

MONSIEUR LE MAIRE, JE BRÛLE !

Louise Ricodet

raconter la vie

30 ans, attachée territoriale de la génération Y, 5 ans de carrière et déjà un burn-out.

Pleine de généreux idéaux, je cherche un travail qui a du sens, où je puisse me sentir utile et reconnue et qui me laisse du temps et de l'énergie pour ma vie de famille. Je suis à un moment clé de ma vie et de ma carrière professionnelle aussi. Dans le secteur public, comme dans le privé, nous sommes atteints par le « faire plus avec moins ». Posons le décor.

Retour de congé maternité. On a beau être une femme active, ça crève le cœur de devoir confier son nourrisson à quelqu'un d'autre. Au travail il faut pouvoir, progressivement, retrouver sa place. Car personne n'est irremplaçable. La fonction ne tolérant pas le vide, mes missions ont été confiées à mes collègues pendant mon absence. Aujourd'hui, je reviens. Malgré un accueil cordial, je me sens contrainte de jouer des coudes, pour pouvoir poser mes fesses. Je me mets la pression : comment reprendre ma place ? Je culpabilise un peu, reviens sur les derniers mois, agités. Sur un post-it, mon chef m'informe de ma nouvelle mission, importante. Je suis de retour à 80 %, je n'y arriverai jamais. De retour à la maison, je suis vannée, la migraine s'installe. Et pourtant, la journée n'est pas terminée, les enfants me sollicitent. Le bain, le repas, des papiers, la soirée passe vite. Fort heureusement, je ne suis pas mère célibataire.

Et puis, l'hiver arrive avec son lot de maladies infantiles. Les visites chez le médecin viennent rythmer les journées déjà bien remplies. Je cours, constamment.

Au boulot, j'assume. Je me sens efficace et soutenue. Pourtant, je sais et j'affirme que ça ne pourra pas durer, que cette situation doit être provisoire.

Le début de l'effondrement, c'est le suicide d'un collègue trentenaire. L'épuisement professionnel en serait l'une des causes. Dans un conglomérat de raisons, qui ne me regarde pas. Je ne comprends pas comment on peut en arriver là, être détruit par le travail. Je suis très choquée, mais je continue le boulot.

Je commence à être fatiguée. Je rêve chaque nuit de mes dossiers en cours, je pense à mes « to do list » dans la voiture. Le week-end, je lis des livres confiés par mon chef sur le sujet. J'ai alors le sentiment de ne pas être suffisamment présente pour mes enfants et de rater les premiers mois de mon dernier. Personne ne se prive d'ailleurs de m'enfoncer, entre la maîtresse qui me dit « Encore à la périscolaire, vous savez, votre fille est fatiguée » et le pédiatre « mais vous êtes irresponsable » quand je lui indique que je ne veux pas de ce vaccin non obligatoire. Pourtant, je persévère dans cette voie. Puis, je craque en réunion. Premier arrêt. Je culpabilise, parce qu'objectivement, je ne suis pas malade. De retour, l'hyper sollicitation reprend. Je suis sur tous les fronts, tentant de ne pas me noyer dans une urgence que je ne comprends plus. Les mails s'enchaînent à un rythme effréné. Je sens pour la première fois de ma vie que mon cerveau commence à saturer.

Au-delà de cette agitation constante, qui doit donner l'impression à certains de vivre, d'être indispensable, c'est parfois l'impression de ne pas travailler pour le citoyen qui me pèse. Il me faut tenir encore au moins un mois. Mon généraliste me prescrit des anxiolytiques. Le médecin du travail tente de me raisonner. Je m'enfonce. Mon corps me dit stop. Alors, je m'arrête. Et je sombre. Sous antidépresseurs et en thérapie, je recense les cas d'épuisement professionnel dans mon entourage. Dix, ce n'est pas un nombre anodin. Qui pourrait croire que dans une collectivité de privilégiés on puisse aller si mal ? Qu'un boulot sans stress soit inconcevable.

Et doucement, je remonte. Quelques rechutes, mais je lutte. Je m'accroche. Et j'en profite pour réfléchir au sens que je souhaite donner à ma vie. M'accomplir en tant que mère. Le travail, on verra plus tard. Doit-on, à 30 ans, être contraint d'exceller dans tous les rôles ? Je m'y refuse, pour un temps. Je suis une femme en congé parental, et comblée.