

Un cadeau enveloppé depuis trop longtemps

fatiguée. Comble de malheur, mon appétit augmentait et mon sommeil se résumait à deux ou trois heures par nuit depuis plusieurs mois. Mon cerveau ne semblait plus savoir comment s'arrêter. Je pensais, pensais et pensais encore sans pouvoir calmer cette agitation présente jour et nuit. Parfois, lorsque je terminais une journée de travail, je voyais subitement l'image de ma tête qui explosait tellement je la sentais surchargée. J'étais bouche bée, je me sentais inconfortable lorsque cette image se présentait et je m'empressais de la chasser de mon écran mental.

Finalement, les conséquences de ce rythme que je m'imposais se sont fait sentir et j'ai baissé les bras parce que je roulais à 200 km/h depuis trop longtemps. J'étais en train de frapper un mur. La réalité me rattrapait. Quelle déception ! J'ai réalisé soudain que je n'étais pas parfaite et que je ne savais pas comment y arriver.

Toutefois, le début du burnout s'est amorcé bien avant le 27 avril 2001. Comme la reconnaissance avait toujours été un leitmotiv dans ma vie, j'ai réalisé que sa quête me faisait patiner à vive allure depuis quatre ans. Ma destination, mon but, mon idéal, c'était la reconnaissance. Je voulais performer à tout prix. Je voulais qu'on me reconnaisse et qu'on apprécie tout mon potentiel. Ne sachant plus véritablement comment m'arrêter, je me dirigeais sur la pente de l'épuisement sans le savoir.

L'amour en moi m'a guérie

Très souvent, je me sentais exténuée. Alors, je diminuais mon rythme un moment pour reprendre mon souffle. Me croyant énergisée, je repartais de plus belle pour atteindre à nouveau la vitesse de croisière que je m'exigeais jusqu'à ce qu'une autre fatigue survienne et que le scénario se reproduise.

Afin que tout ce que j'effectuais soit impeccable et sans bavures, je mettais continuellement les bouchées doubles dans tous les domaines de ma vie. Je ne m'accordais aucun passedroit et je ne tolérais aucune erreur de ma part. Je ne réclamaï rien de moins que la perfection dans l'exécution de mes tâches. Finalement lorsque j'étais au travail, j'abattais deux journées en une. Waouh ! La partie exigeante en moi était tellement fière, mais à quel prix ? Toutes mes décisions et mes actions étaient basées sur la peur de ne pas être parfaite. Je manquais totalement d'amour pour moi. Paradoxalement, après quelques années, ce comportement m'a demandé tellement de labeurs que je n'arrivais plus à tenir cette cadence. J'ai demandé à mon employeur de travailler quatre jours par semaine plutôt que cinq en expliquant que mes enfants avaient besoin de moi à la maison. C'était un mensonge.

En vérité, je me culpabilisais souvent de ne pas être suffisamment présente, car je me référais à mon enfance, à ma maman qui ne travaillait pas à l'extérieur. J'avais apprécié sa présence quand je rentrais de

Un cadeau enveloppé depuis trop longtemps

l'école et sans avoir validé auprès de mes enfants, je me suis persuadée que ma présence leur manquait à ce moment de la journée. Pourtant, Laurie et Alexandre semblaient très heureux et n'avaient jamais demandé à ce que je sois là plus souvent. Au fond, c'est moi qui avais besoin de trois jours de congé pour reposer mon cerveau, car je n'en pouvais plus.

Durant les journées où je n'étais pas au travail, mon corps aurait aussi nécessité d'un répit, mais je ne l'écoutais pas, car je culpabilisais beaucoup d'être à la maison. Alors, afin d'étouffer cette culpabilité, sans prendre en compte son besoin de repos, j'imposais à mon corps de rouler à plein régime comme une machine. J'accomplissais toutes sortes de tâches pour me sentir comme une bonne mère, car une partie de moi était certaine que j'arriverais à être aussi parfaite que la mienne. Pourtant, j'oubliais un élément important : en plus de mon travail à la maison, j'occupais un poste à l'hôpital. Mon intransigeance perdurait et, de façon inhumaine, je m'exigeais encore la perfection dans ces deux domaines.

Alors, je continuais d'alimenter mon déni et après mes trois jours de congé, j'étais convaincue d'avoir recouvré mes forces et ma vitalité. Ainsi, je m'étais construit un enfer semaine après semaine. Cette situation était devenue normale pour moi, car je la vivais depuis quelques années. Inconsciente de toute

L'amour en moi m'a guérie

l'énergie que je dépensais inutilement, je ne réussissais pas à retrouver ma vigueur. M'accorder une journée de congé durant la semaine devenait pour moi une façon de mettre un pansement sur ma plaie pour éviter de la regarder.

Pourquoi étais-je dans ce tourbillon de performance / épuisement / culpabilité ? Parce que je n'allais pas voir la source du problème – thème que je développerai dans la deuxième partie.

Je me faisais toujours un devoir d'être une bonne amie, une bonne épouse, une bonne mère et une bonne employée. Tout le monde a ce désir, me diras-tu. Tu as entièrement raison. En fait, tout dépend de la définition que l'on donne au qualificatif *bonne*. Dans mon système de croyances, être une bonne amie, une bonne épouse, une bonne mère et une bonne employée signifiait être une amie parfaite, une épouse parfaite, une mère parfaite et une employée parfaite, dans tout ce que j'entreprenais. Ouf ! C'était tout un contrat !

Inconsciemment, je ne respectais pas mes limites et je désirais à tout prix qu'on m'aime. Quand on m'aimerait, je serais quelqu'un de bien et j'aurais enfin une bonne raison d'être fière de moi ! J'avais un grand manque d'estime de moi et j'avais besoin de la reconnaissance des autres pour sentir que je faisais une

Un cadeau enveloppé depuis trop longtemps

différence dans leur vie et dans la mienne. Pour y arriver, je visais la perfection, rien de moins.

Pour cacher ma faiblesse et me montrer forte, j'exerçais beaucoup d'autocontrôle. Ainsi, je projetais l'image parfaite à laquelle j'aspirais. Ce contrôle était néfaste pour moi puisqu'il était nourri par la peur de ne pas être à la hauteur. Parfois, l'idée de perdre l'image de la femme parfaite dans tous les rôles que j'occupais me rendait nerveuse, anxieuse et intolérante envers moi-même. Par conséquent, mes enfants et mon mari devenaient eux aussi les cibles de cette intolérance. Pourtant, je refusais de me voir telle que j'étais dans ces moments.



Le vendredi 27 avril 2001, je me suis présentée au travail à 7 h. Pourtant, je me sentais mal. Mes yeux gonflés témoignaient d'une autre nuit d'insomnie à pleurer et à me questionner sur la raison. Je ne savais pas pourquoi je pleurais, mais je pleurais. Je me sentais fatiguée et je voulais combattre cette fatigue. J'essayais de me concentrer pour travailler, mais je n'y arrivais plus. Le peu d'énergie qu'il me restait, je l'avais prise pour me

L'amour en moi m'a guérie

rendre en voiture jusqu'au centre hospitalier où je travaillais. Je tremblais et je pleurais en silence.

Quand le téléphone a sonné et que je me suis entendue répondre, j'ai eu du mal à reconnaître ma propre voix qui était chevrotante et éteinte. Quelle honte ! Par bonheur, c'était mon amie qui travaillait dans un autre département de l'hôpital. Elle a remarqué un changement dans mon timbre de voix.

Cela faisait déjà quinze ans que nous nous connaissions et je ne lui avais jamais parlé de mes états d'âme. Pourquoi ? Parce que je croyais que France vivait et avait vécu des difficultés beaucoup plus grandes que les miennes. Je n'élaborerai pas sur sa vie personnelle qui était parsemée d'événements dramatiques dignes des grands films d'Hollywood. Lorsque je comparais ma vie à la sienne, elle était beaucoup plus simple.

Mon amie me faisait penser à cette fleur mal aimée qui ressemble à un petit soleil, le pissenlit, que personne ne veut dans son jardin. On aurait dit que le sort s'acharnait sur elle, alors je ne me donnais pas le droit de me plaindre en sa présence. Mais pour la première fois, ce matin-là, c'était différent, car je ne pouvais cesser de pleurer. France n'a pas hésité un instant à venir me retrouver dans mon bureau. Dès son arrivée, elle a refermé la porte derrière elle sans dire un mot. Elle m'a laissé pleurer en sachant que sa présence suffisait à

Un cadeau enveloppé depuis trop longtemps

me reconforter et que, de toute façon, j'étais incapable de m'arrêter.

Sans en connaître les fondements réels, France a tout de même reconnu l'inconfort, l'isolement et la souffrance que je vivais. Après un long moment, elle m'a dit calmement :

- *Tu es complètement épuisée, Martine. Tu dois retourner à la maison et te reposer.*

Ces paroles m'ont étonnée. Je croyais que ma fatigue n'était pas visible à l'extérieur, que j'étais la seule à la voir. Ma confidente venait de mettre des mots sur ce que je ressentais depuis trop longtemps. Je savais qu'elle avait raison. J'avais besoin de repos, mais j'avais du travail qui ne pouvait attendre. Nous avons discuté un bon moment et, lentement, la tension dans mon corps fragilisé a diminué. Cette accalmie me faisait du bien. Je me suis retrouvée seule et j'ai demandé à un collègue de prendre la relève auprès des employés qui avaient l'habitude de venir au début de leur journée de travail. Je constatais que c'était impossible de les rencontrer à ce moment.

Je vivais comme un rêve. Encore une fois, je me voyais fonctionner au ralenti et je détestais me voir ainsi, car c'était évident : avec ce manque de vitalité, il était inutile de vouloir performer. J'ai dégringolé alors

L'amour en moi m'a guérie

de mon piédestal, car je réalisais que je n'étais plus efficace et performante. Comme à l'habitude, mon téléphone sonnait beaucoup en début de journée. Ce matin-là, je prenais un appel sur trois pendant que mon confrère s'occupait du reste, en plus de son travail habituel. Je me sentais coupable et c'était insupportable.

Pendant ce temps, ma sœur qui travaillait aussi à l'hôpital est venue me dire bonjour. Renée est comme une azalée. Elle respire la joie d'aimer. Ce matin-là, elle était la deuxième personne qui venait me voir et en qui j'avais entièrement confiance. Ce n'était pas un hasard, je crois sincèrement que c'était une synchronicité mise de l'avant par la Vie. En la voyant, mon cœur s'est gonflé de joie. En même temps, ma tristesse était tellement grande qu'une cascade de larmes a glissé sur mes joues encore humides. Décidément, mon puits d'amertume n'était pas encore à sec. Mon corps mental semblait dysfonctionnel et je n'avais plus la faculté de raisonner normalement. Avec toute la douceur et la sensibilité qui la caractérisent, elle m'a écoutée avec patience. J'étais en état de survie et ma frangine l'a ressenti. Son amour inconditionnel était une bouée de sauvetage en ce moment de tempête. J'avais besoin qu'elle me guide. Elle m'a recommandé, comme France, de prendre du repos. Ces paroles dites avec douceur me touchaient profondément. Avant de quitter mon bureau et avec ses yeux remplis de compassion, elle a attiré mon attention

Un cadeau enveloppé depuis trop longtemps

sur le fait que mon médecin était probablement à l'hôpital. Elle m'a aidée à réaliser le privilège de pouvoir la rencontrer facilement. Même si j'avais l'impression d'aller un peu mieux, j'ai eu envie de l'écouter.

En général, l'être humain connaît bien son corps physique et son fonctionnement. Pour ce qui est de son corps mental et de son corps émotionnel, c'est une autre histoire, probablement parce qu'il ne les voit pas. N'empêche que ceux-ci sont bien réels. Il arrive parfois que les corps mental et émotionnel soient perturbés jusqu'à en devenir malades et avoir besoin de soins. On a le réflexe d'aller voir une personne ressource lorsque le corps physique est malade. On gagnerait beaucoup à s'occuper autant de ses corps mental et émotionnel. Eux aussi ont besoin qu'on s'y attarde. Ils ont besoin d'être alimentés et soignés.

Il est temps de changer ces croyances désuètes disant qu'avoir un corps mental malade, c'est être fou et qu'il n'y a que les fous qui doivent consulter des professionnels. De grâce, dépassons ces croyances limitantes et prenons la responsabilité de la santé de nos corps mental et émotionnel comme nous avons l'habitude de le faire pour la santé de notre corps physique.

J'ai donc essayé de rejoindre Docteur Lajoie en qui j'avais une confiance absolue. Elle était d'une ouverture

L'amour en moi m'a guérie

peu commune et je l'appréciais beaucoup. C'est le genre de femme avec qui on veut être amie.

Lorsqu'on m'a annoncé qu'elle venait de quitter l'établissement, cette réponse m'a donné l'impression de recevoir un coup de marteau sur la tête, car l'appeler m'avait demandé un effort surhumain. Mon corps me paraissait lourd. J'étais bouleversée et je me sentais couler à pic. Qu'est-ce que je pouvais faire ? Je me rendais à l'évidence que je devais partir. Je ne pouvais me rendre à la maison sans rencontrer un médecin, mais en consulter un dans l'hôpital me semblait dangereux. Je ne voulais pas qu'on m'aperçoive ainsi dans mon milieu de travail. J'avais une réputation à garder et j'avais honte. J'avais honte de moi et de mon apparence. Je ne pouvais prendre le risque de croiser des collègues dans les couloirs de l'hôpital et qu'ils voient la femme fragile que j'étais.

J'ai fermé mes dossiers et rangé mon bureau en faisant de mon mieux. J'agissais machinalement avec une lenteur qui me surprenait. Je n'arrivais pas à aller plus vite et cela m'exaspérait. J'ai réalisé plus tard que j'avais retiré du mur les dessins de mes enfants et déposé leurs photos dans un sac avec d'autres effets personnels. Une partie de moi savait que je partais pour plus longtemps que quelques jours.