

Journal d'un burn out

Alexandra Lhuissier

Alexandra Lhuissier

Journal d'un burn out

© Alexandra Lhuissier, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-6822-2

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

CHAPITRE 1 / SE CONSUMER

« Puisse notre courage à la racine de notre désespoir »

Sénèque

Jour 1/ Au bout du tunnel

Sous terre, depuis quelques mois, les symptômes de la claustrophobie s'installent. Chaque matin, j'essaie de respirer tranquillement mais il n'y a plus d'air. Nous sommes pris au piège dans ce souterrain. Je n'ai qu'une envie. Remonter à la surface.

Tout a commencé un jour dans le RER A bondé. On était corps contre corps, haleines contre haleines, dans une chaleur étouffante. Le wagon restait à quai, sans explication. J'ai commencé à me sentir partir. Finalement, la rame a démarré. Je suis descendue à l'arrêt suivant pour reprendre mes esprits. J'étais au bord du malaise mais il fallait récupérer Jim à l'école. Alors, je suis remontée dans le wagon infernal. Les jours suivants, j'ai évité le RER. Ça faisait longtemps que sa concentration humaine, sa saleté et ses mendiants, chaque matin, me déprimait . En prenant le métro, ça allait mieux. Et puis, le métro s'est aussi mis à manquer d'air. Au moment même de descendre sous terre, l'air manquait déjà. Moi qui prenais sans problème ces transports depuis douze ans, pourquoi soudainement développer cette claustrophobie ?

Aujourd'hui, comme d'habitude, je m'engouffre dans l'underground parisien pour aller travailler. Les cinq stations de la ligne 9 passent sans accroc. Je suis soulagée que les portes s'ouvrent. À Nation, je longe le quai, slalome entre les gens, déambule dans cette fourmilière. Je passe la seconde, contrôle arrière gauche avant de doubler deux personnes. Puis clignotant, je tourne à gauche, vers la ligne 1. Soudain, mes jambes se font cotonneuses. Alors, je ralentis le bolide et monte dans la ligne 1. Les cinq stations passent sans accroc. Châtelet, sortie Place Sainte Opportune, cette fois, malgré l'air matinal qui vivifie mon visage, la sensation de fébrilité reste. Je traverse la place des Innocents.

9h. Je badge. Après avoir salué une quinzaine de collègues, j'arrive, au fond du couloir à gauche, à mon bureau. Je suis à deux doigts de perdre connaissance. Je préviens Cédric, mon voisin de bureau: "Je me sens bizarre. Si tu entends un gros boom, vient voir à tout hasard !". Aurélien, un autre collègue, passe prendre un café à la cafetière du fond du couloir et passe une tête dans mon bureau. "Salut Julie, tu vas bien ?". "Heu, là, maintenant, pas des masses. Je crois que je vais ouvrir les fenêtres car j'étouffe un peu". Aurélien m'invite à me caler sur un tabouret tout près de la fenêtre, reste un peu avec moi, puis repart travailler.

Installée dans mon fauteuil devant mon ordinateur, le malaise s'estompe. Pendant trois heures, mon cerveau fonctionne, mes doigts aussi, c'est tout ce dont j'ai besoin pour travailler.

Treize heures, c'est l'heure de partir. Je suis en temps partiel cet après-midi. Je pars manger un morceau au forum des Halles avant de rentrer à la maison. Mes jambes flanchent toujours. Un pas après l'autre, je me dirige vers Monoprix, prends des sushis, un smoothie. Je m'assois, mâche mes sushis. Un truc cloche. Je me sens partir. Je suis là sans y être, comme dans une autre dimension. Impossible de prendre le métro pour rentrer chez moi. Il faudrait que je m'allonge. Mais où ? Je suis en plein Forum des Halles. À la médiathèque, c'est calme et il y a quelques poufs. Je sors du Monop', et juste devant, m'assois sur un petit banc. En pleine détresse et brouillard mental, j'appelle mon beau père et essaie de maintenir un ton de voix normal. "Bonjour Luc, tu vas bien ?". "Bonjour Julie ! Oui, très bien ! Et toi ?". "Ca va pas trop. Je suis à Châtelet, là. Je ne suis pas capable de rentrer chez moi. Je vais aller m'allonger à la médiathèque". "D'accord Julie, j'arrive". "D'accord". Luc raccroche.

J'arrive à la médiathèque. Les poufs sont pris. Je me traîne à l'espace jeunesse où je prends souvent des livres pour Jim. On est mercredi après-midi, l'espace est rempli d'enfants en train de lire avec leurs parents. Pas de quoi s'allonger. Je trouve quand même un coin où m'asseoir. J'interpelle un employé de la médiathèque qui passe à côté de moi. "Bonjour, excusez-moi, je ne me sens pas bien, j'aurais besoin de m'allonger". "Oui, pas de souci. L'une de mes collègues est secouriste. Je vais la chercher". J'ai bien fait d'atterrir ici. La collègue secouriste prend mon pouls. Ça a l'air d'aller. Elle me demande si je me souviens comment je m'appelle. "Oui, Julie". Si je prends des médicaments. "Oui, depuis vingt quatre heures, des antibiotiques pour une sinusite". Je crois bien que c'est ça qui me flingue. Je dois pas supporter ce traitement.

Progressivement, des tremblements nerveux se mettent à parcourir mes bras, mes jambes. J'ai des suées puis des frissons, le thorax comprimé. Mon coeur s'emballe. Un étau enserre mon crâne.

Allongée, la perte de connaissance s'éloigne mais, mes membres continuent à tressaillir sans que je puisse les contrôler. La secouriste de la médiathèque me met une couverture de survie pour me tenir chaud. L'idée me traverse que je dois être l'attraction de l'espace jeunesse de la médiathèque. Mais, ça me demande

trop d'effort d'y penser. "Ça va mieux Madame ?". "Oui, un peu mieux." "Vous voulez qu'on appelle les pompiers pour vous amener aux urgences ?" "Oui, je veux bien. Je suis incapable de me lever". Luc arrive. Les pompiers aussi. Je réponds aux mêmes questions que celles de la secouriste. Les tremblements, au bout d'une heure commencent à diminuer, la fièvre aussi. Je peux m'asseoir sans risquer un malaise. Les pompiers m'embarquent sur une chaise roulante. Me voilà en route pour les urgences avec Luc. En arrivant, je me sens presque normale. Les infirmières me font un électrocardiogramme. Je retourne à la salle d'attente. Bijou, mon chéri, arrive. Mon diagnostic doit être validé par l'interne, puis par le médecin chef avant de pouvoir sortir. On passe encore deux heures à attendre. RAS. "Ce sont les symptômes d'un malaise vagal, Madame. C'est peut-être dû à votre sinusite. Continuez le traitement et reposez-vous un jour ou deux". On me laisse partir. Voilà. Il est 19h30.

Luc nous ramène à la maison. Ce soir, comme depuis plus d'une semaine, je ne trouve pas le sommeil. Malgré l'épuisement, dès que j'approche de l'endormissement, une décharge nerveuse dans la boîte crânienne me remet en éveil. Comme si mon système nerveux détraqué interprétait l'endormissement comme la mort. Toute la nuit, j'alterne bouffées de chaleur, frissons, décharges nerveuses. Je tente de me lever pour aller aux toilettes. Mon cœur s'emballe. Je fais le trajet le plus tranquillement possible pour ne pas tomber. Reviens dans mon lit. Je suis prostrée avec mes tremblements. Dans le noir, je subis ces réactions incontrôlées de mon corps sans comprendre ce qui m'arrive.

Jour 2/ Détresse

Enfin, le jour se lève. Est-ce que je dois vraiment continuer ces antibiotiques qui me plombent et m'empêchent de dormir ? Il me faut un autre diagnostic. Je fais venir un médecin. Même chose. Vous devez continuer ce traitement antibiotique encore deux ou trois jours.

Arrêtée pour deux jours, je me repose à la maison. Physiquement, je suis une larve. Je n'ai pas faim, je me force. Même totalement épuisée, je ne parviens toujours pas à fermer un œil alors je m'allonge et j'attends. Quand ça va mieux, j'essaie de maintenir un peu la maison en ordre. Rien que cela m'occure un stress et une difficulté énormes. Je suis à fleur de peau, apeurée comme un animal perdu. J'ai des phases de déprime incontrôlées où je pleure. Bijou est inquiet, il ne comprend pas non plus ce qui m'arrive.

Le lendemain soir, on sort chez des voisins. Je n'ai pas pris les antibiotiques avant d'y aller. Je passe une très bonne soirée dans un état quasi normal. Avant de me coucher, je prends les médicaments. Et toute la nuit, les symptômes reprennent. Ce sont ces foutus médocs, c'est sûr. Cette fois, je les arrête. D'ailleurs, la sinusite est terminée. D'ici un jour ou deux, les effets du traitement se seront dissipés.

Jour 5/ "Qu'est-ce qui m'arrive ?"

C'est dimanche, on rend visite à mes beaux parents en vélo dans la commune voisine. Malgré cette sensation constante de flottement, je me sens pas trop mal.

Arrivée chez eux, ça recommence. Mon cerveau se brouille, mon corps faiblit, je dois m'allonger. Une heure, deux heures passent. Je suis toujours allongée dans le canapé de leur salon. Regarder la télé m'assoupit mais impossible de m'endormir. Impossible aussi de me relever même pour aller dans un lit.

C'est le début de soirée. Jim et Bijou repartent à la maison. Je dormirai chez Luc et Babette. Je fais à nouveau venir un médecin car je ne comprends rien à ce qui se passe. Le docteur arrive à vingt trois heures trente. Prend ma tension. 8. C'est très faible Madame. Il faut dormir absolument. Sinon après, c'est la transfusion aux urgences. Il me prescrit du zopiclone pour dormir. Un hypnotique apparenté aux benzodiazépines auquel il est très facile de s'accoutumer. Mais, il faut impérativement que je dorme. Je suis au bout de mes forces. Pour ce soir, le zopiclone c'est râpé. Il faudra aller en chercher demain à la pharmacie.

Jour 6/ Le rocher dans la tempête

La nuit dernière j'avais quand même pris un médicament que m'a proposé Luc pour dormir mais ça n'a pas marché. Encore une nuit blanche.

Ce matin, j'ai une prise de sang à faire. C'est un calvaire d'aller à pied jusqu'au laboratoire d'analyses à cent mètres d'ici. Babette me tient le bras. Après la prise de sang, je demande à m'allonger. L'infirmière m'installe dans le fauteuil d'une salle annexe. Babette part chercher sa voiture pour venir me récupérer. Je prends rendez-vous chez mon médecin généraliste pour l'après-midi

pour faire le point et analyser mes résultats sanguins.

Babette doit s'absenter. Je reste déjeuner avec Luc. On parle. Il me dit qu'il y a des moments comme ça dans la vie. Ça passe. Faut laisser aller. Je lui dis que j'ai envie de pleurer. Je ne sais pas pourquoi. Il me dit de pleurer, que ça fait du bien. Le flot des sanglots d'abord m'opprime. Je le retiens de peur qu'il ne m'étouffe. Il y a l'air d'avoir un tel bouillon d'émotions là dedans que je n'ose pas ouvrir le couvercle. Mais allez, faut qu'ça sorte. Alors, je laisse sortir les sanglots. Je ne m'étouffe pas. Au contraire, je respire une fois les pleurs coulées. Pour la première fois depuis ces six jours de brouillard et d'oppression, j'éprouve un peu de soulagement. Je ne comprends pas encore d'où vient cette souffrance. Le manque de sommeil sûrement.

Luc me dépose au rendez-vous chez ma généraliste. Mes résultats sanguins sont bons. Elle me confirme que la sinusite est terminée et que ce n'est pas ce traitement qui me met dans cet état. Je lui raconte mes derniers mois: les stimulations hormonales infructueuses pour tenter d'avoir un deuxième enfant, la préparation intensive d'un concours administratif pour évoluer dans mon travail, le rythme quotidien contraignant et, il y a dix jours, le diagnostic de préménopause. Pour elle, c'est cette chute hormonale qui est à l'origine de mon mal. Il faut aller voir ma gynécologue.

De retour à la maison, je suis incapable de m'occuper de Jim. Il a fêté aujourd'hui ses quatre ans à l'école avec ses copains. Je n'ai même pas pu préparer son gâteau. Je suis juste là avec eux, rassurée par leur présence. Au milieu de ce chaos, une seule chose m'apparaît clairement. Ils sont mon rocher dans la tempête. Je couche Jim, lui lis quelques histoires et le veille jusqu'à ce qu'il s'endorme. Je m'accroche à lui viscéralement, lui susurre de m'aider.

Puis, je rejoins mon lit dans la plus grande crainte. Une semaine que je n'ai pas dormi. La moitié du zopiclone que je prends n'est pas suffisante. Alors, une nouvelle nuit blanche.

Jour 7/ Révélation

J'entre dans le cabinet de ma gynécologue, lui raconte tout depuis le début. Madame, ce ne sont pas les hormones qui vous mettent dans cet état. Vous

n'allez pas bien, Madame. Vous avez été trop courageuse, avez porté et encaissé trop de choses. Vous avez besoin de parler. Elle me met sous anti dépresseur et me conseille de voir un psychologue. Son diagnostic me tombe dessus comme une hache. Je ravale mes larmes, sonnée par cette prise de conscience. Je comprends, pour la première fois, que le mal est mental, qu'il est dans ma vie. Enfin, quelqu'un qui m'ouvre les yeux. Quelqu'un qui a observé mon âme, pas juste mon corps.

Je réalise que je vis un traumatisme et que la route de la guérison sera plus longue et ardue que prévu.