

L'épuisement et le burn-out

Comment raviver la flamme
ou éviter qu'elle s'éteigne

1

Introduction

- Deux tiers des Suisses se sentent fatigués et épuisés
- La nouvelle pandémie ?
- 70% des Romands souffrent d'angoisse dans le cadre professionnel
- A quoi dois-je veiller? Quelles habitudes faut-il changer ?
- Enjeu important pour des chrétiens !
- Le burn-out nous vole la joie et la plénitude «en Christ»
- Un risque d'aveuglement
- Le burn-out n'est pas pour les faibles, au contraire...

Généralités

- Définition: un état d'épuisement général (physique, psychique et émotionnel)
- A la base: dans le monde professionnel... mais étendu aujourd'hui à d'autres domaines
- L'aboutissement d'un processus
- Le cycle de l'épuisement
- Quels symptômes ?
 - Somatiques
 - Nervosité et irritabilité ; troubles du sommeil
 - Fatigue extrême dont on ne peut pas récupérer

Généralités

- Quels symptômes (suite):
 - La personnalité se met à changer
 - Besoin de fuites
 - Tendance à se retirer des engagements émotionnels
 - Dévalorisation personnelle
- La «check-list» du livre Reset: signaux d'alarme physiques, intellectuels, émotionnels, relationnels, professionnels, moraux, spirituels

Généralités

- Suis-je victime ou responsable ?
- Victimes du monde dans lequel nous vivons
- Une to-do-list toujours pleine
- «Victimes» de notre caractère
- Responsables...
 - ... de prendre soin de notre vie et de notre corps
 - ... de bien compter nos jours
 - ... de cultiver notre communion avec Dieu
 - ... de nous examiner

1^{ère} question: Qu'en est-il de ma relation avec Dieu et de mon cœur ?

- 1) L'orgueil
 - ... de vouloir plaire aux autres ou à moi-même
 - Remède: l'humilité de rester à ma place
 - Psaume 131 !
- 2) Le contrôle
 - Nous construisons nos «machines à stress»
 - Croire en la souveraineté de Dieu !
 - «Pense global, agis local»
 - Croire que sa grâce se renouvelle chaque matin

1^{ère} question: Qu'en est-il de ma relation avec Dieu et de mon cœur ?

➤ 3) Le perfectionnisme

➤ La perfection est impossible dans un monde imparfait

➤ La grâce modèle nos attentes: *« Celui qui vit de la grâce accomplit un travail d'aussi bonne qualité que le perfectionniste, mais la grâce l'aide à modérer ses attentes. Au pied de la croix, il a appris qu'il n'était pas parfait et qu'il ne le serait jamais. Il accepte que son travail et ses relations avec les autres soient imparfaits. Au lieu de se tourmenter à cause de ces imperfections, il les dépose paisiblement devant le Dieu parfait, sachant que dans sa grâce et son amour, ce Dieu pardonne tous ses manquements et le voit comme parfait en Christ. Celui qui sert dans la grâce ne ressent pas le besoin d'obtenir l'approbation des hommes ou de Dieu à travers son service, ses sacrifices ou sa souffrance, parce que Christ, le serviteur par excellence, s'est déjà sacrifié et a souffert pour lui »* (David Murray)

1^{ère} question: Qu'en est-il de ma relation avec Dieu et de mon cœur ?

- 4) La crainte des hommes
 - Qui est mon public ?
 - Remède: la crainte de Dieu
- 5) Ma fausse identité
 - Ma valeur est-elle dans ce que je fais... ou dans ce que je suis?
 - Les fausses identités: le travail, le ministère, la parentalité, les études

1^{ère} question: Qu'en est-il de ma relation avec Dieu et de mon cœur ?

- Créé pour glorifier Dieu et œuvrer pour son royaume, pas pour mon royaume personnel
- L'importance de cultiver ma relation avec Dieu
- Une relation où Dieu est notre Seigneur, pas notre serviteur
- Me nourrir de ce qui vient de Lui
- Commencer nos journées avec lui, en pensant à l'éternité

2^e question: quel est mon rapport au travail ?

- Avons-nous une vision biblique du travail ?
- 1) Le travail est bon
 - Se souvenir du mandat culturel
 - Glorifier Dieu en faisant bien mon travail
- 2) Le travail est difficile et aliénant
 - Le problème de la solitude et du côté abstrait
 - Quelques remèdes: des activités et projets concrets
 - Améliorer les conditions pour retrouver le sens
 - Se souvenir des limites du travail
 - Chercher des ressources ailleurs et vivre l'Eglise

2^e question: quel est mon rapport au travail ?

- 3) La vie ici-bas n'est pas le but de toutes choses
 - Pourquoi me tuer à la tâche ?
 - Un chrétien peut-il vivre pour son travail ?
 - Attention à l'idolâtrie du travail ou de ce qu'il peut nourrir comme idoles !
 - Dieu ne s'est pas trompé en créant des journées de 24 heures

3^e question: quel est mon rapport au temps ?

- «Je manque de temps»
- Les exigences sont innombrables...
- ... alors on accélère
- ... pour remporter la victoire contre le monstre de l'affairement
- Nous ne vivons plus au rythme des saisons, du jour et de la nuit
- A quoi ressemble notre «journée-type» ?

3^e question: quel est mon rapport au temps ?

- «Ils sont trop vivants pour mourir, et trop morts pour vivre»
- Si le diable ne peut pas te pousser à pécher, il va te rendre occupé
- Une vie pressée est incompatible avec l'amour, la joie et la paix; elle tue ce qui nous est cher
- Un conseil: ralentir

3^e question: quel est mon rapport au temps ?

- Notre modèle par excellence: Jésus
- Est-ce que j'ai adopté son mode de vie ?
- 1) Choisir le silence et la solitude plutôt que de remplir chaque seconde de libre
- 2) Faire les choses plus lentement
- 3) Revenir à des choses plus simples

4^e question: est-ce que je sais encore me reposer ?

- Créés pour être satisfaits dans ce qui est infini: Dieu
- Comblé mon désir d'infini par des choses finies conduit à l'épuisement
- Un jour de repos donné par Dieu pour nous souvenir de notre finitude et être en relation avec celui qui est infini

4^e question: est-ce que je sais encore me reposer ?

- Le jour du repos est un commandement:
 - Lié à la Création
 - Lié au salut: j'ai été libéré de l'esclavage pour vivre une vie libre
- Se reposer est un acte d'obéissance... et de foi
- Besoin de nous préparer à ce jour
- Ce jour nous fait vivre le reste de la semaine dans le repos

5^e question: est-ce que je sais fixer des limites ?

- Savez-vous dire «non» ?
- Dieu nous a créés avec des limites: sont-elles une contrariété ou un cadeau ?
- 1) L'importance de fixer des priorités
 - Intentionnels et réfléchis
 - Dire «oui» à quelque chose, c'est dire «non» ailleurs
 - Priorités... et postériorités
 - Planifier plutôt que se laisser balloter

5^e question: est-ce que je sais fixer des limites ?

- 2) Etablir des frontières et définir ce qui est de ma responsabilité
 - Fixer des limites au travail
 - Définir ce qui est de mon ressort ou pas
 - Ne pas dire «oui» chaque fois qu'il s'agit de faire le bien
 - Je ne peux pas changer le cœur de mon frère, ni vivre sa vie à sa place

6^e question: quelle est mon hygiène de vie ?

- «Parfois, la chose la plus spirituelle et la plus sage que vous pourriez faire, c'est d'aller faire une sieste ou du sport»
- L'importance de l'activité physique
- L'importance du sommeil
- Les effets positifs du sommeil
- Ne pas dormir? C'est de «l'arrogance extrême»

6^e question: quelle est mon hygiène de vie ?

- *« Le sommeil nous oblige à lâcher, à abandonner le contrôle de la situation et à nous rappeler, au moins pour quelques heures, qu'en réalité Dieu n'a pas besoin de nous. Quand nous posons la tête sur l'oreiller, c'est comme si nous disions : ce n'est pas moi qui dirige le monde, l'Eglise ni même ma propre petite vie » (Shona Murray)*
- Connaître ce qui nous détend
- Ce qui nous recharge et ce qui nous vide
- L'importance des relations

7^e question: quel est mon rapport aux loisirs et aux écrans ?

- Le «burn-out du bien-être»
- Le matérialisme et le consumérisme nous rendent plus stressés: plus de trésors, plus de soucis
- Retrouver la simplicité
- Une meilleure technologie, plus de fatigue: pourquoi?
 - Le temps gagné est utilisé pour en faire plus
 - Cerveau sursollicité
 - Nous sommes devenus accros
- Mettre des ralentisseurs !

Conclusion

- Il faut de la patience...
- Vivez la communion fraternelle
- Et toujours... la grâce
- *« Tant que les chrétiens souffriront de ces déficits de grâce, ils seront de plus en plus nombreux à venir rejoindre les rangs des épuisés et des naufragés du service » (David Murray)*

Bibliographie

- CHESTER Tim, *Le travail centré sur l'Évangile*
- CLOUD Henry et TOWNSEND John, *Boundaries*
- COMER John Mark, *The ruthless elimination of hurry*
- DE YOUNG Kevin, *Vie de fou*
- KELLER Timothy, *Le travail*
- LAURENT Samuel, *Pourquoi risquons-nous un burn-out et comment s'en prémunir ?* (podcast sur le site TPSG)
- MURRAY David, *Reset*
- MURRAY Shona et David, *Pause*
- PFEIFER Samuel, *Gérer le stress au travail*