

*Linda Diguët
Djoïna Amrani*



MON BURN-OUT ET MOI

Préface de Marie Pezé

Vuibert
GRAPHIC

Linda Diguët

Djoïna Amrani

MON BURN-OUT ET MOI

Préface de Marie Pezé

Préface

Cher lecteur, en burn-out ou pas,

Ce livre est fait pour vous, car tout est dit dans ce roman graphique. Qu'une frénésie s'est emparée de notre époque et donc aussi du monde du travail. Que nous vivons une vie d'athlètes de la quantité, sans répit, sans repos, rançon de la productivité demandée par les managers sous injonction de leur direction – ils craquent eux aussi. Que nous vivons clairement au-dessus de nos moyens physiques et psychologiques, et de ceux de notre planète Terre, plus généralement. Que celui qui s'en sort dans les organisations actuelles du travail n'est pas, comme autrefois, le plus fort, le plus doué, le plus diplômé... mais le plus rapide.

Alors, le travail humain, avec sa sensorialité, ses muscles, ses efforts cognitifs, son endurance, son honneur, son âme, le souci de bien faire, disparaît au profit d'une grammaire financière : rythme, temps, cadence, flux (tendus si possible), zéro délai, zéro mouvement inutile, zéro répit. On veut des salariés inoxydables, sans maladie, sans émotion, des « corps-machines » travaillant jour et nuit dans une insomnie mondiale. Dans les deux camps, celui des salariés comme celui des dirigeants, règne une méconnaissance du corps. De sa vulnérabilité.

Mais voilà, l'organisme humain a des cycles, des alternances de veille et de sommeil, des pics de production de certaines hormones. Si on le soumet à une intensification des tâches sur un temps trop prolongé, il fabrique des toxines, il doit mobiliser beaucoup de cortisol pour tenir, bref, il est en apnée en permanence et finira par s'effondrer : épuisement physique et psychique, troubles du sommeil, de l'éveil, de l'attention, de la concentration, de la mémoire. Troubles cardiovasculaires, hypertension ou hypotension artérielle, accidents ischémiques transitoires, troubles du rythme. Accidents du travail, suicides, conduites addictives...

Ce roman graphique est salutaire, car les deux autrices ont su personnifier le burn-out en un intrus noir, poilu et bruyant, qu'il est impossible de ne pas voir. Il est là, votre burn-out, et il ne vous lâche pas. C'est vous qui devez lâcher, réapprendre à dormir, à manger, à respirer, à VIVRE.

Les leçons de cet ouvrage sont puissantes.

- Il faut réhabiliter la fatigue, parce qu'elle n'a qu'un but : conserver l'équilibre de la vie, nous permettre de vivre des intérêts sans toucher à notre capital santé.
- Il faut soigner sa peur et, pour la surmonter, connaître ses droits. Se défendre implique d'accomplir une démarche volontaire, adulte, de passer du statut de victime à celui de sujet de droit.
- Il faut déconstruire les techniques de management pathogènes afin de prendre de la distance, de ne pas tout vivre comme une attaque personnelle et de ne pas tout donner contre des gadgets de qualité de vie au travail, des babyfoots dans des salles amiantées.
- Il faut aller voir son médecin du travail ou son médecin traitant avant de tomber.

Si la vitalité de l'Homme au travail se trouve aujourd'hui sollicitée au moyen d'artifices pharmacologiques et idéologiques, ses principes reposent sur la négation de la vulnérabilité du corps. Ne donnez pas tout à l'entreprise ; quand vous serez gravement malade, elle vous oubliera. Devenez des salariés avertis du sanctuaire qu'est notre corps, de la centralité du travail bien fait, de vos droits et devoirs. Et ne restez pas seuls.

Marie PEZÉ

Psychologue, psychanalyste, docteur en psychologie,
fondatrice du réseau de consultations « Souffrance et Travail »
et du site souffrance-et-travail.com.

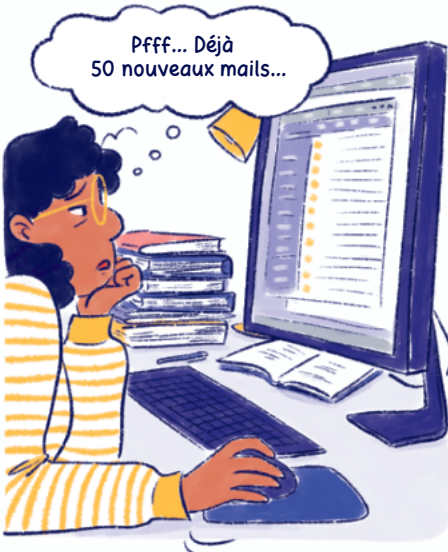


Driiiiing Driiiiing Driiiiing Driiiiing!











Je vais commencer
par les résultats du
premier semestre.



Qu'est-ce que
je fous là ?



Des
questions ?

Dans ce cas,
on va passer au
tour de table...

Claire ?



Super !

Martin ?



Tout
va bien.

Brigitte ?



Toujours très
occupée, mais ça
me plaît.

Lola ?



Euh...



Eh bien, je...





Le burn-out n'arrive pas qu'aux autres. Et parfois, il frappe à la porte.

Un soir, en rentrant du travail, Lola découvre un colis devant sa porte.

Un colis... qui bouge.

À l'intérieur : son burn-out. Une étrange boule de poils envahissante, qui s'impose dans sa vie et dont elle se serait bien passée !

Qu'elle le veuille ou non, Lola va devoir cohabiter avec lui. Jour après jour, cette créature met le désordre dans son quotidien et dans ses certitudes. Mais elle semble aussi là pour lui révéler ce qui ne va plus... et ce qui compte vraiment.

À travers cette métaphore drôle et percutante, *Mon burn-out et moi* raconte les différentes étapes du burn-out, des signes annonciateurs à la reconstruction.

Un roman graphique sensible et accessible, inspiré de faits réels, qui met des images et des mots sur une expérience encore trop souvent passée sous silence, et se prolonge, en fin d'ouvrage, par des fiches explicatives pour mieux comprendre le phénomène, ses mécanismes et comment amorcer le changement.



PRIX : 22 €

ISBN : 978-2-311-15234-0



9 782311 152340

Vuibert
GRAPHIC