

AUTO-PSY

Enquête#10

Aujourd'hui, j'inaugure une nouvelle rubrique dans le blog, [l'Auto-psy](#). Dans cette rubrique, je m'interroge sur pourquoi, comment, dans quel état-gère. Le premier post s'appelle « Complètement grillée »

Je ne sais pas si vous êtes au courant mais pour conserver mon poste à la CLEAN, l'agence de nettoyage qui m'emploie et afin d'éviter les poursuites de M. Anselme pour diffamation, outre des excuses, j'ai dû m'engager à suivre une psychothérapie pour *burnoute*. Vous ne savez pas ce que c'est un *burnoute* ? Moi non plus jusqu'à ce que j'aie vu M. Boréal, mon psy. C'est tout naturellement que cette semaine j'ai envie d'explorer le burn out.

Le quoi ? Antoinette vous allez faire un barbecue ?

Non. le Burnout, de l'anglais to burn out signifie littéralement grillé



Le burnoute grille le cerveau

Non pas de grillades ni de pop corn de prévu. Je vais juste tenter de découvrir ce qui se cache derrière ce concept de ras le bol total, d'envie de tout quitter ou de flinguer son boss.

Le burnout ou le nouveau fléau.

Loin de moi l'idée de minimiser, je passe par là et j'ai vraiment l'impression d'être une folle furieuse victime de la pire menace que la terre ait pu porter.



Bruce et son copain face au Burnoute

C'est dingue comment, nous les humains on se sent obligé de tout rentrer dans des catégories.

Tu en a marre de ta vie et tu veux sauter d'un pont :

A - Parce que ton petit ami t'a trompé avec ta BFF ?

Appelle l'associations des amies trop sympas

B- Parce que tes parents ont légué ton héritage aux fumeurs repenties

Appelle le club des orphelins abandonnés

C- Parce que tu as perdu ton travail et que ton patron est une enclume. Je ne parle pas de tes collègues...

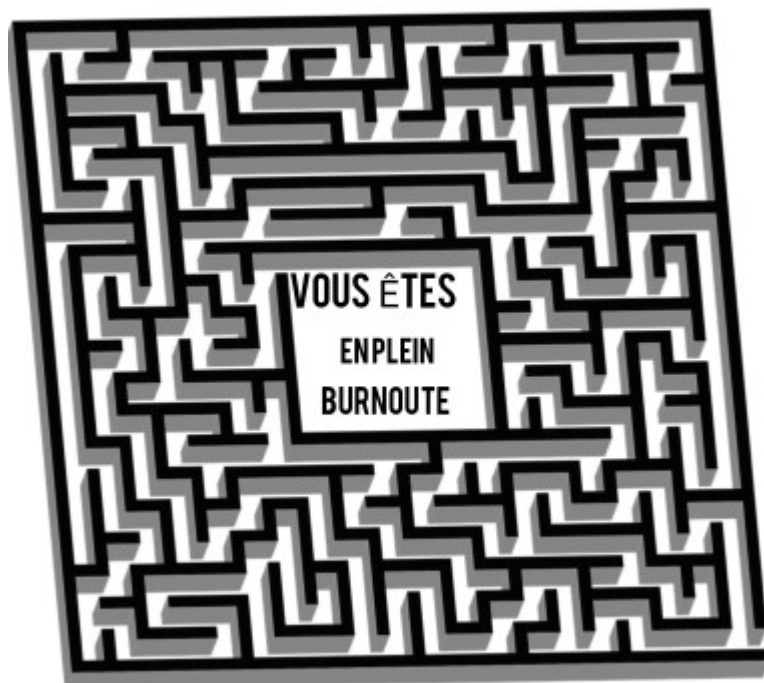
Appelle le syndicat des travailleurs excédés et dans tous les cas n'oublie pas d'attacher un élastique avant de sauter.

Bon revenons à nos moutons, non pas à nos côtelettes d'agneau grillées, on a vu que ça n'avait rien à voir avec le barbecue. Selon le très controversé (non je rigole) psychologie magazine, la définition du burnoute est la suivante:

syndrome d'épuisement professionnel combinant une fatigue profonde à un désinvestissement de l'activité professionnelle et à un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail. Le syndrome d'épuisement professionnel est considéré comme le résultat d'un stress professionnel chronique (par exemple, lié à une surcharge de travail) : l'individu, ne parvenant pas à faire face aux exigences adaptatives de son environnement professionnel, voit son énergie, sa motivation et son estime de soi décliner.

1^{ère} étape : la prise de conscience. La menace venait de l'intérieur.

«Mlle Antoinette, vous êtes en plein burnoute.» dixit M. Boréal.



Moi qui imaginais la menace venir doucement, de loin. Pas du tout. Ça vous tombe dessus, sans rien demander, là vous vous retrouvez dedans sans rien comprendre.

Je suis où ? Dans le burnoute. J'espère que j'y suis rentrée du pied gauche parce que ça pas l'air d'être rigolo.

Pourtant je n'ai ni essayé de me jeter par la fenêtre ni manger l'oreille d'un de mes collègues. J'ai juste accusé mon patron de détournement, d'enlèvement, de séquestration, d'être à la tête d'une agence de renseignement nationale, le minimum syndical. Quand j'y pense, oui, il y a peut-être, je dis bien peut-être, quelque chose d'exagéré dans ces accusations. Maintenant que vous le dites, ça fait beaucoup pour un seul homme. Mais je l'ai quand même pas rêvé tout ça.

« Non, bien sûr que non, me dit M. Boréal, mon psy. Ce n'est pas tant les faits qui sont importants, c'est leur interprétation. Lorsque vous voyez passer un

chien avec un chapeau, qu'est-ce que vous vous dites ?

- Hum, à part que c'est bien une question de psy ?

- Oui, à part ça.

- Je me demande à qui il a bien pu dérober ce chapeau, quoi qu'est-ce qu'il y a ?

- Vous voyez le mal partout.

- Je suis parano ?

- Pas tout à fait. L'excès de stress a dépassé vos capacités d'adaptation et a ainsi opéré une distorsion de la réalité. Réalité qui est interprétée telle que vous la ressentez, c'est-à-dire menaçante.»

Monsieur Psy affiche sa mine de prof de math qui a réussi sa démonstration.

- Et comment ça se soigne ?

- Quoi donc,

- Ben le burnoute ?

- Beaucoup de repos, Antoinette, beaucoup, beaucoup de repos. »

Pourquoi moi, pourquoi toi, Burnoute, pourquoi nous ?

«Une menace je le savais, je le sentais. Ça sent le crime ici, le coupable, la sueur rance du passage à l'acte.

- Calmez-vous, Antoinette. Si ça sent la sueur, c'est la pression, la menace, le stress de ne pas avoir publié son article de blog à temps ou de ne pas avoir fait le ménage dans les moindres recoins, de subir les remontrances de son supérieur ou de son moi intérieur.

- Ah ! Cette menace-là ! »

Finalement c'est moi qui aurais dû porter plainte contre M. Anselme alors. C'est à cause de lui si je suis comme ça.

En tout cas, ça vient de moi, cramée de l'intérieur comme le four après la cuisson du pudding de Noël.

Ensuite M. Boréal m'a demandé ce que je voyais moi dans le burnoute. J'ai pas osé lui parlé de côtelettes grillées au barbecue, ni de pop corn qui éclate. Je suis passée directement au 6^{ème} fléau, au quatrième cavalier de l'apocalypse et à la treizième arcane des enfers. Et après, sans savoir pourquoi, au tapis à bouclette de Mme Clarisse qu'elle me demande de broser tous les jeudis, ne me demandez pas pourquoi.

Bye bye Burnoute

Ne vous en faites pas pour Antoinette. Je me relève toujours tel le phénix de ses cendres. Je dois chasser la menace, c'est la guerre. Meuh non, je ne vais rien faire à Anselme, pensez-vous. Il faut que je change ma façon de le percevoir. C'est ce que m'a conseillé M. Boréal. De fléau, je dois le considérer comme ? Comme ce que je veux sauf directeur d'agence de renseignements. C'est vrai qu'il a une bonne tête d'employé de mairie ou d'agent immobilier, ou de nettoyeur de vitres...

Vous connaissais le sortilège ridiculus pour chasser les épouvantards. Tous les potterheads qui se respectent le connaissent. Moi mon riddiculus permet de transformer le costume trois pièces de M. Anselme en Trikini avec bouée flamant rose palmes et tuba.

Et puis si ça ne va toujours pas, j'irai caresser des poneys...

Et vous :

- Qu'est-ce qui vous fait péter les plombs au point de voir le mal partout ?

- Qu'est-ce que vous faites pour y remédier ?
- Et moi, qu'est ce que va bien pouvoir trouver mon psy pour me faire aller mieux ?

Je vous recommande l'article de la grande blogueuse **Emy (avec un m)** : ["Comment je lutte contre le burn out de la blogueuse?"](#)

[layerslider id="7"]

J'ai soupçonné mon patron d'être un espion et de tremper dans un trafic, d'engager des agents secrets et d'être impliqué dans la disparition et l'enlèvement de personne ([voir les épisodes précédents](#)) Je continue toujours à travailler pour lui, même si on m'a gentiment diagnostiqué un burn out ou un excès de charge mentale avec une petite tendance paranoïaque si vous voulez. Je me sers de ce blog comme d'un exécutoire à ma grande imagination et à mon excès de curiosité. Vous trouverez donc ici tous mes questionnements sur les petits et grands mystères de l'univers : de la disparition de la deuxième chaussette de la paire à pourquoi le dentiste commence à vous poser des questions quand il a les doigts dans votre bouche. Enfin tout ce qui empêche le monde de tourner.



Antoinette La femme de ménage qui mène des enquêtes
22 réponses



1.

[Les lectures de la Diablotine](#) dit :
[10 octobre 2017 à 23 h 16 min](#)

J'aime beaucoup la façon dont tu as abordé ce sujet sensible !

[Répondre](#)



o

Antoinette dit :

[10 octobre 2017 à 23 h 37 min](#)

Ravie que ça te plaise, Diablotine.

[Répondre](#)



2.

journal d'une ronde astucieuse dit :

[10 octobre 2017 à 14 h 06 min](#)

merci pour cet article , c'est vrai que le burn out c'est un peu le mal du siècle, bon courage à vous

[Répondre](#)



o

Antoinette dit :

[10 octobre 2017 à 17 h 21 min](#)

Oui merci de ta sollicitude

[Répondre](#)



3.

Sysynthecity dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 53 min](#)

Je découvre ton blog avec plaisir ☺

Le burn out le mal du siècle qui n'est vraiment pas marrant ☹ même si tu m'as fait sourire ☹

[Répondre](#)



o

Antoinette dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 56 min](#)

C'est le principal Sysy!

[Répondre](#)



4.

Les tests de sevy dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 37 min](#)

J'espere que ton article permettra à certains d'en prendre conscience et à d'autres d'être plus tolérants ! Tres interessant ton article merci ☐

[Répondre](#)



o

Antoinette dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 55 min](#)

J'espère qu'il t'aura permis de passer un bon moment ^^

[Répondre](#)



5.

Clara dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 06 min](#)

Coucou! Bravo j'apprécie toujours tes articles !

[Répondre](#)



o

Antoinette dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 37 min](#)

Merci Clara!

[Répondre](#)

Girls n Nantes etc

6.

[Girls n Nantes Eva](#) dit :

[10 octobre 2017 à 11 h 59 min](#)

difficile sujet que ce burne out mais super bien traité
J'avoue qu j'ai rit (beaucoup)

bon repos

bises

[Répondre](#)



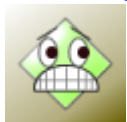
o

Antoinette dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 04 min](#)

Le burne out c'est autre chose, un problème de slip entre autre... Mais je suis
contente que ça t'est plus.

[Répondre](#)



7.

[Melly's Book](#) dit :

[10 octobre 2017 à 11 h 43 min](#)

Ton article est très juste. Mon homme est dans une situation similaire et parfois c'est vraiment difficile pour lui. Encore aujourd'hui, on n'a pas trouvé de solution, mais il est quand même bien suivi.

[Répondre](#)



Antoinette dit :

[10 octobre 2017 à 12 h 06 min](#)

Je suis de tout cœur avec vous.

[Répondre](#)



8.

La Minute d'Emy dit :

[9 octobre 2017 à 21 h 32 min](#)

J'ai beaucoup ri Antoinette alors que le sujet n'est pas facile ! Merci beaucoup pour le lien.

Juste si tu peux rectifier c'est Emy avec un m ☐

Bises et belle soirée à toi !

[Répondre](#)



Antoinette dit :

[9 octobre 2017 à 21 h 58 min](#)

Merci EMy, je rectifie de suite, le burnoute certainement ☐

[Répondre](#)



9.

Caroline dit :

[9 octobre 2017 à 20 h 32 min](#)

Bravo ! L'art de traiter un sujet sérieux avec beaucoup d'humour. Un article super intéressant sur ce fléau dont on entend de plus en plus parler ! Clap clap !

[Répondre](#)



o

Antoinette dit :

[9 octobre 2017 à 21 h 57 min](#)

Merci pour les encouragements. comme c'est une première, ça fait du bien. Je ne voulais pas choquer non plus.

[Répondre](#)



10.

corinne vezien dit :

[9 octobre 2017 à 20 h 18 min](#)

J'avais jamais fait le rapprochement burn out et pop corns... Je pense qu'il y a un filon à travailler là lol

courage Antoinette, tu tiens le bon bout ☐

[Répondre](#)



o

Antoinette dit :

[9 octobre 2017 à 21 h 56 min](#)

Oui, je tiens le bon burnbout!

[Répondre](#)



11.

Dina dit :

[9 octobre 2017 à 15 h 16 min](#)

Désolé pour ton burnoute, mais avec ou sans burnoute tu continue pareille à toi même... Très drôle! Merci pour ton humour!

[Répondre](#)



Antoinette dit :

[9 octobre 2017 à 19 h 01 min](#)

Merci dina merci de tes encouragements, je suis sur la bonne voie alors ? Je continue?

[Répondre](#)

Répondre

Se joindre à la discussion ?
Vous êtes libre de contribuer !

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire

Nom *

Adresse de messagerie *

Site web

- Rejoignez les Antoinautes !
- Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.
- Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par email.

Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)

WordPress:

J'aime chargement...