller chercher à l'école, à accompagner pour leurs activités, à aider dans leurs devoirs, etc. Pas une minute pour respirer, sentir, profiter du moment présent ! Un grain de sable dans l'engrenage et tout vole en éclats.

Par ailleurs, la vie de famille, le couple et les relations sociales souffrent aussi de ce manque de temps et se détraquent petit à petit. La communication interpersonnelle requiert du temps et de la patience, alors que la vie n'est plus qu'une course d'une activité à l'autre, une accumulation de stress au travail, un manque de relations profondes.

C'est là que, si on ne prend pas soin de soi, ça craque. Le "ça" qui craque arrive tout à coup, sans qu'on le voie venir, puisqu'on ne lui a pas donné de place pour s'exprimer. La seule solution qu'il trouve pour crier son désarroi, c'est de craquer, d'arrêter tout, d'obliger la personne, et surtout la tête, à s'arrêter... et à commencer à se poser quelques questions, peut-être.

## COMMENT RECEVONS-NOUS UNE PERSONNE EN BURN OUT ?

Depuis une dizaine d'années, le nombre de personnes en burn out qui arrivent dans nos cabinets augmente considérablement. Certaines viennent parce que leur médecin le suggère, d'autres parce qu'elles se rendent compte qu'elles ont besoin de comprendre ce qui leur arrive et ont envie que l'expérience de cette rupture serve de tremplin à de profondes modifications dans leur vie.

Il s'agit tout d'abord d'accueillir la personne là où elle en est au moment où elle arrive, d'écouter, avec finesse et ouverture, ce qu'elle a vécu. Pour l'une, c'est la première fois qu'elle ose parler de sa situation, alors que l'autre s'est arrêtée de travailler plusieurs mois avant la première séance de thérapie. Chaque histoire a son propre rythme et il ne sert à rien de vouloir l'accélérer artificiellement.

Le burn out est très souvent lié à un processus de deuil, et nous savons qu'il faut du temps pour traverser cette période. Nous parlons ici du deuil de la toute-puissance, de la santé éternelle, de l'énergie inépuisable. C'est aussi le deuil de relations professionnelles et parfois personnelles qui blessent, qui déçoivent ou qui mettent en colère, le deuil d'une vie professionnelle épanouissante, d'une vie familiale parfaite, d'un couple merveilleux. Il s'agit fréquemment d'un mélange subtil de plusieurs éléments. Déplier patiemment les différentes facettes de l'histoire personnelle donne légitimité et profondeur à celui qui vit une rupture très douloureuse.

Traverser un deuil, qu'il soit d'une personne, d'un projet ou d'un idéal, prend du temps, et c'est bien normal. La personne en burn out traverse différentes phases. Ça peut commencer par le choc de ne plus pouvoir se lever un matin, suivi de l'annonce du diagnostic. D'abord, le déni : « à moi, ça ne m'arrive pas, ce n'est pas possible ». Apparaissent ensuite les émotions très douloureuses de honte, de culpabilité, de colère, de tristesse, de perte de confiance en soi, d'anxiété. A chaque étape de ce parcours émotionnel, le Gestalt- thérapeute est présent pour accueillir, contenir, laisser émerger, légitimer, permettre du sens. L'acceptation du burn out peut prendre des mois voire des années, durant lesquels la personne se bat et se débat tant bien que mal. Grâce à l'accompagnement thérapeutique, la personne peut apprendre à lâcher prise sur son projet de perfection, à ne plus avoir peur de tomber dans "le précipice" effrayant, le trou noir, car elle reconstruit sa confiance en elle et en la vie.

Une situation de burn out donne souvent lieu à une remise en question personnelle très profonde et nécessaire pour ne pas rester dans les mêmes fonctionnements. Mais cela ne pourra se faire qu'après avoir récupéré un peu d'énergie. Etant donné que la personne est souvent épuisée physiquement et intellectuellement, incapable de réfléchir rapidement et de se concentrer, l'accompagnement devra se calquer sur son rythme personnel. A nouveau, il est inutile et vain de vouloir la tirer et la pousser pour qu'elle avance plus vite, elle n'en est tout simplement pas capable.

Alors, à son rythme et selon l'énergie du jour, nous accueillons ce qui se dépose et nous accompagnons les découvertes et prises de conscience, avec bienveillance et humilité.

Nous n'avons bien sûr pas LA réponse aux questions existentielles de chacun, nous sommes là pour favoriser un cheminement et redonner confiance.

Lorsqu'on écoute l'adulte en crise, beaucoup d'aspects de son enfance et de son éducation remontent à la surface. Dans la mesure où ce sont ces vécus précoces qui ont modelé ses comportements actuels, nous ne pouvons pas faire l'économie de les visiter ensemble et de les questionner. A partir de là, nous allons inviter à créer de nouvelles manières d'appréhender la vie, en proposant de faire des choix conscients et responsables.

Être pleinement en contact avec soi-même et avec ses profondes aspirations est une expérience très inhabituelle pour la plupart. Nous allons aider la personne à entrer dans cette nouvelle dimension à partir de petites expériences, qui peuvent par exemple commencer par les ressentis corporels.

Voici un exemple d'expérimentation pour favoriser le contact corporel de soi à soi :

- De quoi êtes-vous conscient ici et maintenant ?
- De rien, ou peut-être que je suis fatigué.
- Et si je vous propose d'écouter, d'utiliser juste votre sens auditif à l'instant, est-ce qu'il y a quelque chose qui émerge ?
- J'entends les oiseaux... une mouche qui vole...des rires d'enfant
- D'accord. Si maintenant je vous propose de vous concentrer sur votre corps, avez- vous conscience de votre corps ?
- Non, rien... juste que j'ai envie de dormir.
- Si je vous dis que moi, je sens le soutien du dossier de mon fauteuil dans mon dos, et le poids de ma main sur ma cuisse... Est-ce que vous sentez votre dos ? Votre main ? Une autre partie du corps ?
- Ah oui, je sens que le fauteuil entoure mon dos, que ma main est chaude.
- Et l'autre main ?
- Elle est plus froide, elle repose sur l'accoudoir. Elle semble plus lointaine.
- ...

Nous pouvons aussi, lorsque la pratique de ressentir son corps devient plus habituelle, explorer au niveau des émotions ce qui se passe en soi, d'abord dans le corps, puis dans la tête. Nous nous confrontons souvent aux résistances du client. Elles ont souvent été salutaires à une certaine époque mais peuvent aujourd'hui se transformer et libérer la personne de son carcan archaïque. Voici une vignette illustrant un pan de séance :

- Vous me parlez de votre collègue qui vous a trahie et envers laquelle vous dites avoir de la colère, cependant j'observe que votre visage sourit. Je suis curieuse de ce qui se passe en vous, pouvez-vous m'en dire plus ?
  - Je crois que je suis en colère, mais je ne peux pas le montrer, ce n'est pas bien. On m'a appris à être gentille. Crier, ce n'est pas bien.
  - Je vois que votre sourire a disparu. Est-ce qu'il y a un endroit en vous où cette colère se manifeste (je montre différentes parties du corps : la tête, le ventre, la main, le pied, pour qu'elle comprenne que ça se situe dans le corps)
  - J'ai envie de frapper, mais je ne peux pas.
  - Qu'est-ce qui a envie de frapper ?
  - Ma main
  - Que sentez-vous dans votre main ?
  - Elle est tendue, mon bras est tendu à l'intérieur.
  - Si vous êtes d'accord, je vous propose d'expérimenter et de prolonger ce ressenti par un geste. Je vous invite à vous lever et à accentuer cette tension. (Elle se lève, serre le poing et lève le bras) ... Y a-t-il un mouvement qui surgirait ?
  - J'aimerais frapper, mais je n'ose pas. Ce n'est pas bien. C'est violent. Je n'aime pas la violence.
  - D'accord, vous n'aimez pas la violence. Nous allons expérimenter ici de dissocier votre colère et la violence. Pouvez-vous vous connecter à votre colère, dans votre poing serré, votre bras levé ?
  - Je crois que oui, mais ce n'est pas clair.
  - Y a-t-il une image qui vous vient, en vous observant dans cette position ?
- (Elle éclate en sanglots... j'attends qu'elle se calme un peu, je lui fais sentir ma présence à ses côtés)
- Je revois mon père qui tapait sur les murs de rage quand j'étais petite. J'avais très peur, j'étais paralysée, incapable de parler...
  - ...

La séance se prolonge sur l'expression de sa colère actuelle, la paralysie qu'elle a ressentie enfant, et comment elle peut aujourd'hui adresser son émotion à l'autre de façon adulte. La connexion entre son comportement d'adulte et son conditionnement d'enfant est mise à jour. Elle peut désormais choisir de s'en libérer et aller vers une expression ajustée de son ressenti.

## CAS CLINIQUES ET DEVELOPPEMENTS

Marie arrive en thérapie individuelle après un an en arrêt-maladie. Employée dans une grande banque, elle avait subi diverses restructurations très déstabilisantes pendant plusieurs années. Elle avait dû accepter de changer de poste, sans qu'elle puisse donner son avis, dans un contexte où elle recevait des menaces de licenciement. Un jour, elle n'a plus trouvé l'énergie de poursuivre son travail qui avait perdu son sens et ne correspondait plus à ses compétences. C'est alors que son corps a lâché et qu'elle a consulté un médecin spécialisé en stress et burn out.

Après plusieurs mois, elle s'est inscrite à un groupe thérapeutique pour travailler le stress. Elle y a découvert, à travers diverses expériences, qu'elle avait du mal à sentir et à reconnaître ses émotions. Elle était souvent submergée de larmes incontrôlables et voulait apprendre à "gérer ses émotions". Je prends le temps de décortiquer avec elle, sur plusieurs séances, ce que veulent dire ses larmes, les signaux de son corps, les manifestations émotionnelles qu'elle a l'habitude de cacher.

Un jour, en particulier, il nous est offert de travailler un événement : elle s'est trompée d'heure de rendez-vous. Arrivée deux heures plus tôt que prévu, elle est assise dans la salle d'attente. Je ne peux pas la recevoir avant deux heures, je l'invite donc à revenir à l'heure de sa séance. Quand elle revient, je vois que son visage retient quelque chose, mais elle ne dit rien. Je lui indique ce que j'observe chez elle : des traits tendus, des yeux noirs, une mâchoire serrée. Nous explorons à deux ce qui lui arrive. Elle parvient à admettre sa colère. Elle enrage d'avoir perdu du temps. Elle est en colère contre elle-même.

Nous pouvons dès lors visiter sa relation au temps, la pression qu'elle se met pour ne pas perdre une minute, sa frustration de ne plus être aussi organisée qu'avant. Elle peut aussi reconnaître sa tristesse de ne plus être comme auparavant. Petit à petit, je relève la finesse de ses ressentis, et elle s'aperçoit avec surprise qu'elle a des émotions et qu'elle peut même les nommer avec précision.

Cette séance a sans doute été un moment clé dans sa thérapie. Elle a pu vivre quelque chose de difficile, l'accueillir, le nommer, le traverser, et ressortir plus vivante et consciente qu'avant...sans perdre la face. Par la suite, nos séances ont été marquées d'authenticité, de complicité, de prises de conscience de plus en plus fines. La colère, cachée derrière les larmes qui la submergeaient, a commencé à prendre tout son sens et à s'exprimer de manière plus claire. Ce qu'elle prenait pour de la tristesse et de la faiblesse était souvent une marque de colère face à de l'injustice, ainsi qu'un élan vital pour ne pas se laisser écraser. Elle a appris à décoder ses larmes, comme le signal d'un désaccord par rapport à la façon dont elle se sent (mal)traitée.

Depuis qu'elle sait cela, Marie ose davantage prendre sa place et exprimer son désaccord, plutôt que de se liquéfier derrière des larmes silencieuses. L'étape suivante consiste à pouvoir dire ses ressentis et ses besoins aux autres de façon à être entendue. Communiquer clairement est un apprentissage long et difficile. Il s'agit de détricoter les habitudes acquises depuis l'enfance et de les remplacer par de nouvelles façons de s'exprimer. Avant de retourner travailler, Marie aura acquis un nouveau point de vue sur son propre fonctionnement et elle pourra réagir autrement face aux commentaires, agressions et injonctions de ses collègues et supérieurs, si elle devait y être confrontée. Elle ne sera plus submergée par ses larmes mais transformera celles-ci en alliées pour prendre sa place et s'affirmer. Elle pourra aussi faire le choix de rester ou non dans un environnement qui ne lui correspond plus, mais ce sera en conscience, et non plus par habitude ou par peur.

*être observés. Tout d'abord, son manque de connexion à ses ressentis l'empêchait d'identifier ses limites et de percevoir lorsqu'elle subissait des agressions, la rendant ainsi incapable de se défendre efficacement.*

*Par ailleurs, Marie avait l'habitude de réprimer et de nier sa colère, alors même que cette émotion aurait pu lui être précieuse pour poser des limites face aux autres. Son corps exprimait ce malaise à travers des larmes, qui représentaient pour elle un mode d'expression familier, mais avec la difficulté de distinguer clairement les émotions qui l'envahissaient.*

*Enfin, notre travail a mis en lumière son désir de ne pas « perdre de temps » et d'être constamment efficace, en lien avec une quête de perfection et de contrôle. La relation au temps s'est révélée être un aspect central de notre accompagnement. Le stress de Marie était souvent déclenché par le sentiment de manquer de temps et l'incapacité d'accomplir toutes les tâches inscrites sur sa liste de choses à faire.*

*Cela nous a conduites à explorer les notions de choix, de priorités et de renoncement, ainsi que les contraintes existentielles liées à l'imperfection, à la responsabilité et à la finitude.*

---

Quand Paul a commencé sa thérapie individuelle, il ne travaillait plus depuis six mois. Manager de haut niveau dans la grande distribution, il a dû s'arrêter de travailler après une chute et une opération aux genoux qui l'a immobilisé plusieurs mois. Incapable de prendre la décision de stopper son rythme infernal, il a été mis à l'arrêt par son corps qui lui a dit "stop". Pris dans un tourbillon d'activités professionnelles et privées où il était considéré comme un roc, il n'avait jamais pris le temps de sentir si ce qu'il faisait correspondu à son rythme et à ses aspirations. Il avait subi de la pression dans sa famille depuis son enfance et avait été placé dans un rôle de soutien de tout le monde. Déjà à l'époque, il écoutait ses parents se plaindre, sans pour autant avoir les moyens d'agir. Il était donc "naturel" pour lui de poursuivre cette habitude de tout faire pour les autres et de s'oublier. Dans son histoire, un roc ne pouvait pas être fragile, il se devait de partir en guerre sans cesse. D'ailleurs, le vocabulaire utilisé par Paul était souvent guerrier, il disait qu'il partait au front, qu'il affûtait ses armes, etc... Dans sa vie professionnelle, tout était vécu comme une bataille à gagner, et puisqu'il aimait les défis, il accumulait les batailles sans se rendre compte de l'impact que cela avait sur son corps et sur son cerveau.

Détricoter cette pelote nous a pris du temps, étant donné qu'il ne pouvait se montrer "fragile" devant personne, lui le pilier de plusieurs entités familiales, sociales et professionnelles. Admettre sa fragilité et son besoin d'être soutenu a été un travail en finesse, en passant par la conscientisation des sensations corporelles dont il ne se rendait pas du tout compte. Il a osé expérimenter qu'il n'était pas indispensable et osé faire confiance aux autres lorsqu'il ne pouvait plus assumer. Je lui ai fait confiance aussi sur sa capacité à lâcher prise, à son propre rythme. Ceci s'est traduit par un accompagnement très suivi lors d'un premier retour au travail, après un an, tout en sachant qu'il n'était pas guéri. Il a fallu faire confiance au processus qui allait lui faire vivre ses limites à nouveau, après une année dans sa nouvelle fonction. En effet, il a dû alors reprendre un congé d'un an pour récupérer, avant de rechercher une nouvelle voie professionnelle. Pendant cette année-là, il a pris le temps de retrouver sa confiance en lui, car il avait à nouveau touché sa fragilité et revécu des peurs archaïques. Il a pu déléguer plusieurs activités où il se croyait irremplaçable, reprendre des activités qui lui font plaisir, et surtout nourrir son besoin de tranquillité et de temps pour lui, en refusant des propositions énergivores. Aujourd'hui, il admet ses failles et fragilités, demande de l'aide, se place au centre de son projet de vie, reclasse ses priorités régulièrement et n'a plus peur de montrer son côté "paresseux" parfois ! Lors de sa deuxième reprise professionnelle, il a abordé son activité sous un autre angle et prend plaisir à développer des projets avec des partenaires qui partagent sa vision du travail.

*Chez Paul, comme chez de nombreuses personnes en situation de burn-out, le rôle adopté depuis l'enfance continuait de le suivre à l'âge adulte, notamment dans sa vie professionnelle. Il incarnait une personne extrêmement responsable, toujours prête à soutenir tout le monde. Il était convaincu qu'il ne pouvait demander de l'aide à personne, ni même envisager qu'il puisse en avoir besoin. Cette croyance l'a conduit à prendre des risques pour sa santé, car il ne s'accordait jamais de répit. Par ailleurs, son incapacité à déléguer le poussait à tout faire lui-même, en permanence et pour tout le monde.*





*Souvent, le travail thérapeutique consiste à aider des personnes comme Paul à prendre conscience de leur impossibilité d'aider tout le monde. La thérapie leur apprend à reconnaître et respecter leurs propres limites — qu'elles soient physiques, intellectuelles ou émotionnelles. Elle les accompagne également dans le renoncement à l'idée de "sauver" les autres.*

*Dans le monde professionnel, pour éviter l'épuisement, il est essentiel d'apprendre à faire des choix de manière responsable, à écouter les signaux de son corps et à accepter que la perfection soit inatteignable.*

---

Clara est venue consulter pour la première fois car elle ne se sentait « pas très bien », notamment dans le cadre de son travail où elle rencontrait des difficultés. Employée depuis 11 ans dans la même entreprise, elle est soumise à un environnement stressant avec des horaires décalés, exigeant une réactivité constante et comportant des enjeux financiers importants. Clara se décrit comme une personne très rigoureuse, son travail occupant une place prépondérante dans sa vie.

Au fil des séances, il est apparu que la principale difficulté de Clara au travail résidait dans sa relation avec sa supérieure. Selon elle, celle-ci lui adressait continuellement des reproches qu'elle estimait injustifiés. Malgré ses efforts incessants pour prouver son professionnalisme et satisfaire sa responsable, la relation se détériorait progressivement. Le stress de Clara augmentait, et les conflits devenaient de plus en plus fréquents et « violents » des deux côtés. Elle avait le sentiment d'être « harcelée » par sa supérieure, sans se rendre compte que son attitude devenait également de plus en plus agressive, alimentant ainsi un cercle vicieux.

Lorsqu'elle a tenté d'alerter sa hiérarchie sur ces difficultés, elle a eu l'impression que celle-ci prenait parti pour sa supérieure. Submergée par le stress et l'épuisement, Clara manifestait des accès de colère de plus en plus fréquents, se montrait revendicatrice envers ses supérieurs et éclatait en sanglots au moindre reproche.

Malgré tout, elle refusait de prendre du repos, acceptant seulement le coaching proposé par son entreprise pour améliorer sa gestion du temps et sa communication interpersonnelle.

Parallèlement, les séances ont permis de faire émerger la relation complexe que Clara entretenait avec ses parents. Fille unique, elle a grandi dans un environnement très « protecteur » mais également étouffant, marqué par une éducation rigide et pauvre en affection. Ses parents, souhaitant certainement le meilleur pour elle, prenaient toutes les décisions à sa place, l'empêchant de se sentir reconnue pour ce qu'elle était vraiment. Elle avait ainsi l'impression de devoir correspondre à l'image de « la petite fille idéale » que ses parents attendaient, sans pouvoir exprimer sa véritable personnalité. À l'époque de la thérapie, ses relations avec ses parents étaient devenues tendues et conflictuelles, aggravant son sentiment d'isolement en l'absence de tout soutien extra-professionnel.

Après quelques mois, malgré le coaching, Clara présentait des signes de plus en plus alarmants d'épuisement émotionnel : elle se sentait « vidée », dormait très mal, ruminait sans cesse ses difficultés professionnelles, manifestait des troubles alimentaires et devenait extrêmement émotive. Un burn-out sévère semblait imminent. La hiérarchie de Clara ne semblait pas percevoir le cercle vicieux qui s'était installé entre elle et sa supérieure, ni son propre rôle dans cette situation. C'est à ce moment-là que son médecin traitant, le service de médecine du travail et moi-même, sa psychothérapeute, avons convenu ensemble de lui proposer un arrêt de travail temporaire, qu'elle a finalement accepté.

Libérée des préoccupations immédiates liées à son quotidien professionnel, les séances ont permis d'approfondir le travail thérapeutique. Nous avons exploré le ressenti de la colère chez Clara, ce qui a progressivement révélé un parallèle entre sa relation conflictuelle avec sa supérieure et celle qu'elle entretenait avec ses parents. Au début de la thérapie, Clara interprétait tout désaccord comme une « attaque personnelle », l'assimilant à un rejet de ce qu'elle était en tant que personne. Ce schéma se répétait tant dans son milieu professionnel que dans ses relations familiales.

Au fil des séances, Clara a pris conscience que son acharnement à s'opposer à sa supérieure traduisait en réalité une attente désespérée de reconnaissance et de validation, semblable à celle qu'elle avait vis-à-vis de ses parents. Elle espérait inconsciemment que sa supérieure admette « ses torts » et que la hiérarchie lui donne raison, tout comme elle attendait symboliquement que ses parents reconnaissent leurs erreurs. Ce processus de prise de conscience a permis d'établir progressivement le lien entre sa quête de reconnaissance au travail et son besoin de réparation émotionnelle dans la relation parentale.

Au fur et à mesure que la thérapie progressait, le travail sur la colère a laissé émerger la tristesse sous-jacente. Clara a pu prendre conscience que derrière ses conflits professionnels se cachait en réalité une attente profonde de reconnaissance maternelle et, au-delà, un besoin de réparation affective : entendre que « elle était quelqu'un de bien et d'aimable, telle qu'elle était vraiment ».

Il a fallu plusieurs mois de thérapie pour que Clara comprenne que chercher cette reconnaissance et cette réparation à travers les autres n'était pas « le bon chemin ». Elle a progressivement appris à s'autoriser à être elle-même, à ne plus attendre cette validation ni de ses parents ni de ses supérieurs hiérarchiques. Dès lors, elle n'a plus ressenti le besoin de rechercher désespérément cette reconnaissance dans son milieu professionnel, ouvrant ainsi la voie à une reconstruction plus apaisée et authentique de sa relation à elle-même et aux autres.

*À l'image de l'expérience de Clara, les difficultés relationnelles jouent fréquemment un rôle déterminant dans l'apparition d'un burn-out. Lorsqu'on en explore les causes, on met souvent en lumière des interprétations ou des réactions liées à des enjeux plus personnels et à des blessures profondes. Le milieu professionnel devient alors un espace où se rejouent les relations avec des « parents symboliques » et où l'on cherche, consciemment ou non, à réparer des blessures anciennes.*

*Ce sont, entre autres, ces enjeux et ces blessures qui rendent certaines personnes plus vulnérables au stress et au burn-out dans des situations similaires. Sans un travail psychothérapeutique permettant une prise de conscience et des transformations en profondeur, ces schémas risquent de se reproduire avec d'autres supérieurs hiérarchiques ou collègues, augmentant ainsi le risque de retomber dans le même piège du burn-out.*

---

En conclusion, il est essentiel de souligner l'importance du travail psychothérapeutique pour les personnes en burn-out, afin qu'elles puissent agir sur la part qui leur revient dans l'apparition de ce syndrome. Ce travail peut être long, car il implique parfois de revisiter des blessures profondes et difficiles, mais il demeure indispensable pour permettre un véritable changement dans les modes de relation et prévenir un nouvel épuisement émotionnel.

L'accompagnement psychothérapeutique offre également l'opportunité d'aborder le processus de deuil que représente un burn-out, tout en aidant les personnes à se reconnecter à leurs ressentis et à leurs émotions. Cette reconnexion leur permet d'écouter et d'utiliser ces ressentis comme des repères pour orienter leurs choix de manière plus juste et plus alignée avec elles-mêmes.

Dans notre pratique de Gestalt-thérapeute, il est indéniable que notre accompagnement revêt une dimension profondément belle. Comme l'exprime le philosophe Pascal Chabot, le burn-out recèle le potentiel d'une véritable métamorphose personnelle, et nous avons l'honneur d'y contribuer, avec humilité.

Notre travail, empreint de délicatesse, de bienveillance et de patience, permet aux personnes traversant un burn-out de retrouver confiance en elles-mêmes. Elles peuvent alors tracer un nouveau chemin, fondé sur des priorités librement choisies. Surtout, elles parviennent à restaurer un équilibre, une santé et une énergie qui leur permettent de (re)trouver pleinement leur place dans la société.

Bibliographie :

Chabot, Pascal, *Global Burn out*, PUF, 2013 ; Ginger, Serge, *La Gestalt, l'art du contact*, Marabout, 1996

Higy-Lang Chantal et Gellman Charles, *La Gestalt-thérapie expliquée à tous*, Eyrolles, 2008 Masquelier-Savatier, Chantal, *La Gestalt-thérapie, Une démarche novatrice*. InterEditions, 2008 ; Perls Fritz, *Manuel de Gestalt-thérapie*, ESF Editeur, 2003

Spagnuolo-Lobb, Margherita & Amendt-Lyon Nancy, *Permis de créer, l'art de la Gestalt- thérapie*, L'Express, 2006

Vanoy, Francis, *La Gestalt, Thérapie du mouvement*, Vuibert, 20