
CRASH PROFESSIONNEL

Malika.tchoupie



raconter le travail



Bonjour,

J'ai bientôt 44 ans et j'ai travaillé et sué pendant 24 ans, dont 15 ans pour un groupe français international, non-stop ! Je ne me suis jamais arrêtée, jusqu'à ce que le burn-out le fasse pour moi.

J'ai fait un burn-out professionnel confirmé par un psychiatre en 2015. Ça m'est tombé dessus comme une hache. Une hache qui m'a coûtée 1,5 année d'antidépresseurs et de psychanalyse. Merci à ma mutuelle qui me remboursait : je n'aurais jamais pu déboursier 75 euro tous les 15 jours, même si j'en avais besoin.

C'était quoi cette hache ?

Un manager toxique, sur mon dos en permanence, à me surveiller, à me fliquer non-stop, et à remettre tout en cause à la virgule près et ce pendant 5 ans ! La hache ça été lui et mon employeur qui n'a pas pris de mesures pour rétablir un équilibre suite à ce burn-out professionnel, pour former ses managers. Il n'y a eu aucune mesure disciplinaire envers ce manager, ou quoi que ce soit d'autre, même pas quelques mots, pas un seul. Pendant X années j'ai réclamé une formation sur la gestion du stress qui m'a été refusée à chaque fois, sans raison valable. Au final, ça m'a été fatal car j'ai réclamé. À chaque entretien, à chaque fois je criais "Au secours", jusqu'à ce que je me pète la « gueule » ! Je me voyais dégringoler et j'alertais à chaque fois ma hiérarchie, ça n'a été d'aucune utilité. Je ne mangeais plus, ne dormais plus, ne vivais plus, j'étais en mode "survie" ! Survivre était mon mode de vie jusqu'à ce qu'un médecin me stoppe net 15 jours en me voyant. Il m'a dit "la prochaine étape c'est la dépression sévère qui vous attend", pour ne pas annoncer directement un état plus grave. À mon retour, j'ai été harcelé par la responsable des ressources humaines pour pouvoir me « dégager » via une rupture conventionnelle. Je l'ai refusée car mon mari était à cette époque au chômage, et se retrouver "couple en précarité" ne me faisait pas rêver. J'ai été convoquée 3 fois pour accepter un misérable chèque, pour 13 ans de service engagé. La responsable des ressources humaines m'a laissé entendre que la prochaine étape serait moins cordiale. 2 ans après, j'ai été licenciée sous un faux prétexte.

Le retour parmi mes collègues a été très angoissant car je devais faire face à mon chef, même si j'avais refusé net une réintégration dans son

équipe. Il était encore là, à sa place, immobile. Revenir après de longs mois c'est déjà un travail car il faut trouver la force psychologique de tenir. C'était soit je baisse les bras, soit je reviens, mais dans un autre service. Pendant près de 2 ans j'ai été reclassée avec succès, mais en mi-temps thérapeutique, aménagé, car la reprise à temps plein était inenvisageable.

Faire face au retour est le plus difficile. Tomber, se relever et y retourner ! C'était pour moi la première étape car je ne me voyais pas courber le dos et partir. Lutter pour survivre, mais ne pas y laisser ma peau... enfin presque.

Licenciée il y a 2 mois, pendant mon arrêt de travail, alors que j'effectuais des séances de kinésithérapie, 42 heures au total ! Le prétexte de licenciement a été "comme vous générez des absences, on vous licencie, même si on dispose d'intérimaires" ! Non-sens complet pour ma part alors que je pouvais proposer de travailler en télétravail comme les $\frac{3}{4}$ des salariés.

Fin novembre, je suis convoquée pendant mon arrêt de travail. Je ramène un certificat du médecin qui stipule que je suis en guérison. La responsable des ressources humaines baisse les yeux et confirme mon licenciement 7 jours après notre rencontre. Ça m'a fait comme un arrêt cérébral brutal ! J'ai senti comme un arrêt total neuronal ! Un accident de voiture ! Une Fracture !

Physiquement ça va mieux, mais psychologiquement je me suis rapprochée d'un psy, comme après un choc de vie ! J'ai besoin d'une écoute neutre et bienveillante : burn-out et licenciement, c'est raide ! Mais le plus dur pour moi, c'est que mon licenciement a eu lieu juste avant les fêtes de Noël. Ça a été très raide. Le dire à mes enfants... à deux mois près, l'annonce de la nouvelle aurait été moins fracassante pour moi. Les fêtes de Noël, à mes yeux, sont et restent sacrées, quoi qu'il se passe. J'ai dû mettre mon compte en banque à découvert pour offrir des cadeaux à mes enfants, et j'ai dû en remettre certains à plus tard, le licenciement a eu un effet de merde sur la vie de famille. Il ne casse pas seulement un CDI, il a un pouvoir de fragiliser l'ensemble de ses membres. Burn-out et licenciement dans une famille c'est comme un cocktail Molotov, une mine anti-personnel, tu sais que c'est dangereux et pas seulement pour l'équilibre financier. L'équilibre est maintenu quand le conjoint travaille mais ce n'est pas mon cas. Tout à coup, je quitte un réseau de collègues amicaux, sans pouvoir leur dire « au revoir » alors que je les côtoyais chaleureusement tous les jours. Quelque part, j'en suis sûre, c'est empêcher au salarié de faire son deuil. 15 ans, ça

représente ensemble plus de 5000 jours à se côtoyer, ce n'est pas une mission d'intérim, un contrat de courte durée.

Que reste-t-il de mes collègues après ce crash ? Une amie subsistera.

Burn-out pro + crash professionnel = 1.5 année d'antidépresseurs, plus le sevrage sevrage pour décrocher. Licenciement + crash professionnel, 2 crashes en si peu de temps !

J'ai reçu mon décompte de pôle emploi, je serai indemnisée à hauteur du RSA. Merci à mon ancien employeur de me plonger dans une précarité de merde. Une société internationale qui veille au bien être de ses salariés et qui prône une forte valeur d'attachement à l'humain. Ça c'est ce qui est écrit noir sur blanc sur leur site internet, c'est de la pure théorie de science-fiction. Le réel a le goût du sol ! Survivre à un burn-out sans tomber dans la dépression sévère ou le suicide, voilà ce à quoi il faut échapper, le dilemme de beaucoup de salariés engagés et perfectionnistes. Le souci de bien faire a failli me coûter la vie ! Si mon instinct de survie n'avait pas fonctionné, je lui dis MERCI de m'avoir sauvé la vie. Le médecin m'a fait la même réflexion.

Je trouve qu'il est très difficile de changer quand on est perfectionniste. Il paraît, et c'est mon ostéopathe qui me le dit, qu'il faut « lâcher prise », ça c'est difficile pour moi. Je ne lâche rien et je déteste lâcher quoi que ce soit. Prendre de la distance quand on ne travaille pas est évidemment plus facile. Le plus dur a été le retour sur les lieux du « crime ».

Je me suis auto-abimée, c'est ça pour moi le burn out.

On s'abime et on ne s'en rend pas compte car on est dans une logique de bien faire tout le temps. Alors on fait bien, tout le temps, sans s'arrêter, et après on se retrouve épuisée, lessivée, au bout, à bout, à vide, vidée, rincée ! Tout ça pour un boulot mal payé en plus !

Un jour comme tous les autres jours, j'ai pris le bus pour aller travailler. Et d'un coup, en une fraction de seconde, je me suis dit : "je n'en peux plus, je dois arrêter, cette situation va me tuer". Je suis descendue à l'arrêt suivant, sans réfléchir un instant de plus, et j'ai marché jusqu'à chez moi, soit près de 5 km. Direct chez le premier médecin qui se trouvait sur le chemin, c'était urgent, et je ne suis pas revenue sur mes pas. Je me suis dit : "rentre chez toi, tu souffres assez comme ça, tu ne peux pas plus endurer". Ça été décisif et le médecin m'a arrêtée sur le champ, sans hésitation.

2 ans et demi après, la fracture n'est pas loin de moi. Je suis toujours aussi perfectionniste, alors j'essaie de sauver ma peau en cherchant un boulot à 80%, ou à temps plein réparti sur 4 jours. L'énergie, je ne l'ai plus et je sais que mon réservoir se vide plus vite qu'avant. Je ne suis plus inépuisable. Maintenant je réfléchis. Il m'aura fallu 24 ans pour tilter que je travaillais comme un robot. J'étais robotisée.

Mon mari est également au chômage de m..... Ma fille m'a demandé si le chômage durait toute la vie ! Est-ce bien de travailler, de s'appliquer pendant 24 ans ?

Ça ne m'a pas aidé à ne pas être licenciée ! Non ! En aucune façon car j'ai été licenciée après 15 ans d'un parcours professionnel sans faute !

En 2002 j'ai été licenciée abusivement, à mon retour de congé parental. Je les ai poursuivis aux prud'hommes, justice a été rendue. Rebelote 15 ans après, sous un "faux prétexte".

Je suis ravie d'une chose : ETRE SYNDIQUEE car faire face seule à un grand groupe mondial... Après un burn out on se sent tout petit, presque minuscule. Parfois je me dis : « j'aurais préféré commettre une faute ». Comme ça, quelque part, j'aurais pu me consoler ! Mais non ! Je suis et je reste quelqu'un de sérieux, méthodique et perfectionniste. Je fais des erreurs, mais je m'engage de toutes mes forces pour les rattraper. D'ailleurs, lors de l'entretien de licenciement, il n'y avait aucune erreur à mon encontre. Pendant ces 15 années au sein de ce groupe, mon travail a consisté à analyser et repérer en amont les erreurs pour éviter de les diffuser et de les partager, chose que je maîtrisais parfaitement. Quand je fais, je vérifie. Tout ce que je fais, je le vérifie, c'est mon côté perfectionniste. Je peux dire qu'il m'aura servi pour ma contre-attaque, car il faut pouvoir avancer des arguments, des faits, des dates, des éléments tangibles qui contrecarrent les arguments avancés lors du licenciement.

Étant syndiquée, je n'ai pas hésité à poursuivre mon action de défense ou plutôt d'attaque. Il faut se syndiquer, je n'ai pas d'autre argument, le coût est très modique en plus. J'ai travaillé pendant 2 semaines à décortiquer la lettre de licenciement et l'ensemble des faux prétextes, 1 par 1, comme un crabe ! Il n'y a pas une ligne que je n'ai pas analysée et contre-argumentée. Ça me coûte en énergie, en temps, et en argent, mais au final quand l'injustice est flagrante on ne peut pas s'y soustraire pour arriver à mieux vivre, ou dirons-nous à continuer de survivre.

