

# CORPS EN BURN OUT



Université Claude Bernard



Lyon 1

**Université Lyon 3 & Université Lyon 1**

Mémoire de **Diplôme Universitaire en Philosophie de la Santé**

préparé sous la direction de **Lucie DALIBERT**, maîtresse de conférences à l'Université Claude Bernard Lyon 1, et **Claire HARPET**, ingénieure de recherche à l'Université Jean Moulin Lyon 3

# **CORPS EN BURN OUT**

**Mutation identitaire ou mal systémique ?**

**Marie BEAUDET**

Année scolaire 2020/2021

# INTRODUCTION

*La vie c'est ça, un bout de lumière qui finit dans la nuit.*

*- Louis-Ferdinand Céline -*

En 2016, l'Académie nationale de médecine estime à 100 000 le nombre de personnes victimes d'épuisement professionnel<sup>1</sup>.

En juillet 2019, assise un matin à mon poste de travail, je ne sais plus envoyer un email. Je regarde mon écran, sans comprendre, sans pouvoir agir, incapable d'accomplir ma to do list précisément préparée. Bug du système. Vide, néant. Mes collègues alarmés m'envoient voir un médecin généraliste qui, après m'avoir diagnostiqué un *burn out*, conclut par ces mots : « le *burn out*, c'est un véritable problème de santé publique ; on ne sait plus quoi faire, ici, à Paris, j'en vois trois par jour ».

En 2021, une enseignante m'informe que la moitié d'une classe d'étudiants en anthropologie de 2006 a fait un *burn out*. A la radio, j'entends que près de 15% de la population active serait en risque élevé de *burn out*. Autour de moi, quand je commence à parler de mon *burn out*, j'ouvre la boîte de Pandore : « moi aussi ... » « et moi ... » « je connais quelqu'un qui... ».

Face à la prolifération du mot *burn out* ces dernières années, il serait tentant de parler d'un effet de mode, d'un terme tendance pour évoquer, au mieux, ce que tous les travailleurs sont susceptibles d'expérimenter, de simples situations de stress chronique ou, au pire, une maladie de tire-au-flanc. Mais derrière les chiffres anonymes, les slogans médiatiques et les préjugés, il y a des vécus, des individus, des corps. Des *corps en burn out*. Ces corps qui mettent des semaines, ou plutôt des mois et le plus souvent des années, à se réparer, à revenir à une normale qui ne sera plus jamais vraiment la même. L'invariabilité du mot « corps » évoque à la fois le corps et les corps, le singulier et le pluriel, l'individu dans son expérience, dans son histoire, et les individus, anonymes souffrants côte-à-côte. Le corps en *burn out* apparaît comme une altérité pour le malade, surgissant du syndrome d'épuisement professionnel : ce corps jusqu'alors transparent, fonctionnant, devient tout d'un coup visible, réclamant, malade. Le corps demande, il exige qu'on s'occupe de lui, dans l'espace-temps spécifique de la

---

<sup>1</sup> Olié, Jean-Pierre et Légeron, Patrick, au nom d'un groupe de travail des Commissions V – Psychiatrie et santé mentale, « Le Burn out », Académie nationale de médecine, 23 février 2016

convalescence du *burn out*. Le terme *burn out* est ici préféré à celui de syndrome d'épuisement professionnel, qui serait sa traduction en langue française, car ce dernier renvoie à la clinique, à une caractérisation médicale du vécu, impliquant une forme de mise à distance. Le mot *burn out* est utilisé par les enquêtés, la littérature, les médias ; il est « approprié » dans le sens où les personnes qui l'expérimentent le font leur. Il y a aussi ces corps pluriels, multiples, nombreux, comme autant de vécus du *burn out*, dans leurs corps, dans nos corps. Un corps, des corps mais aussi différentes strates du corps : le corps physique, le corps personnel, le corps professionnel, le corps social, s'entremêlant au sein de l'individu. Le mot « corps » renvoie à ce dont nous faisons tous partie, le corps d'un système social, professionnel, le corps d'une société, d'une civilisation.

Le terme *burn out* est aujourd'hui fluide, adaptatif, polysémique, élément du langage courant, parfois connoté négativement, voire galvaudé. On parle de *burn out* professionnel mais aussi de *burn out* parental, le terme prenant alors la définition d'un état d'être qui surgit face à différents contextes. Face à cette ouverture lexicale, j'ai fait le choix ici de m'en tenir à une définition circonscrite au seul cadre professionnel, par souci méthodologique et me référant à la définition originelle du *burn out* énoncée par Freudenberger. Témoin de l'épuisement des soignants des free clinics dans la région de New York dans les années 1970, le psychologue et psychothérapeute écrit dans un article intitulé « Staff burnout » en 1974<sup>2</sup> : « je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte ». Cette référence à l'incendie est une image structurante du terme *burn out*, en ce qu'elle constitue le cœur même du concept (burn) et évoque le fait de se consumer, de se perdre, de disparaître par les flammes (out) ; ce double mouvement, d'embrasement avec une énergie folle et de disparition suite au feu, est évocateur du phénomène du *burn out* pour l'individu. Perte d'énergie, détachement et cynisme vont de pair avec le déni de l'individu qui dédie sa vie à une cause, une mission professionnelle, s'oubliant en tant que corps et dans ses besoins physiques, physiologiques et cognitifs. Freudenberger définit le *burn out* ainsi en référence à la définition du dictionnaire : « to fail, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength, or

---

<sup>2</sup> Freudenberger, H.J. "Staff burn out", *Journal of social issue*, 30 (1974), p.159-165

ressources »<sup>3</sup>. Il rappelle aussi les différentes utilisations du terme *burn out*<sup>4</sup> : celui-ci désigne non seulement l'état des toxicomanes soignés dans ces *free clinics*, qui n'est pas sans rappeler celui des soignants qui les accompagnent, mais aussi l'action de certains pilotes automobiles qui, pour rendre les pneus plus performants, les chauffent sur la ligne de départ tout en serrant le frein à main. Par analogie, l'individu se démène mais n'avance plus.

Cette brûlure interne, cette consommation de l'être démarre au travail mais peut s'étendre, se propager à toutes les dimensions de la vie de l'individu. Toutefois, l'origine ici en est bien professionnelle. En cela réside la double difficulté d'un discours juste sur le *burn out* : il est avant tout le récit d'un vide, de quelque chose qui n'est plus, qui est parti en fumée, et le récit d'un être social, d'un travailleur, de la personne endossant un rôle professionnel qui diffère nécessairement de la personne malade, laquelle est renvoyée à son intimité. Pour proposer une analyse si ce n'est juste mais du moins éclairante sur le *burn out*, tout discours gagne à être situé à la fois dans le temps (durant la crise, en rémission, quelques années après) et par la personne elle-même, la personne « brûlée », le ou la « brûlé(e) ». La brûlure, qui n'est pas ici littérale ni corporelle, peut être qualifiée comme telle car elle résulte d'un embrasement, d'une surchauffe du sujet ; elle renvoie à un état qui peut cicatriser, se réparer, tout en gardant l'empreinte de l'incident, la cicatrice. Le terme de « brûlé » me semble donc approprié pour évoquer le vécu du *burn out* et sera utilisé dans la suite du mémoire pour désigner « la personne ayant vécu un *burn out* », par facilité et par souci de lisibilité. Il n'est pas question ici de renvoyer au terme « grand brûlé » dont les blessures et le vécu recouvrent une tout autre réalité. Le vécu de *burn out*, au-delà d'une différence d'expérience, prend des formes variées dans son sens et dans sa portée. Si certains « brûlés » évoquent un simple épisode de fatigue et de stress intense, d'autres parlent de maladie, de pathologie, mais refusent le terme de syndrome du fait du rétrécissement qu'il confère au vécu. Il faut en effet rappeler que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme la Haute Autorité de Santé (HAS) ne reconnaissent pas le *burn out* comme une maladie professionnelle mais comme un syndrome d'épuisement professionnel.

---

<sup>3</sup> Ibid. p. 159. Traduction proposée : « échouer, s'user ou s'épuiser par une demande excessive d'énergie, de force ou de ressources ». NB : toutes les traductions proposées en note de bas de page sont les miennes.

<sup>4</sup> Freudenberger, H.J. with G. Richelson, *The High Cost of Achievement*, Garden City, NY: Anchor Press, Doubleday and Co., Inc., 1980

Catégorisé selon *le Maslach Burn Out inventory* (MBI<sup>5</sup>), une échelle de mesure développée par la psychologue Christina Maslach, celui-ci comprend trois dimensions : épuisement émotionnel, dépersonnalisation et réduction du sentiment d'accomplissement de soi. L'épuisement émotionnel renvoie à un manque d'énergie, comme si les ressources d'adaptation, de réponses au stress avaient été épuisées. Le sujet apparaît comme « vidé », sans entrain. Le trouble de dépersonnalisation se manifeste par une sensation récurrente ou persistante de détachement de son propre corps ou de son propre fonctionnement mental, comme si la personne s'observait depuis l'extérieur. La perte du sentiment d'accomplissement de soi découle de l'insatisfaction des besoins de l'individu, à la fois concrètement, physiquement (se reposer, dormir) mais aussi dans sa quête de reconnaissance sociale ; l'absence de sentiment d'accomplissement de soi se manifeste par une absence de motivation, un désintérêt pour les tâches accomplies. D'origine professionnelle, le *burn out* serait donc susceptible de disparaître durant les temps de vacance, à la différence de la dépression qui persisterait. Or Thierry Balthasar, qui utilise le terme de « tête brûlée » pour parler des victimes de *burn out*, rappelle que l'expression renvoie à la fois à l'excès et aux risques inconsidérés pris par ces travailleurs mais aussi aux zones du cerveau, littéralement brûlées par le *burn out*. En imagerie cérébrale, les sujets atteints de *burn out* présenteraient une suractivation du cortex cingulaire postérieur qui participe à la gestion des émotions. Le surcroît d'activité engendré par le stress produit comme un échauffement de la zone : le sujet traite ce stress mais fournit des efforts importants pour comprendre les émotions des autres et de son environnement<sup>6</sup>. Cette brûlure cérébrale, elle, ne disparaît pas lorsque l'individu n'est plus en situation de travail, ce qui montre la porosité entre le professionnel et le personnel, entre le *burn out* et l'état dépressif. Par ailleurs, il n'est pas rare qu'un brûlé, épuisé par ce vide interne durant de longs mois, finisse par tomber en dépression. Si la reconnaissance du *burn out* comme maladie professionnelle impliquerait un arsenal administratif et financier très conséquent ainsi qu'un positionnement officiel quant à l'impact de l'organisation du travail sur les corps professionnels, le *burn out* n'en est pas moins vécu, à titre personnel et dans une perspective phénoménologique, comme une maladie. La notion de maladie telle que définit par Havi Carel s'applique au *burn out* que je désignerai donc indifféremment par le terme « maladie » dans la suite du présent travail :

---

<sup>5</sup> Maslach C., Jackson S.E. “ Maslach Burnout Inventory ”. Research Edition. Consulting Psychologists Press. Palo Alto (California), 1981

<sup>6</sup> Balthasar, T., *Le burn out un signe de bonne santé*, Lausanne, Favre, 2020, p.19

« Illness modifies, and thus sheds light on normal experience, revealing its ordinary and therefore overlooked structure. Illness also provides an opportunity for reflection by performing a kind of suspension (epoché) of previously held beliefs, including tacit beliefs. These characteristics warrant a philosophical role for illness »<sup>7</sup>.

L'époché, la suspension, le recul philosophique sont ainsi rendus possibles par le temps de la maladie, par l'interrogation du vécu, qui propose une « nouvelle allure de la vie »<sup>8</sup>, une manière nouvelle, autre, neuve, d'aller dans la vie, pour reprendre l'expression de Canguilhem. Or ce terme, *burn out*, dans le langage courant et sur la scène sociale, se substitue tour à tour à une « fatigue », une « passade », une « inadéquation », une « fragilité personnelle », allant du dénigrement pour certains à l'affabulation pour d'autres. Le *burn out* n'est pas neutre, si bien que certains brûlés refusent ce terme. Pourtant, celui-ci permet une qualification, un rattachement d'un état d'être, d'un état de corps à une cause professionnelle, quand auparavant, le corps médical avait trop facilement tendance à assimiler ce type de mal à une dépression pour cause personnelle, la charge de la souffrance incombant alors entièrement à l'individu seul, déresponsabilisant ainsi l'organisation qui l'emploie. Le terme *burn out*, peut-être galvaudé, peut-être trop général, permet de rattacher l'individu à plus grand que lui sur le plan sanitaire, à un mouvement global de réaction des corps face au monde du travail contemporain. Quel sens le *corps en burn out* prend-il pour l'individu, dans son expérience, dans son vécu ?

## METHODOLOGIE

Ce travail a pour vocation de restituer la voix de ceux qui ont accepté de me la prêter, la voix de ces professionnels souffrant souvent dans l'ombre et qui ont accepté d'être les personnages invisibles de cette réflexion sur le corps en *burn out*, sur les corps en *burn out*.

---

<sup>7</sup> Carel, H., "The Philosophical Role of Illness", abstract, in *Metaphilosophy*, 45 (2014), p. 20-40. Traduction proposée : « La maladie modifie et ainsi éclaire l'expérience normale, révélant sa structure ordinaire et donc méconnue. La maladie offre également une opportunité de réflexion en effectuant une sorte de suspension (epoché) des croyances antérieures, y compris tacites. Ces caractéristiques justifient un rôle philosophique de la maladie »

<sup>8</sup> Canguilhem, G., *Le Normal et le pathologique*, « Essai sur quelques problèmes concernant le normal et le pathologique » (1943), Paris, PUF, 2005, p.59

## *Entretiens et questionnaires*

M'inscrivant dans le courant de la philosophie empirique, j'ai réalisé des entretiens semi-directifs pour nourrir ma réflexion philosophique, par un aller-retour entre témoignages et littérature, entre vécus et concepts. Ce faisant, les citations présentes dans ce mémoire, sont donc issues de six entretiens oraux (effectués soit en présentiel, soit par téléphone, soit par Zoom, dans le contexte particulier des confinements de 2020-2021) et de six réponses anonymes à un questionnaire publié sur mes réseaux sociaux. Les entretiens et les enregistrements ont été réalisés avec le consentement des personnes. Toutes les transcriptions ont été anonymisées. Les prénoms utilisés sont soit les prénoms des répondants soit un pseudonyme, conformément au souhait de la personne. Les entretiens réalisés en face-à-face ont eu lieu au domicile de la personne ou dans un parc. Les entretiens réalisés par Zoom ont eu lieu avec la caméra. Ils ont tous duré (face-à-face, téléphone, Zoom) entre une heure et une heure et trente minutes. Les deux entretiens en face-à-face ont été transcrits ; les quatre entretiens réalisés par Zoom ou par téléphone ont été pris en notes. Les enregistrements et les transcriptions sont conservés sous format .mp3 ou .doc sur le disque dur de mon poste de travail personnel. Aucune donnée n'est conservée en ligne, sur le cloud. La durée de conservation des données ne pourra excéder son utilisation pour le présent travail de recherche. Les questionnaires ont été réalisés par Google Form, avec le consentement des personnes. Ce questionnaire a été conçu comme un questionnaire exploratoire sur mon sujet de recherche initial sur les phénomènes de somatisation en contexte de *burn out*. Il avait donc pour but de me permettre d'identifier les thématiques à aborder pour traiter du corps en *burn out*. Les réponses sont anonymes ; un pseudonyme est donc utilisé. Le questionnaire comporte treize questions, structurées en trois parties (pré *burn out*, *burn out*, post *burn out*). Les items traitent par exemple des symptômes physiques et psychologiques, des stratégies mises en place ou encore des décisions professionnelles ou personnelles qui ont suivi le *burn out*. Une copie du questionnaire est jointe en annexe. Les réponses sous format d'un tableur excel exportés depuis Google Form sont conservées sur le disque dur de mon poste de travail personnel. Le formulaire Google Form a été fermé. Aucune donnée n'est conservée en ligne, sur le cloud. La durée de conservation des données ne pourra excéder son utilisation pour le présent travail de recherche. La population enquêtée est donc constitué de personnes issues de mes premier et deuxième cercles de connaissances ainsi que de personnes anonymes qui ont répondu à un questionnaire diffusé en ligne. Bien que ce travail ne constitue pas une étude quantitative, le hasard du volontariat a néanmoins assuré une certaine richesse des témoignages et de vécus, avec des origines socio-professionnelles diverses. Ainsi, mon panel d'interrogés comporte une certaine

mixité (7 femmes, 5 hommes), principalement dans la catégorie 28-35 ans, mais également 40-50 ans et 50-60 ans, et issus de différents corps de métiers (soignants, enseignants, cadres supérieurs en banque, cadres dans l'industrie pharmaceutique, employés). Les réponses récoltées durant les entretiens et par les questionnaires ont été analysées par recherche de récurrences de thèmes, de mots, de manière manuelle sous excel. Ces récurrences ont permis de faire ressortir des sous-thématiques (par exemple, déni du corps, somatisation, culpabilité) qui ont ensuite été assemblées pour former des thèmes plus larges.

Si le médium de la parole livrée lors des entretiens (présentiel, téléphone ou Zoom) n'a pas semblé constitué une modalité différenciante, les deux formes de discours, écrit et oral, ont réellement modulé le type de témoignage livré. L'oral fut marqué d'une forme de spontanéité, de proximité, d'échange entre le répondant et moi-même, voire une recherche de pair de leur part, la plupart sachant que j'ai moi-même traversé un *burn out*. Certains biais de recherche sont ici à souligner : le regard de l'autre – le mien – pour les répondants n'est pas apparu comme un élément neutre de la conversation. Il a pu parfois être interprété comme un regard social, culpabilisant, ou bien comme un regard thérapeutique. Ma posture a impliqué une certaine modalité de réponse du fait de ma reconversion comme thérapeute et de ma connaissance préalable de la plupart des répondants aux entretiens. J'ai pu percevoir comme une recherche de pair-aidance, de soutien. Face à cette difficulté, la prise de notes m'a aidé à poser une certaine distance, à remettre de la médiation là où la conversation orale expose. Les témoignages écrits, quant à eux, posent certaines limites au travail de recherche : contrairement à l'oral, il n'a pas été possible de demander d'approfondir, de préciser, d'explicitier car j'ai fait le choix d'un questionnaire complètement anonyme pour préserver les répondants. Par ailleurs, et contrairement à ce que l'on pouvait attendre, le témoignage écrit a permis une intériorité, une forme d'introspection sur le *burn out*, grâce au temps de la réflexion que suppose ce type de réponse, correspondant peut-être également à un autre stade de compréhension, de recul, d'approfondissement. Bien sûr, ce type de témoignage crée une distance de fait entre l'interrogeant et l'interrogé, mais ce médium m'a ici permis de rentrer dans l'intimité d'un discours pour soi, une confession qui prend tout son sens dans un travail sur le corps en *burn out*. Enfin, un biais de recherche certain prend racine dans le monde socio-professionnel dont sont issus mes enquêtés. Ces derniers appartiennent majoritairement à la catégorie des cadres et professions intellectuelles, or cette perspective ne saurait recouvrir les réalités des professionnels manuels issus du monde agricole, industriel, ou même tertiaire (livreurs, hôtes et hôtesse de caisse, aide-soignant.e.s).

Dans les témoignages écrits comme oraux, le récit des personnes ayant vécu un *burn out* est parcellaire, fragmenté, émotionnel. Le *corps en burn out* se perçoit par vignettes, par images fugaces. La difficulté de trouver le mot juste, le bon mot, d'exprimer le vécu fut certaine. Pour rendre ce morcellement, cette image éphémère, et afin que le rendu du mémoire ressemble au sujet traité, j'ai demandé aux répondants des entretiens de choisir une représentation artistique pour illustrer leur « *corps en burn out* » ; cette représentation a ensuite été associée à un thème issu de l'analyse du contenu pour constituer les trois entrées, les trois tableaux de ce mémoire. Si les mots constituent le fondement du présent travail, une approche par illustration, picturale ou musicale ici, me semble permettre d'entrevoir le caractère émotionnel et intime de la perception de chaque répondant pour son corps en *burn out*. Chaque personne avec qui j'ai réalisé un entretien oral a été invitée à proposer un objet représentant son corps en *burn out* (photo, dessin, musique, mot, poème, film, fiction, etc.). Chaque vignette rend compte du caractère fragmentaire du corps en *burn out*, cette chronologie non-linéaire du discours, ce morcellement du corps, de la mémoire et de la narration. Le travail d'analyse thématique a permis de dégager des thèmes, qui ont été nourris par les récits, eux-mêmes enrichis par des concepts et confrontés aux apports philosophiques importés de la phénoménologie du corps et de la maladie.

### *Cadre conceptuel*

L'approche phénoménologique permet de dépasser l'articulation corps/esprit présente dans la tradition d'un dualisme cartésien. Il est question ici de mettre en avant le type spécifique d'expérience que représente le *burn out*, dans sa dimension expérientielle, vécue, concrète, dans une méthodologie qui se veut donc descriptive et non spéculative. A l'image d'échos ou d'esquisses, le corps en *burn out* est approché ici par une méthodologie phénoménologique pour mieux caractériser ce qui s'en approche et ce qui s'en départ. La méthode d'analyse est donc empirique : l'expérience racontée par le sujet (avec ses interprétations, ses reconstructions et sa situation dans des conditions socio-matérielles d'existence) est acceptée dans sa totalité. Le corps en *burn out* est compris à partir de lui-même, sans présupposition sur la nature du vécu.

La dualité dans la tradition phénoménologique de Husserl<sup>9</sup> du corps propre comme expérience en première personne et en troisième personne servira ici à éclairer mes propos. L'expérience du corps est nécessairement duale : le vécu interne, comme Leib (« chair », corps sujet), et le vécu externe, comme Körper (« corps », corps objet), sont irréductibles. L'expérience de Leib donne mon corps en tant que corps sentant, en première personne. Le Körper évoque le corps comme corps senti, objet d'un sentir, essentiellement un autre, étranger, même s'il se peut que ce corps perçu soit de façon contingente le mien. Je sens mon corps en *burn out* et je le vois agir comme un corps en *burn out*. Mon corps est à la fois corps sujet et corps objet. Husserl prend l'exemple de la main gauche que je touche avec ma main droite : j'ai des sensations internes de ma main gauche mais elle a aussi une apparence, une forme, elle peut être touchée par la main droite, elle peut en être l'objet. Avec l'exemple de la main gauche d'Husserl, je me sens dans ma main et je peux voir ma main, l'objectiver. Husserl écrit :

« Le corps propre se constitue donc originairement sur un mode double : d'une part il est chose physique, matière, il a son extension dans laquelle entrent ses propriétés réales, la coloration, le lisse, le dur, la chaleur et toutes les autres propriétés matérielles du même genre ; d'autre part, je trouve en lui et je ressens « sur » lui et « en » lui : la chaleur du dos de la main, le froid aux pieds, les sensations de contact au bout des doigts »<sup>10</sup>.

Avec Merleau-Ponty, je mobiliserai également la notion de corps propre. Le corps propre est vécu en première personne, il est le corps tangible, expérimenté, phénoménal. Ce corps n'est pas simplement le mien, dans un fonctionnement autocentré ; il est lié à l'espace qui m'entoure, au monde auquel j'appartiens. Merleau-Ponty écrit dans *Phénoménologie de la perception* : « Être corps, c'est être noué à un certain monde [...] notre corps n'est pas d'abord dans l'espace : il est à l'espace »<sup>11</sup>. Mon corps est donc situé dans le monde, il ne peut se comprendre que dans l'interrelation qu'il entretient avec celui-ci.

---

<sup>9</sup> Husserl, E., *Idées directrices pour une phénoménologie et une philosophie phénoménologique pure, T.2 : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, Paris, PUF, 1982

<sup>10</sup> Ibid., p. 207-209

<sup>11</sup> Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 2005, p.184

La phénoménologie de la maladie d'Havi Carel<sup>12</sup> constitue également un socle de compréhension conceptuelle du corps en *burn out* qui soutient mes réflexions. Ses concepts de doute corporel, d'essoufflement, ses réflexions sur le rétrécissement concret du monde du malade et sur la transparence de la maladie seront mobilisés tout au long de ce mémoire. La méthodologie empirique qu'elle propose a inspiré le dialogue constant entre le vécu concret de la maladie et la lecture philosophique qu'il est possible d'en faire, proposé ici. Ce travail phénoménologique permet de comprendre l'expérience du *burn out* dans différentes dimensions, comme l'exprime Havi Carel :

« Phenomenology – or at least the kind of existential phenomenology employed here - is a process of improving our understanding of both general and concrete aspects of human experience. »<sup>13</sup>

La phénoménologie comme méthodologie permet de dépasser le dualisme corps/esprit et montre le caractère central du corps dans la compréhension de l'expérience humaine du *burn out*. Pour rendre le vécu d'une expérience de la manière la plus juste possible, l'étude de différentes expériences, de différents vécus est donc incontournable. Par ailleurs, cette approche permet de partir du vécu même, sans préconceptions théoriques, sans jugement préalable, sans présupposé, avec pour seule exigence éthique de vraiment permettre aux corps en *burn out* de s'exprimer et de trouver du sens. L'approche adoptée permet également de mettre en résonance le conceptuel et le concret, qui viennent ainsi s'enrichir mutuellement.

Les réflexions de Claire Marin ainsi que son concept de rupture seront aussi mobilisés pour montrer comment le corps en *burn out* peut être compris comme un corps malade et en quoi il introduit une rupture avec l'habitude d'être.

Par extension de cette approche phénoménologique, le présent travail s'inspire également de l'approche herméneutique de Paul Ricœur, et notamment de sa réflexion sur la souffrance, qui

---

<sup>12</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016

<sup>13</sup> Ibid., p. 6. Traduction proposée : « La phénoménologie - ou du moins le type de phénoménologie existentielle employée ici - est un processus visant à améliorer notre compréhension des aspects à la fois généraux et concrets de l'expérience humaine. »

permet d'interroger notre rapport à l'expérience du *burn out*, notre façon de l'accueillir et de l'intégrer dans un socle de signification et peut-être de dégager le sens d'une expérience du *burn out*.

Les concepts de blancheur et de sentiment de soi de David Le Breton seront également mobilisés pour comprendre le double mouvement du *burn out*. Il peut être d'abord compris comme une disparition à soi, dénommée « blancheur », un effacement de l'être comme il l'était jusqu'alors, avec une forme d'évitement de la réalité qui provoque la souffrance. Mais il permet également, dans un second temps, un retour à soi, une réaffirmation du sentiment de soi, en positionnant les limites du je dans sa relation au monde.

Ces différentes notions philosophiques –corps-objet, corps-sujet, corps-propre, transparence de la maladie, souffrance, etc.- me permettront de mieux comprendre ce qui s'applique au corps en *burn out* ou, au contraire, comment le corps en *burn out* s'en écarte. Par ce cheminement, il s'agira de voir comment le corps en *burn out* actualise ou déstabilise ces notions pour finalement esquisser le sens que prend le corps en *burn out* pour le sujet.

### *Posture du chercheur*

Si le concept de médecine narrative de Rita Charon<sup>14</sup> s'est appliqué durant les entretiens aux « brûlés » interrogés, j'en ai également fait l'expérience par les échanges ayant souvent suivi l'entretien formel mais également par la rédaction de ce mémoire. Réfléchir et écrire sur ce sujet personnel, intime, a indéniablement accéléré mon travail thérapeutique et m'a également permis de me positionner sur mon terrain et de réfléchir à la part autobiographique d'une étude philosophique, avec notamment la réflexion d'Havi Carel sur le sujet. Pour la philosophe, la méthodologie phénoménologique reconnaît humblement les pensées et l'expérience du corps comme une manière d'être au monde<sup>15</sup>. Elle écrit :

---

<sup>14</sup> Charon, R., "Narrative Medicine: Attention, Representation, Affiliation", Ohio State University Press, *Narrative*, Vol. 13, No. 3 (2005)

<sup>15</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p. 20. Traduction proposée : « un récit à la première personne de la maladie peut être moralement et existentiellement édifiant et produire de réelles récompenses épistémiques de manière philosophiquement pertinente »

« A first-person account of illness can be morally and existentially edifying and indeed yield epistemic rewards in philosophically relevant ways ».

Ce sens de la réalité, du monde incarné, loin d'être simplement trivial, permet une ouverture au vécu de l'autre, un socle de réflexivité sur nos propres préconceptions pour mieux recueillir le vécu de l'autre avec une empathie éthique et philosophique. A ce titre, le présent travail alternera entre l'utilisation de la troisième personne lorsque le récit utilisé sera celui d'un « brûlé » et la première personne, ma voix propre donc, pour dire mes expériences ou réflexions personnelles, me réfèrent ici à l'utilisation philosophique du « je » comme décrite par Havi Carel :

« A phenomenology of illness itself can contribute positively to one's experience of illness (...). The ways in which we conceive of and describe illness in turn shape how we experience and respond to it. Both the conception and narration of illness is interpersonally negotiated, rather than done by the ill person in abstraction from the interpersonal, the social, and the cultural. »<sup>16</sup>

Pour Carel, la phénoménologie constitue un réel outil méthodologique, suffisamment robuste, pour permettre d'articuler description, expérience et réflexion, rendant ce processus-même philosophique et constituant une véritable boîte à outils phénoménologique pour le patient (Carel, 2012). Le processus de structuration de l'expérience que propose la phénoménologie ainsi que l'utilisation de la première personne permettent de donner un socle théorique à des réponses spontanées du corps, expérimentées durant la maladie, telle que la peur, la colère, ou encore la frustration, et permettent de redonner de la cohérence et de la réflexivité au vécu en première personne. Ainsi, la troisième personne utilisée ici n'est pas un « outsider » de la maladie comme on pourrait l'attendre, mais bien un « insider » autre, au même titre que le je, avec ses propres modalités et sa propre expérience de la maladie. L'anecdote, le personnel, le

---

<sup>16</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p. 127. Traduction proposée : « Une phénoménologie de la maladie en elle-même peut contribuer positivement à l'expérience de la maladie (...). Les façons dont nous concevons et décrivons la maladie façonnent à leur tour la manière dont nous la vivons et y réagissons. La conception et la narration de la maladie sont toutes deux négociées de manière interpersonnelle, plutôt qu'effectuées par la personne malade en faisant abstraction de l'interpersonnel, du social et du culturel. »

matériel, l'émotionnel sont essentiels à ce type de travail philosophique, le souffrir étant intrinsèquement lié au contexte de la vie de l'individu.

Pour mieux comprendre le corps en *burn out* et le sens de celui-ci pour le sujet, le premier tableau dépeint le corps en crise, le corps en rupture, avec l'image de la brûlure, de la fissure et de l'essoufflement pour fil conducteur. Le vide, la peur et la perte sont au centre de ce corps en *burn out*, qui laisse un traumatisme et une fragmentation du corps, qu'il s'agira ensuite d'appréhender, pièce par pièce. Le second tableau parle du corps du trop, ce corps en *burn out* qui exprime le trop par ses différentes douleurs, avec une vie en *burn out* souvent vécue comme interstitielle. C'est le temps de la somatisation, parfois des années durant, pour finalement comprendre que le *burn out* est la maladie du trop. Le troisième tableau du corps en *burn out* est cette dichotomie corps-je, corps-autre. Le *burn out* est un processus par lequel le corps se donne un « je » et on donne corps au « je ». Le vécu de maladie du *burn out* introduit une altérité, un corps-autre, qui crée une distance avec le « je » premier, et permet d'appréhender la question de l'empathie, de l'implication du « tu » ou du « il » pour accompagner le corps en *burn out*. Il s'agira également ici de donner du sens à ce décollement brusque du sujet et de retrouver le sentiment de soi.

## PARTIE 1. CORPS EN CRISE, CORPS EN RUPTURE



*Voici un tableau effectué à la peinture à l'huile pendant mon burn out. J'étais partie avec du rose et du blanc, puis en rajoutant des couleurs, il a fini ainsi. Je voulais m'offrir de la douceur par la couleur. Le résultat est révélateur.*

- Julie-Anne, entretien téléphonique, 5 mois après son second burn out -

L'étymologie du mot crise, *krisis*, en grec, signifie la nécessité de discerner, de séparer, de faire un choix, de décider. De ce dernier sens découle l'utilisation médicale du mot : une crise est une phase décisive d'une maladie. La crise indique qu'il faut changer quelque chose, qu'on ne peut plus continuer comme ça. Le burn out<sup>17</sup> est une crise, une crise du corps physique en premier lieu, qui refuse de poursuivre ainsi, une crise qui vient rompre avec ce qui a été, une crise qui convoque du nouveau. Le corps en burn out introduit une fissure, une rupture dans un système jusqu'alors fonctionnel, sain, évident. Ce décollement entre le normal et l'éprouvant, entre l'habitude et l'infaisable, implique une prise de conscience soudaine du sujet pour son corps, qui, jusqu'alors transparent (Leder, 1990), fluide devient présent, malade, haché. L'image de la brûlure, si présente et parlante dans le terme même du burn out, permet d'évoquer cette rupture interne, ce mal qui semble superficiel mais s'ancre pourtant profondément, qui rend a fonctionnel ou dysfonctionnel selon sa gravité. Les « brûlés », ces personnes ayant traversé un burn out, vivent dans leur corps une forme de vide, de perte, un néant, une béance qui permet de se questionner sur le caractère traumatique du burn out. Pour comprendre quel sens le corps en burn out prend pour l'individu, dans son expérience, dans son vécu, il me semble nécessaire de tenter de comprendre, de disséquer en premier lieu le phénomène du burn out. Le corps en burn out vit-il un traumatisme ? Le post-burn out peut-il être comparé au stress post-traumatique ? La rupture introduite dans le corps en burn out résulte en une fragmentation, un corps qui échappe par ses expressions, ses somatisations, ses douleurs incompréhensives.

### **1.1. Rupture, brûlure et essoufflement**

Pour comprendre le corps en burn out, peut-être faut-il commencer par cerner ce qu'est le corps en santé. Au-delà d'une définition objective et absolue, on conçoit la santé avant tout comme une notion relative, une norme immanente à notre expérience de notre corps<sup>18</sup>. Elle est un état d'habitude de relation à notre corps, un rapport transparent et silencieux de l'expérience que je fais de mon corps lorsque toutes les actions physiques s'y déroulent sans heurts. Tout décalage

---

<sup>17</sup> Le terme burn out a jusqu'à présent été écrit en italique pour mieux le mettre en évidence, l'appréhender et le circonscrire. Dans un souci d'habituation, le terme burn out sera à présent normalisé et intégré dans le corps du texte.

<sup>18</sup> Définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

avec le réel – une perte d'équilibre dans le métro, un effort supplémentaire à fournir pour attraper son train, un état d'intense concentration pour terminer une présentation – est absorbé par le corps, qui réagit aux stimuli afin de réduire au maximum la difficulté vécue qui ne sera donc pas perçue comme telle. Mon corps en santé me rend invisible le décalage, l'effort, l'écart, qui n'a alors pas besoin de surgir à la conscience. Le corps en santé peut être vécu comme un medium pour le sujet qui le met au service de ses velléités. On pourrait alors dire que le corps est comme un outil autonome qui met tout en place pour faciliter mon adaptation au monde, aux exigences de l'expérience, à l'image des lunettes qui me permettent, par le confort qu'elles offrent à la fois dans les verres et dans la monture, de voir autre chose qu'elles-mêmes.

Dans le corps en burn out surgit ce décalage : jusqu'alors transparent, il devient petit à petit flagrant et problématique. Le corps en burn out n'est plus adapté à son monde, du jeu s'est introduit, un inconfort. Le burn out fissure mon être subjectif, mon être-au-monde : ce qui était évident jusqu'alors devient douloureux, impossible. Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) me confie :

*« Je me suis décomposée, j'étais à bout. J'ai fondu en larmes devant ma N+1, ce que je ne me permettrais jamais d'habitude. Le corps n'en pouvait plus ».*

Antoine (questionnaire, 2 ans après son burn out) lui, écrit :

*« Mon corps a lâché au premier sens du terme, d'un coup. Je me suis senti très fatigué comme si le moindre mouvement allait me coûter un effort surhumain ».*

Claire Marin décrit cette expérience de l'altération du corps malade : « épreuve déstabilisante de l'altérité soudaine du socle sensible, corporel de mon identité, du moi dans son incarnation »<sup>19</sup>. Le burn out est une épreuve du doute radical de Descartes. Notre enveloppe corporelle, sur laquelle jusqu'alors on pouvait compter pour accomplir nos actions, nous échappent, nous fait défaut, diffère. Parfois incapable de bouger pendant des jours, voire des semaines, le corps affaibli devient le lieu d'une incertitude, d'une véritable précarité. Il est parfois impossible pour le brûlé de savoir s'il va être en mesure de se déplacer pour aller à son rendez-vous chez le psychologue ou aller faire ses courses. Là où la volonté était suivie d'une action entreprise, il n'y a plus de rapport de continuité : ce que mon corps accepte de faire, c'est quelque chose d'autre. Le socle du « je », incarné, présent physiquement, disparaît, s'efface, trahit.

---

<sup>19</sup> Marin, C., *La maladie, catastrophe intime*, Paris, PUF, 2014, p. 31 à 38

## *Rupture*

Le burn out est une rupture, une fracture dans la continuité de l'expérience. Ce qui construit mon cadre expérientiel, mon vécu, mon interface avec le monde, n'est plus de l'ordre du solide, mais du changeant, du mouvant. Avec Claire Marin dans *La maladie, catastrophe intime*, on comprend que la maladie met en évidence la dimension corporelle de notre sentiment d'identité alors ressentie par écart. Le sujet vit une « partition intime », une séparation de son corps d'avant, de son corps d'habitude. Cette rupture du sentiment de soi révèle les fissures intrinsèques de la notion d'identité. Le sujet se sent issu d'une construction bancale du sujet. Parler même de sujet semble être un artifice. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) dit :

*« Je n'avais envie que d'une seule chose, repartir de l'hôpital après mon malaise, mais je me rendais compte que je ne pouvais pas repartir comme avant. Je n'aurais pas été capable de prendre les transports. ».*

Le corps en burn out introduit un avant, une temporalité dans ce qui est possible, faisable pour le sujet, c'est-à-dire une modalité d'être où il y avait une forme de continuité entre la volonté et l'action du corps. Le corps échappe, les sens sont affectés. Certains brûlés subissent des décompensations<sup>20</sup> violentes, importantes, que j'évoquerai ultérieurement. Mais souvent, le phénomène de rupture n'est pas une coupure : on ne parle pas de quelque chose de net, d'évident, de total, mais d'une déchirure, par lambeaux, par éléments. La rupture n'est pas toujours visible, fracassante : la plupart du temps, le « brûlé » que l'on croise dans la vie de tous les jours semble tout à fait normal, bien. Il se comporte comme une personne sans difficulté particulière, stressé peut-être, comme beaucoup d'autres. Mais intérieurement, l'expérience physique et corporelle est tout autre, par bribes, par confrontations. Suite à mon burn out, le simple fait d'aller faire un tour de quartier, de prendre l'air, me demandait un effort quasi insurmontable : il me fallait préparer l'horaire, le temps de promenade, m'assurer de m'être

---

<sup>20</sup> Ce terme est emprunté au vocabulaire de la psychopathologie selon la définition de Jean Bergeret (*Psychologie pathologique : théorique et clinique*, Paris, Elsevier Masson, 2008) : Lorsqu'un événement déborde les capacités d'élaboration du sujet, on parle d'un événement « traumatique ». Le caractère « traumatique » vient de la nature de cet événement, combinée à l'organisation de la mémoire subjective et à la structure psychique du sujet. Si la combinaison de cet événement et de la structure du sujet entraîne un trouble psychique, on parle alors de décompensation.

suffisamment reposée le matin pour ensuite m'écrouler au retour de ma sortie. Le burn out est une rupture avec « l'habitude d'être »<sup>21</sup>, une maladie qui ronge les habitudes de la vie d'avant (travailler tard, se lever tôt, avoir de l'énergie pour mener à bien sa journée). Ce corps qui se soustraie montre les premiers signes flagrants du burn out : tout l'environnement du sujet semble modifier par sa nouvelle manière d'être. Faire une valise, mener normalement une journée de travail, préparer un repas, animer une réunion. Tout semble à la fois si étrange et si bancal. Le normal est insurmontable. Thierry Balthasar écrit à propos du burn out :

« Un écroulement, une fissure qui se fait faille, puis gouffre dans lequel je chute en silence. Impuissant. (...) Je suis enveloppé d'une nappe de brouillard qui me protège, calfeutré dans une bulle de douceur ouateuse. Mon système interne est en panne. J'ai voulu prendre le volant, en vain. Débordé par la coordination qu'exige la tâche, je reste incapable de tourner la clé. J'ai voulu écrire. Impossible. Lire. Même handicap. Ma tête se refuse à tout effort et mon corps se montre loyal envers elle. (...) Rien. C'est ce que je suis devenu »<sup>22</sup>.

Cette incapacité au normal, cette inaptitude au réel, est typique du burn out : elle introduit à la fois une impression d'être « off » mais aussi ce jeu, ce hiatus absurde par rapport au réel qui ne semble plus avoir de sens. Plus le sujet tente de s'y adapter, de s'y conformer, de sauvegarder le normal en lui, plus le corps se cabre, se rebiffe, se défend. Toute activité auparavant évidente confronte le corps en burn out.

### *Brûlure*

La métaphore de la brûlure permet d'approcher ce que peut être l'expérience du corps en burn out pour certains. La terminologie même de ce mal est particulièrement éloquente : « burn », quelque chose qui brûle, qui consume, « out », d'un mouvement vers l'extérieur. Cette incandescence du moi parle de la peau, de cet organe superficiel qui assure notre interface avec le monde. Un détour par l'expérience des grands brûlés permet, par analogie, de comprendre le rôle de la peau et en quoi l'image influe sur le concept de burn out. Dans son ouvrage autobiographique *Sauver sa peau*, Marta Allué, dont le corps a été brûlé à plus de 80% lorsqu'elle avait 34 ans, écrit :

---

<sup>21</sup> O'Connor, F., cité par Marin, Claire, *Rupture(s)*, Paris, Le Livre de Poche, 2020

<sup>22</sup> Balthasar, T., *Le burn out un signe de bonne santé*, Lausanne, Favre, 2020, p.16

« Moi, je suis toujours à l'intérieur, dans une carrosserie oxydée, devenue la mienne à présent, qui m'appartient désormais. Avec les autres, c'est différent. Peut-être ont-ils mis trop de temps à accepter les changements. Ils portent sur moi un autre regard. Ils recherchent dans mes traits des vestiges de ce que j'ai été, leurs yeux les trahissent. J'ai été beaucoup plus vite que mon entourage. Parfois cette attitude m'impatiente, mais je devrais comprendre qu'ils ne sont pas dans ma peau, qu'ils sont seulement le reflet de mon corps, qu'ils ont du mal à oublier mon image. »<sup>23</sup>

Vivre dans sa propre peau des changements d'état, d'habitude d'être pour reprendre l'expression utilisée plus haut, est très différent de le constater chez l'autre : Marta Allué évoque ici une habitude à son nouvel état, mais c'est sa peau, son interface avec le monde, sur laquelle les yeux des autres se posent, qui trahit le changement, qui le souligne. La peau-interface est relationnelle et tout changement qui l'implique signe une modification du rapport à l'autre. Toute l'ambiguïté du corps en burn out réside dans cette analogie à la brûlure physique : c'est à la fois tout le rapport au monde qui est altéré, dans sa dimension symbolique, cette carapace d'interface, cet organe d'adaptation, mais qui, contrairement à la brûlure réelle, est souvent préservé dans sa dimension physique. Le mal n'est pas présent en soi sur le corps du brûlé ; il n'apparaît que dans la relation, que dans la confrontation. Ainsi, si personne ne remettrait en question le mal d'un grand brûlé, si apparent et total, par opposition, le burn out, que certains médecins qualifient de « trouble de l'adaptation », par son caractère diffus, ponctuel, insaisissable hors des situations confrontantes, peut être sujet à discussion. Marta Allué nous livre un magnifique témoignage sur un sujet puissant, gardant son regard d'anthropologue dans une enveloppe corporelle qui se délite. Dans le corps en burn out, c'est l'inverse : l'enveloppe est préservée, mais c'est tout l'intérieur qui s'écroule. Tout l'entourage renvoie l'image d'un même, alors que l'autre a pris place. Alors en quoi l'image de la brûlure, dans sa dimension symbolique, peut permettre de penser le corps en burn out ? Freudenberger lui-même voit dans le feu un véritable pharmakon, à la fois poison qui détruit et consume mais aussi remède, car à partir des braises, on peut rallumer l'étincelle. Le feu est ambivalent, car s'il détruit tout, il permet aussi de faire tabula rasa, de repartir à zéro, de rendre fertiles des terres épuisées. Il terrifie et fascine, il est fugace mais laisse sa trace longtemps, il embrase, il est impulsion et peut couper net toute expérience, toute vie. Pour Bachelard dans la

---

<sup>23</sup> Allué, M., *Sauver sa peau*, Paris, Seli Arslan, 1996, p. 185

*Psychanalyse du feu*, « parmi tous les phénomènes, le feu est vraiment le seul qui puisse recevoir aussi nettement les deux valorisations contraires : le bien et le mal. Il brille au Paradis. Il brûle à l'Enfer. Il est douceur et torture. Il est plaisir pour l'enfant assis sagement près du foyer ; il punit cependant de toutes les désobéissances quand on veut jouer de trop près avec ses flammes »<sup>24</sup>. Le corps en burn out devient l'expression de ce paradoxe : il est mis à terre mais avec une possibilité de renaissance, il est anéanti mais dans un vide ontologique qui ouvre les possibles, il est l'enthousiasme qui s'est laissé emporter et qui doit apprendre à se modérer, à être utilisé à bon escient. Si l'image du feu n'a pas été utilisée par mes répondants, des images fortes peuvent être rattachées à ce champ par analogie : explosion, craquage, crash, autant d'évocations d'accidents violents. Ainsi, Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) raconte que :

« *Je me suis littéralement fait exploser moi-même* »

Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out), quant à lui, mentionne que :

« *Ça a fini par craquer* »

Enfin, Pierre (questionnaire, deux ans après son burn out) écrit :

« *Un crash en plein vol ! De retour d'un voyage de 3 semaines en Asie, impossible de m'y remettre : bronchite, fatigue et un soir, j'avais le cœur serré, la peur d'une attaque, je suis descendu à un centre médical et lors de cette consultation, le diagnostic est tombé. Après l'avoir nié quelques jours, l'évidence était là. Ensuite le crash, la descente... crise d'angoisse, phobie sociale, perte de confiance, d'estime de soi, plus de compétences, plus de concentration, de réflexion, un zombie* ».

Comme en ressort des paroles de Marine, Adrien et Pierre, l'être intérieur s'est embrasé, consumé, il est comme mort, dans une enveloppe corporelle parfaitement valide. Dans le monde professionnel contemporain, ce feu intérieur, cet enthousiasme tant valorisé, est à double tranchant : il est à la fois prôné comme qualité ultime des collaborateurs, des meilleurs entrepreneurs, mais déséquilibré, en excès, il pousse l'individu à se brûler les ailes, à y laisser sa peau. A cet égard, Pascal Chabot parle de « postmodernité sous le signe du feu »<sup>25</sup> pour désigner notre civilisation qui a introduit le feu dans toutes ses activités (transformer les matières premières, subir les incendies dus au réchauffement climatique, etc.). Il oppose le feu tout puissant qui rend possible les activités humaines postmodernes aux trois autres éléments,

---

<sup>24</sup> Bachelard, G., *Psychanalyse du feu*, Paris, Gallimard, coll. « Idées », 1976, p.19-20

<sup>25</sup> Chabot, Pascal, *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, p.115

l'air, l'eau et la terre, qui en subissent les conséquences, devenant viciés, souillés, pollués. La symbolique du feu pour parler du corps en burn out permet d'ouvrir une réflexion sur l'équilibre : pour le « brûlé », il s'agira de comprendre que le mal réside dans l'interface, dans l'adaptation, dans la confrontation au monde du travail mais aussi à l'intérieur du sujet lui-même, dans ce feu interne qu'il va s'agir de modérer, de dompter, d'utiliser à bon escient. Comme dans la brûlure physique, le sujet qui a traversé un burn out garde dans son corps, dans sa manière d'être (et dans sa « matière d'être »), la trace de cette brûlure du travail ; faire peau neuve et reconstruire une nouvelle interface au monde.

La présence de l'eau dans l'un des entretiens effectués en présentiel, par opposition au feu, m'a frappée, comme si le corps en burn out s'apaisait par l'eau. L'opposition des éléments évoque deux moments du burn out : s'embraser avec le feu, éteindre l'incendie avec l'eau. Le premier est fugace, intense ; le second est fluide, lent. La thérapeutique de la brûlure passe par l'eau qui peut renvoyer à des images de nettoyage, de purification. Marta Allué dans *Sauver sa peau* évoque la torture des bains qui constituent néanmoins un passage obligé en vue d'une rémission. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) a évoqué l'eau à plusieurs reprises dans notre entretien, à la fois à propos des larmes puis à propos de ses techniques de reconstruction (aller à la piscine, sentir l'eau autour d'elle et l'apaisement qu'elle lui procurait – cette deuxième partie n'est pas reprise ici) :

*« Je l'ai reconnu au bout de 2-3 jours que j'étais malade. Et là par contre, là j'aurais pu remplir une piscine. J'ai tellement pleuré, une piscine, et puis je ne m'arrêtais pas, ça a été plusieurs heures d'affilée ; j'aurais pu remplir une piscine. Par contre, je n'avais plus cette angoisse, ou cette peur : c'était parti avec la piscine, le flot de larmes ».*

Toutefois, la métaphore de la brûlure ne permet pas d'épuiser ni contenir toutes les modalités que peut prendre le burn out. Pour filer l'image de l'incendie, le brûlé pris aux flammes se brûlent, suffoquent et s'étouffent. L'essoufflement qui en résulte, ce souffle qui s'éteint progressivement, permet également d'approcher par analogie ce que peut être le corps en burn out.

## *Essoufflement*

Le travail d'Havi Carel sur le souffle m'a permis à la fois d'envisager une perspective intéressante qui permet non seulement d'envisager le vécu de burn out comme un essoufflement du sujet mais aussi de mieux comprendre les structures phénoménologiques en jeu dans l'étude d'une maladie. Havi Carel souffre de lymphangioliomyomatose, une maladie pulmonaire rare, qui provoque principalement des pneumothorax et des dyspnées. Si la sensation d'étouffement est physiquement très présente, elle reste pourtant du point de vue du comportement et de l'expérience sociale très souvent invisible. Gysels and Higginson (2008) parle d' « invisible disability », cette invisible invalidité, pour penser le corps en burn out. Si le brûlé semble parfaitement intègre d'un point de vue extérieur, il n'en ressent pas moins une sensation interne de délabrement, une limitation de ses possibles, un rétrécissement de son habitude de vivre. Cet essoufflement de son goût de vivre prend racine dans son corps, dans sa chair, car il peine à mener à bien sa vie dans son plus simple quotidien. Havi Carel écrit :

« You are faced with the shrinking of your world, choices, freedom, and eventually, your spirit. Many illness narratives take on a kind of dualist flavour – the body fails but the spirit flourishes. (...) Not true. Our embodiment determines our possibilities and delineates with extreme clarity what one is and is not permitted to do and be. The spirit is tethered to the body and its limitations cut deep into spiritual life. Transgressions are punished harshly. Push yourself too hard and you will pay: with nausea, with dizziness, by passing out, collapsing in front of strangers, or worse, in front of loved ones. »<sup>26</sup>

Le caractère incarné de notre vie en constitue les limites, les potentialités ; notre corps est une interface avec le monde, il y dicte aussi ses besoins, ses capacités. Par excès de volonté, par volontarisme même, le brûlé excède ces besoins : il se pousse, encore et toujours, pour accomplir des tâches, des activités. Or tout manquement au respect de ce corps malade

---

<sup>26</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p. 109. Traduction proposée : « Vous êtes confronté au rétrécissement de votre monde, de vos choix, de votre liberté et, finalement, de votre esprit. De nombreux récits de maladie prennent une sorte de saveur dualiste – le corps échoue mais l'esprit s'épanouit. (...) Faux. Notre incarnation détermine nos possibilités et délimite avec une extrême clarté ce que l'on est et n'est pas autorisé à faire et à être. L'esprit est attaché au corps et ses limites sont profondément ancrées dans la vie spirituelle. Les transgressions sont sévèrement punies. Poussez trop fort et vous paierez : avec des nausées, des vertiges, en vous évanouissant, en vous effondrant devant des inconnus, ou pire, devant des êtres chers. »

s'exprime : pour Havi Carel, pour certains brûlés, par des nausées, des évanouissements, ou des migraines, des palpitations. Le corps en burn out qui semble pourtant préservé, intact dans son enveloppe extérieure, diminue pourtant les possibilités offertes par le monde qui en devient hostile. La frustration, quand des situations familières deviennent insurmontables, voire l'aliénation, quand le sujet ne se reconnaît plus dans ses envies et ses réactions, limite le vécu du corps et par là, le monde du sujet. Une simple invitation plaisante à prendre un café revêt une cape d'hostilité, introduit la peur et le doute. « Viens, on va prendre un café, ça te changera les idées ». Cet acte n'est plus synonyme de plaisir, de détente, de partage, mais de peur, de frustration, d'appréhension de ce qui pourrait survenir, d'un doute profond envers les capacités du corps. Le corps devient faillible, ce que le sujet sait à présent, reconnaît, ce qu'Havi Carel appelle « bodily doubt », le doute corporel. Les capacités de mon corps sont mises en doute, mises en question, incertaines, instables. Les moments simples prennent un goût de relique. Si la joie existe encore dans cette période de convalescence, elle en reste contrainte, limitée, circonscrite aux limites physiques. Si le corps, avant de « tomber en burn out », a souvent prévenu par petits coups, par de subtils mouvements, que l'on dénommera somatisations et qui seront abordés dans le tableau 2, quand le coup final sonne, quand la limite est dépassée, le corps malade réduit au minimum ses possibilités de vivre, laissant le sujet hébété, interdit devant l'ampleur des dégâts. Le corps est à bout de souffle, l'amplitude de vie à son plus bas niveau. C'est ainsi que Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) revient sur son expérience :

*« Le mardi matin, j'ai fait un malaise dans le métro. Les pompiers ont été appelés puisque les gens m'ont vue tomber. Je n'étais plus là, je ne savais plus rien ».*

Le corps est à bout de souffle, l'amplitude de vie à son plus bas niveau. A cet égard, l'un des brûlés interrogés, Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) raconte qu'il a expérimenté de grandes difficultés à respirer<sup>27</sup> :

*« Je n'ai rien fait, j'ai passé un mois allongé dans mon canapé en PLS, je ne voyais personne, je n'avais plus la moindre énergie à donner à quoi que ce soit. Un épuisement permanent, rien que l'idée d'interagir socialement était épuisant. J'avais du mal à respirer, j'étais très crispé, j'étais en apnée (...). J'ai toujours un sentiment d'étouffement quand je suis stressé ».*

---

<sup>27</sup> Nous reviendrons sur ces somatisations dans le deuxième tableau.

L'essoufflement du burn out oblige le sujet à voir le monde autrement. Pour paraphraser Havi Carel<sup>28</sup> qui reprend Merleau-Ponty<sup>29</sup> : la maladie est une manière d'être, mais qui se heurte aux manières d'être proposées par le monde dans lequel le sujet évolue et dans lequel certaines manières d'être sont plus ou moins acceptables, admises, possibles. Si la maladie change notre perception du monde, le monde lui-même affecte les sortes de perceptions qu'il rend possible. Ce n'est donc plus la même intentionnalité qui me lie au monde, ce n'est donc plus le même monde.

Le burn out introduit dans le corps du sujet la rupture : avec sa vie d'avant, avec une habitude d'être, avec une transparence du corps. Les métaphores de la brûlure et de l'essoufflement permettent de comprendre, par analogie, les contours que peuvent prendre le corps en burn out pour le sujet. Le « doute corporel » introduit par l'expérience du burn out est une véritable distorsion non seulement organique, mais également psychique : elle atteint l'être tout entier, d'abord par des signes extérieurs, des heurts avec le réel, un « sentiment de déchéance »<sup>30</sup>, puis s'insinue dans l'identité même du sujet, qui ne se sent plus capable d'avoir les activités qu'ils menaient auparavant. Le sentiment de la perte devient de plus en plus présent.

## 1.2. Vide et perte

Face au corps qui fait défaut, le sujet en burn out peut faire l'épreuve du vide et de la perte. Le vide est à l'image du néant après l'incendie, d'une terre brûlée. Dans ce constat d'anéantissement s'introduit une notion de perte pour le sujet, qui voit dans ce corps nouveau tout ce qui n'est plus, tout ce qui a été perdu. Le sujet en burn out perçoit l'écart, le jeu qui s'est introduit dans son corps, avec le doute corporel.

### *Vide*

Le corps en burn out peut s'apparenter à une épreuve du vide. Après la brûlure qui consume, que reste-t-il ? Le corps à bout de souffle est pour le sujet une sorte de coquille vide, de néant. Souvent, les brûlés se demandent : si je ne peux plus travailler, si je ne suis plus capable de me rendre utile, d'agir, que suis-je ? Par les entretiens réalisés et les discussions informelles que

---

<sup>28</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016

<sup>29</sup> Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 2005

<sup>30</sup> Marin, C., *La maladie, catastrophe intime*, Paris, PUF, 2014, p. 31 à 38

j'ai pu avoir ces deux dernières années, je constate que beaucoup de personnes ayant vécu en burn out ont en commun cette hyperactivité, encensée par notre époque actuelle, et ont plaisir à se définir par cette « qualité », cette manière d'être au monde. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) évoque à trois reprises son hyperactivité durant notre entretien :

« *Je suis hyperactive / quelqu'un d'hyperactif / de nature hyperactive* »

La mise à l'arrêt n'en est alors que plus difficile, bien que nécessaire. Comment passer du trop-plein au vide ? L'angoisse peut parfois venir se loger dans cette incapacité au rien, dans cette obligation du vide, du moins pour un temps. Dans son ouvrage sur la/les rupture(s) que sont le deuil, la rupture amoureuse ou encore la maladie, Claire Marin parle de « rupture du sentiment de soi, voire deuil de soi »<sup>31</sup>. Comme dans un deuil, le sujet brûlé est confronté au vide, au néant, au rien, qu'il a pourtant si savamment tenté de remplir, de masquer dans sa vie professionnelle. Ce vide constitue une « dépression » (littéralement enfoncer, presser vers le bas), un creux, un enfoncement. En cela, le moment qui suit la rupture première du burn out est souvent assimilable à une dépression, même si le burn out en diffère structurellement par ses causes et ses fondements. John Stuart Mill décrit ses symptômes dépressifs dans son autobiographie :

« The whole foundation on which my life was constructed fell down. The end has ceased to charm, and how could there ever again be any interest in the means ? I seemed to have nothing left to live for ».<sup>32</sup>

Cet écroulement des fondations, du fondement même de l'activité professionnelle du sujet, est l'un des moments les plus difficiles du burn out. Le sujet sent dans son corps qu'il n'y a plus de solide, de stable : le réseau de sens, de représentations et de croyances sur lequel il s'était construit est tombé en miettes. Souvent particulièrement fervent, le brûlé, qui commence à relier le travail et la maladie, permet son but, sa motivation, sa raison d'être. Ce concept de vide est souvent utilisé avec l'image de la chute. Louise (questionnaire, quatre ans après son burn out) évoque un « *souvenir épouvantable, comme aspirée vers le bas dans un tourbillon tout noir* » ;

---

<sup>31</sup> Marin, C., *La maladie, catastrophe intime*, Paris, PUF, 2014

<sup>32</sup> Mill, J. S., *Autobiography*, 1873, Chap.5, utilitarianism.com. Traduction proposée : « Tout le fondement sur lequel ma vie a été construite est tombé. La fin n'a plus de charme, et comment pourrait-on encore s'intéresser aux moyens ? Je semblais n'avoir plus rien pour vivre. »

Pablo (questionnaire, quinze mois après son burn out), quant à lui, parle du « *vide des pensées et l'impression de toujours tomber plus bas* ».

Le corps en burn out se vide non seulement de son habitude d'être, mais parfois, au plus fort de la crise, de son être même : il ne répond plus aux stimuli, il se refuse à toute action. C'est ainsi que François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) raconte son expérience :

*« Ma collègue Elodie me parle, mais je ne réagis pas, j'ai les mains posées sur le bureau. Elle s'inquiète, appelle la manager, lui explique que je ne réponds pas. La manager, pour rigoler, me demande de me lever et je me lève, elle me demande de m'asseoir, je me rassois. Je ne me souviens de rien. Les pompiers sont arrivés et mes collègues leur ont dit « François n'est plus là ». Certains collègues pensaient que je faisais ça pour rire, que je simulais pour fuir les projets qui arrivaient. Je me suis retrouvé sédaté pendant deux jours pour récupérer et retrouver mes esprits. Je me suis réveillé à l'hôpital, je me demandais si j'avais eu un accident. Elodie était là à mon réveil, elle m'a expliqué. J'étais un écran de veille Windows, une coquille vide, je n'étais plus là. Il n'y a pas eu de violence mais une déconnexion physique ».*

La brutalité du vide, cet arrêt total, cette dissociation avec l'être physique est un élément typique du corps en burn out. Dans le témoignage de François, on voit aussi le caractère déconcertant du corps qui fait un burn out : ses collègues sont désemparés, la plupart ne savent pas à quoi ressemble une personne qui « tombe » en burn out, contrairement aux signes d'une crise cardiaque auxquels nous sommes davantage sensibilisés. Il est aussi frappant d'entendre le doute qui plane sur toute personne qui vit un burn out ; une des premières réactions des collègues, plutôt que de voir la gravité des symptômes, est d'imaginer la simulation. Cette remise en question systématique de la véracité du vécu du malade, même dans une situation aussi frappante et alarmante que celle décrite par François, constitue une réelle difficulté à tout discours sur le burn out et fera l'objet de réflexions approfondies ultérieurement. Entre ignorance, sous-estimation et doute systématique, le corps qui tombe en burn out est souvent incompris. Peut-être pour se faire entendre, le corps déploie alors des moyens extrêmes : la sœur d'une amie m'a raconté s'être urinée dessus durant une présentation devant des clients. Son cerveau a « beugué, son corps a lâché, elle était incapable de parler, de bouger, de comprendre quoi que ce soit à la situation. D'autres ne réussissent tout simplement plus à se

lever pour aller au travail, sont victimes d'un blocage, d'une mise à l'arrêt de leur mouvement. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) raconte :

*« Un matin, je n'ai pas réussi à me lever et je me suis rendu compte que je n'avais plus la moindre envie de me lever pour aller au travail ».*

De même, Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) évoque ce blocage à son retour de vacances :

*« Lundi matin, je me dis, j'y vais, et là, impossible de partir travailler, crise d'angoisse, bloquée dans mon canapé, j'y suis restée une demi-heure, en manteau, à me dire : j'y arrive pas, j'y vais pas, j'ai pas envie de retourner à l'hôpital. J'y suis allée quand même parce qu'il le fallait, parce que c'est l'hôpital et qu'on se donne des responsabilités à la con ».*

Face au vide flagrant, à l'absence d'envie, le brûlé ne comprend pas immédiatement ce qui lui arrive, lui toujours si vaillant et plein d'entrain. Alors il insiste, comme Céline : il se pousse, il continue d'aller au travail, il se « fait violence », comme on l'entend parfois. Le vide, l'arrêt, sera alors une des seules thérapies envisageables.

Le vide constitue à la fois un symptôme du burn out (le brûlé se sent vide) mais aussi une véritable thérapie dans le cadre de la convalescence (il faut ne rien faire). Ce vide est pharmakon, à la fois poison (ce vide est souvent mal vécu par les brûlés) et remède (il est le seul moyen d'un repos total dans un premier temps). Vide par opposition à l'allure de leur vie professionnelle ou vide existentiel que le sujet découvre au détour de la maladie ? Souvent redoutés par les brûlés, le vide, repos imposé par la convalescence, n'en reste pas moins un passage obligé pour tous les brûlés. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) raconte qu'elle ne faisait rien :

*« Une loque dans le canapé, je ne voulais plus m'habiller, je ne voulais plus me lever, je voulais juste ne rien faire. Même pas lire, juste être couchée et regarder par la fenêtre ».*

François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) dit :

*« Un chômage canapé pendant six semaines. Je me levais le matin, je nettoiais l'appart. Si je ne me mettais aucune tâche, je faisais juste du canapé/PC. Pas de chose constructive, de CV, rien. Pas de lien social, je n'avais plus envie, je relâchais tout, je me disais : j'ai fait tout ça pour ça mais il n'y a rien derrière ».*

Ceux qui souhaiteront sauvegarder les vestiges de leur ancienne hyperactivité ne feront que s'exposer à une convalescence allongée et fragilisée. Pour ma part, pour tenter de préserver ce qui avait été, m'accrochant à des bribes d'énergie, j'ai fini de m'épuiser durant l'automne qui a suivi mon burn out : l'hypersomnie qui a accompagné ma convalescence n'aurait peut-être duré que quelques semaines, elle m'a suivi pendant plusieurs mois.

### *Perte*

Épreuve du vide, le corps en burn out est aussi un « exercice de la perte »<sup>33</sup>. Les brûlés partagent souvent ce trait de caractère : ne pas lâcher, jamais. Ils font des professionnels hors pairs, des acharnés du travail, des locomotives à projets. Mais ils ne savent pas lâcher, donner du mou, accepter de perdre. Leur corps en burn out non seulement les invitent à faire l'expérience de ce nécessaire équilibre mais les y obligent. La perte est inhérente à la brûlure laissée par le burn out. Quelque chose s'est consumé, n'est plus et brille par son absence. Le brûlé remarque tout ce qui lui manque : son énergie pour aller marcher, sa mémoire pour la liste de courses, son entrain pour les repas entre amis, sa vocation professionnelle. Dans sa réflexion sur la maladie, Claire Marin cite l'écrivain et journaliste Alberto Barrera Tyszka qui illustre la partition intime du sujet malade qui se sent séparé de son corps : « être mal dans sa peau n'est pas seulement une représentation abstraite mais bien la perte d'une sensation de soi qui est l'habitude et le norme de l'homme en bonne santé »<sup>34</sup>. La perte de l'habitude d'être va de pair avec la perte de la personne que l'on était jusqu'alors. En cela, le burn out s'approche d'un phénomène de dissociation, comme une brisure de la personnalité, où l'on perd le rôle tenu jusqu'alors. Avec Henri Michaux et son être gauche<sup>35</sup>, on comprend que la perte d'une manière d'être peut permettre à une autre de surgir. Lors d'une fracture de son bras droit, Michaux découvre son « être gauche », qu'il appelle « frère de moi », qui constitue une nouvelle manière d'être au monde. L'in-firme est celui qui a perdu ce qui était ferme, solide. Cette expérience de perte est celle d'un corps qui se dérobe, cette même enveloppe physique qui n'a pourtant pas les mêmes facultés. La complicité silencieuse du corps et de son environnement est perdue. Ainsi, Claire Marin remarque que « le corps se dérobe, l'esprit se découvre autre, dépossédé par cette disparition d'une partie de soi, dérobée par la souffrance que génère la maladie ou la blessure ». Le corps en burn out est un corps accidenté, hors circuit, qu'il va s'agir de réparer, de combler.

---

<sup>33</sup> Marin, C., *La maladie, catastrophe intime*, Paris, PUF, 2014, p.49-58

<sup>34</sup> Ibid., p.34

<sup>35</sup> Michaux, H., *Bras cassé*, Saint-Clément-de-Rivière, Fata Morgana, 1973, p.28

Claire Marin évoque Bergson qui parle de la fatigue d'être une personne, une forme de continuité intérieure unificatrice qui est altérée voire perdue dans diverses expériences telles que rire, rêver, ou souffrir d'amnésie. Si le corps en burn out peut se vivre sur la tonalité de la perte, cette perte est aussi l'occasion de créer du neuf, de se défaire de sa peau précédente, de s'offrir de la dissociation et de la légèreté pour devenir autre. Il n'y aura pas de retour à la normale, pour le brûlé ; plutôt, il lui faudra intégrer la brisure, la perte dans son nouvel être, dans son nouveau corps. Il lui faudra trouver une « autre allure de vie », comme dirait Canguilhem, donner une nouvelle configuration à des formes brisées et à des pièces manquantes.

Le corps malade fait l'expérience de la déficience. A la différence d'un mal temporaire (la bronchite, , la grippe), c'est-à-dire un mal aigu qui se résorbe et disparaît, la maladie longue ou chronique introduit du doute corporel par la temporalité particulièrement et le « vivre avec » qu'elle implique. Néanmoins, on se remet d'un burn out, à plus ou moins long terme, même si certaines séquelles, telles une plaie, une marque, persistent. Une angine passagère ne marque pas d'avant / après dans une vie ; le burn out, lui, bien que passager, constitue une borne, une étape. A la différence de la maladie chronique qui ne permet pas de guérison ni de renouveau et qui propose seulement une horizon de stagnation ou de dégradation, le corps en burn out récupère, fait peau neuve, se renouvelle, tout en gardant la peur de retomber, de rechuter. Avec le corps en burn out, on comprend que le corps ne peut plus être pris pour acquis ou ignoré : certaines actions sont rendues impossibles. La destruction de l'unité de l'être est réelle : la continuité entre volonté et action, par le médium d'un corps transparent est rompue. Rien ne peut être prédit, le sujet vit dans un constant présent qui lui fait faire l'expérience de la perte. S. Kay Toombs, philosophe ayant souffert de sclérose en plaques, décrit les cinq pertes liées à la maladie (1987)<sup>36</sup> : la perte du sentiment de totalité, la perte de la certitude, la perte de contrôle, la perte de la liberté d'agir, et la perte du sentiment de familiarité. Ces cinq pertes sont pertinentes pour penser au corps en burn out. Ces pertes sont les premières limitations que le sujet expérimente dans la modification de son être-au-monde. La première perte est celle du sentiment de totalité, de « wholeness » : elle surgit dans la déficience physique, dans le corps qui fait défaut et constitue une perte d'intégrité, invisible objectivement dans le burn out mais bien présente pour le sujet. Le corps malade s'invite dans tout choix, empêche certaines actions,

---

<sup>36</sup> Kay Toombs, S., "The meaning of illness: A phenomenological approach to the patient-physician relationship", *Journal of Medicine and Philosophy*, 1987, 12 (3), p.219-240

il peut être vécu comme un-autre-que-moi qui s'invite dans mon vécu. Le corps en burn out peut alors être vécu comme une menace, une perte d'intégrité physique qui entraîne une perte d'intégrité du sujet lui-même. Néanmoins, à la différence de la maladie chronique, ce corps en burn out récupère, se remet, se renouvelle. Cette perte se conserve sous forme de vestiges mais le brûlé parvient à retrouver une forme de totalité, sur le long terme. La deuxième perte, la perte de certitude, découle de la première : le sujet est obligé d'admettre que ce qu'il croyait jusqu'alors sûr, certain, ferme, à savoir son corps et sa personnalité, sont en réalité soumis aux changements, ce qu'Havi Carel dénomme doute corporel. Le voile de l'indestructibilité personnelle est levé. Le sujet en burn out est obligé de reconnaître sa vulnérabilité, ce qui peut causer une forme d'anxiété, voire d'angoisse existentielle. La maladie est vécue comme une interruption dans une vie de certitude, qui mène à la troisième perte, celle du contrôle. Nul ne sait comment va évoluer un burn out : le monde si familier jusqu'alors est hors de portée, hors de contrôle, rien ne peut rien être prédit, envisagé. En découle alors la quatrième perte, la perte de la liberté d'agir. Comment agir dans un corps, dans un monde que je ne contrôle pas et qui m'échappe ? La simple action de choisir ses vêtements ou son repas peut être vécue comme insurmontable. Les brûlés perdent la capacité à agir librement car ils ne savent plus ce qui est le mieux pour eux. Tous les choix qui les ont conduits à exercer leur métier ont également contribué au burn out qu'ils vivent. Dans un monde où l'action est altérée, où le doute s'est installé, la cinquième perte, la perte du sentiment de familiarité, s'installe : le sujet en burn out expérimente une disharmonie dans son quotidien, une inadaptation. La personne malade ne peut continuer ses activités normales et participer au monde comme elle l'a fait jusqu'à présent. Le quotidien, le monde familier, s'est éteint : il prend toujours les mêmes formes, présente toujours les mêmes objets, mais l'interaction que le brûlé a avec lui est profondément distincte. Le monde ne peut plus être envisagé de la même manière car l'individu n'y prend plus place comme précédemment. Les alternatives qui s'offrent au sujet sain ne sont tout simplement plus les mêmes pour le sujet malade.

Cette expérience de la perte irrémédiable peut conduire à de la peur. Ainsi, Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) raconte que :

*« Je crois que là, pour la première fois de ma vie, j'ai eu très peur. J'ai vraiment eu peur, parce que je l'ai senti, le truc, où je n'étais plus du tout maître de mon corps et je sentais bien que je partais complètement à la dérive. C'est la première fois que ça m'arrive à ce point-là. »*

La peur décrite par Céline est bien celle du doute corporel, cette impression de ne plus être maître de soi, et de sentir la perte, de la regarder en face. Cette dérive est un véritable vertige face aux affres de la perte. Face à cette altération des sens, cette perte de repères dans son corps physique, intime, un mélange de peur, de confusion, d'anxiété et un sentiment d'irréalité peuvent surgir.

Le corps en burn out met le sujet face à l'expérience du vide : se sentir vide, tout d'abord, telle une coquille dont on a vidé la substance, puis se confronter au vide, dans une période de rémission plus ou moins longue, accepter de ne rien faire. Introduisant une rupture dans la vie du brûlé, le burn out marque une perte en regard de ce que le sujet était auparavant. Perte de repères, perte de motivation, perte d'envie. Le doute corporel d'Havi Carel et les cinq pertes de S. Kay Toombs ont permis d'illustrer ce jeu, cet écart, qui s'est introduit dans le corps en burn out. Cette déstabilisation du sujet dans un corps vécu comme traître, comme décevant, peut laisser des traces que l'on pourra relier à l'expérience du traumatisme. Le doute physique, cette incertitude qui s'est insinuée dans le corps du brûlé, introduit du fragment dans ce qui était un, entier.

### **1.3. Traumatisme et fragmentation**

Le corps en burn out est assimilable au fonctionnement du traumatisme. A l'image du stress post-traumatique des soldats, cauchemars, anxiété constante, sensation d'étouffement, impression d'être un rescapé, charge émotionnelle ingérable peuvent être des éléments expérimentés par les brûlés. Lorsqu'il parle de son burn out, Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) explique que :

*« Le truc le plus proche, c'est le trauma, c'est pas de la fatigue. Les capacités sont là mais on ne peut plus les mobiliser comme avant. C'est exagéré comme comparaison mais c'est comme être vétéran de guerre. Il y a une sorte de sentiment d'en être revenu, d'avoir échappé à ça et de vouloir tout faire pour ne pas y retourner. Encore, la première année, c'était seulement une expérience de travail où je me faisais chier. Après, c'est devenu un trauma. »*

La comparaison avec le traumatisme de guerre est parlante : le bon petit soldat est allé au front, il a vu l'horreur du feu et son corps a enregistré ce vécu, cette expérience comme quelque chose à éviter, à fuir. Le brûlé peut avoir le sentiment a posteriori d'avoir fait l'épreuve du feu. En échapper, s'en remettre, avec tous les efforts et les changements que cela implique, c'est accepter d'avoir vécu ce traumatisme et de vivre avec ses traces. A l'image du vétéran qui peut rester hanté par les souvenirs, incrustés dans son corps, le brûlé garde en arrière-plan cette histoire qui peut être réactivée par de nouvelles expériences de la vie professionnelle. Adrien racontera plus tard comment un stage chez un réalisateur a failli le faire replonger dans l'épreuve du burn out. Si l'atteinte corporelle est bien sûr préservée, contrairement au traumatisme de guerre, l'impact psychique, psychologique et psychosomatique est bien réel. Les ressources ont été entamées ; le brûlé a puisé dans ses moyens, dans son énergie, son attention. Le corps en burn out réclame une attention de chaque instant, et ce à la fois pendant le temps de convalescence, plus ou moins long selon les sujets, mais souvent des années après, car la moindre situation à risque peut faire replonger le brûlé dans ce gouffre dont il a tant peiné à sortir. On pourrait penser que le burn out est une « maladie d'une seule fois », postulant que la mémoire du corps et son instinct de survie permettrait au brûlé qui se retrouverait de nouveau dans une situation problématique d'anticiper le crash, de lire les signes avant-coureurs, d'entraver le processus. Toutefois, le burn out, comme toute maladie longue, laisse une empreinte, une fragilité, un sillon qui rend toute rechute possible, voire probable. Julie-Anne (entretien téléphonique, premier burn out en 2017 et deuxième burn out en 2020) a par deux fois vécu cette descente, la première suite à une maladie professionnelle ignorée par sa supérieure, la deuxième pour cause de harcèlement au travail. Elle dit à propos de son dernier emploi comme conductrice de bus :

*« C'est mon corps qui m'a arrêtée, mais je suis incapable de retourner au volant d'un bus. Ça m'a laissé un véritable traumatisme. Encore une fois, j'ai attendu trop longtemps, que mon corps dise stop. »*

Si le sujet ne change pas considérablement son rapport au monde, sa manière d'être au monde, laissant derrière lui ce qu'il fut de performant, de perfectionniste, de jusqu'au-boutiste, le burn out restera une menace qui pourra s'actualiser sous différentes formes et ce, même dans le champ des passions. J'aborderai cette question dans le sixième tableau sur la difficulté d'une identité à reconstruire. Le traumatisme vient perturber l'identification du sujet à lui-même : le sujet s'expérimente à la fois comme le soi percevant et comme le soi perçu. Il se sent percevant

et l'introduction de cette distance, nécessaire pour préserver certaines fonctions, est à la fois remède et poison. Remède car cela permet un décollement, une dissociation, l'introduction de jeu, qui va permettre un travail thérapeutique, une réflexion sur les conditions qui ont mené à la crise. Poison car toute la difficulté sera ensuite de recoller, de retrouver du « un », de faire tenir ensemble ce qui a été brisé. Camille (questionnaire, 18 mois après son burn out) écrit :

*« Pour être franche, ce qui m'attriste le plus c'est que je me demande s'il est réellement possible d'en guérir compte tenu des blessures que cela laisse. Je doute encore très vite de mon travail et je panique beaucoup lorsqu'il s'agit de travailler. J'ai eu beaucoup de mal à retrouver de la motivation et il m'arrive encore régulièrement de perdre confiance ou de craindre de perdre mes moyens. Je pense que j'ai peur de glisser à nouveau dans cette mauvaise spirale. »*

On voit bien dans le témoignage de Camille que le burn out continue de marquer son rapport à elle-même : elle exprime le doute d'une rémission totale. La perte de confiance, la perte de moyen font plâner une menace avec laquelle le brûlé doit vivre à présent. En cela, l'expérience du burn out est traumatisante car le hiatus introduit ne résout pas en l'espace de quelques semaines : c'est tout l'être qui se fragmente, qui se brise, d'abord l'être professionnel puis toutes les strates affectées par cette identité. Je n'arrive plus à coïncider avec mon corps : cette inflexion dans l'expérience de mon corps en première personne peut apparaître au sujet comme un véritable dysfonctionnement, particulièrement pour l'archétype du brûlé qui s'identifie corps et âme à son action dans le monde. Cette dissociation peut entraîner une forme de mise à distance presque suicidaire, de fuite, que l'on retrouve dans les séquelles du traumatisme. Camille (questionnaire, 18 mois après son burn out) écrit :

*« J'ai également beaucoup pensé au suicide mais je n'ai pas essayé quoi que ce soit à ce sujet. Par contre, je pense que plusieurs choses que j'ai pu faire par moment étaient un peu suicidaires, indirectement, par certains aspects. Avec du recul, je pense surtout que c'était une volonté de fuir (le suicide est juste la fuite absolue après tout). »*

Le traumatisme induit une volonté de fuite : face à l'horreur du vécu, à la difficulté qui se présente, le sujet peut vouloir tout cesser, tout stopper. S'il n'agit pas en ce sens ou s'il n'entreprend pas un travail thérapeutique soutenu, le traumatisme induit le phénomène de fragmentation. La dissociation à l'œuvre dans le corps en burn out laisse derrière elle deux

morceaux, deux pans de mon être. Montaigne écrit dans les *Essais* : « notre fait, ce ne sont que des pièces rapportées »<sup>37</sup>. Le burn out permet de comprendre que nous sommes fragmentation, là où l'on cherchait à voir absolument de la continuité, de la fluidité, de la cohérence. Le corps en burn out est l'expérience de la fragmentation, du rapiècement, de la factice unité d'un corps que l'on croyait pouvoir mener, toujours et en tout temps selon nos envies et qui se rebelle, qui échappe, qui se cabre. Pour le sujet, il s'agira alors de ramasser chacune de ces pièces, de les nommer, de les mettre côte à côte pour tester la stabilité de chaque morceau, pour éventuellement redonner du sens. L'enjeu du corps en burn out est de recréer un sentiment d'unité, d'identité. Ce processus de déflagration rend également très difficile l'acceptation du diagnostic ; « vous êtes en burn out ». Pour un corps si longtemps en déni, cette phrase ne fait pas sens. On se sent à l'arrêt, vide, stoppé, en rupture ; on ne se sent pas en burn out, au moment de la crise. Il y a, dans tous les témoignages qui m'ont été faits, un décalage temporel entre la crise qui va souvent de pair avec l'annonce du diagnostic, et la réelle prise de conscience de son état et des enjeux qu'il suppose. Pour ma part, reconnaître dans mon corps le verdict posé fut une réelle expérience de dissociation : je me voyais bien être incapable de cuisiner, de faire une valise, de prendre le train seule, mais ce n'est que trois jours après que j'ai réellement compris ce qui m'arrivait et ce que cela impliquait. Le déni de son propre état peut aller jusqu'à une réelle négation du corps. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) me raconte son hospitalisation en août 2020, pour un burn out diagnostiqué en janvier 2021 :

*« Au mois d'août dernier, j'étais au bout du rouleau, tous mes collègues me disaient d'arrêter. Évidemment, je disais « oui, oui », j'étais très fatiguée, mon corps me le disait, je faisais migraine sur migraine, c'était très dur. Des nausées, pas envie de manger, parfois je prenais une journée parce que c'était vraiment insupportable. Je tenais sur les nerfs. Une collègue m'a dit « ça suffit », elle m'a pris par la main, elle m'a emmenée aux urgences. J'étais très très douloureuses, j'avais une migraine depuis trois jours qui ne partait pas, malgré les triptans, ça m'empêchait pas de venir travailler, je suis un peu siphonnée. Quand je suis arrivée aux urgences, je me suis sentie prise en charge, j'ai lâché prise et j'ai convulsé. C'est très impressionnant, avec perte de contact ... Mais après j'étais persuadée que j'allais rentrer chez moi parce que mes enfants étaient seuls. Je suis restée cinq jours à l'hôpital. La neurologue voulait me revoir convulser mais il n'y avait plus de place, je suis sortie. Et comme je suis*

---

<sup>37</sup> Montaigne, M., *Essais*, Musart, Paris, 1847, chapitre XXII, p.191

*quelqu'un qui ne sait pas se reposer, bah une semaine après, j'étais de nouveau au travail. »*

Ce déni total des besoins du corps, cette dissociation entre l'être physique souffrant, de manière chronique, et l'être professionnel, qui se sent la responsabilité d'un poste à tenir, coûte que coûte, est paradigmatique du corps en burn out. Le témoignage de Céline montre toute l'ampleur de cette distance, de cette négation de la douleur pour réaliser coûte que coûte son être professionnel. Le sujet se fragmente et entretient cette fragmentation au nom de sa conscience professionnelle, de son devoir. Le sujet parvient à cliver les deux strates de vécu évoquées ici. Il nie l'importance de ses somatisations, pour pouvoir tenir et rester un, à tout prix. L'étude des somatisations, plus particulièrement, se fera dans le deuxième tableau.

Comment refaire un avec soi ? Comme vivre avec ce traumatisme ? Comment se faire confiance de nouveau pour reprendre un poste ? Havi Carel écrit : « traumatic events do not always lead to post-traumatic growth »<sup>38</sup>. Les survivants de traumatisme parlent d'un monde qui sera toujours empreint de cette expérience, car des dommages irréparables, la souffrance et l'insécurité y ont laissé leurs sillons. Néanmoins, pour de nombreux brûlés, qui pour la plupart démontrent une motivation et un engagement à toute épreuve, le burn out est vécu comme une épreuve à surmonter : on peut se référer ici aux « restitution narratives » décrites par Arthur Frank<sup>39</sup> dans lesquelles la personne malade, quand elle parle d'elle-même, aura tendance à se décrire comme étant à présent mieux que ce qu'elle n'était avant la maladie. Elle cherche dans le traumatisme un sens, une manière de grandir, d'avancer, même si sa santé a été détériorée. En cela, les brûlés ne dérogent pas à la règle et pour beaucoup, la reconstruction va passer par le dépassement de cet état de maladie. Revenir au monde du travail oblige à se confronter au traumatisme. Les brûlés évoquent de l'anxiété, du stress, une importante fatigue, un véritable syndrome de l'imposteur, une réelle difficulté à revenir dans un travail « normal ». Ils ont l'impression d'être anormaux, en marge, différents. Pour anticiper cette disjonction ou pour résoudre le décalage, beaucoup de brûlés font le choix d'une reconversion professionnelle, conscients que les exigences de leur précédent emploi ne sont plus compatibles avec leurs ressources personnelles. S'ils reprennent leur précédent emploi, ce sera forts de leur

---

<sup>38</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p. 126. Traduction proposée : « les événements traumatiques ne conduisent pas toujours à une croissance post-traumatique »

<sup>39</sup> Frank, Arthur, "Illness and Narrative", keynote speech, University of Calgary, 2010

expérience : Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) a repris son statut de professeure d'allemand avec un certain nombre d'aménagements quant à sa manière de travailler (laisser l'ordinateur à l'école pour ne pas retravailler le soir, prévoir du temps de repos avec des réunions ou des journées fatigantes, prévoir à l'avance ses activités pour ne pas se laisser déborder) ce qui lui permet de vivre plus sereinement sa fonction.

Pour comprendre quel sens prend le corps en burn out pour le sujet dans son vécu, j'ai exploré dans ce premier tableau les concepts de rupture, de brûlure, d'essoufflement, de vide et de perte et enfin de traumatisme. Par analogie, le corps en burn out introduit une rupture, une forme d'avant-après dans le rapport entretenu au corps, au plus fort de la crise. Le burn out introduit du doute corporel, du « faire défaut », du jeu, un écart qui détache le sujet de son seul corps professionnel. La brûlure, si présente dans le terme même de burn out, évoque ce double moment de l'embrasement, du feu, de l'incendie, mais aussi de la longue cicatrisation, puis de la cicatrice qui reste et continue de marquer l'individu, comme pour lui rappeler l'incident. L'essoufflement, cet amenuisement du souffle, de la sensation de vivre, permet également d'approcher par image ce qu'est le corps en burn out : si l'essoufflement n'est pas physique la plupart du temps (certains brûlés expérimentent ce type de somatisation), il est bien ressenti comme tel sur le plan figuré. Le brûlé tente de reprendre son souffle, mais rien ne vient, il demeure vide. La métaphore du vide invite à penser la période qui suit la crise, un vide existentiel où le sujet se sent ébranlé dans son corps, interdit devant les dégâts laissés par le burn out. Cette sensation de ne plus être comme avant introduit l'idée de la perte, la perte de l'être-au-monde que j'ai été. Il n'y a pas de retour en arrière possible. Il me faut vivre avec cet incident qui, à l'image du traumatisme, continue d'habiter le brûlé et peut se réactualiser au détour d'une nouvelle expérience professionnelle. Telle une flamme endormie qui continue de crépiter doucement, le corps en burn out continue de sourdre au sein du brûlé laissant présager d'éventuelles crises. En revenant à l'étymologie du mot crise, à savoir « discerner, séparer, faire un choix, décider », toute crise, qu'elle soit professionnelle, relative à la santé ou personnelle, doit être l'occasion de nous poser en priorité la question suivante : « Que faut-il changer ? »<sup>40</sup>. Un travail d'archéologie de ce corps en burn out doit alors s'effectuer : il faut disséquer le vécu qui a mené à la crise, morceler, partager ce corps en burn out. De la fragmentation du corps, du morcellement, des ruines surgit un itinéraire, qu'il s'agira de retracer, de comprendre.

---

<sup>40</sup> Bastide, L., *Présentes*, Paris, Allary, 2020

## PARTIE 2. CORPS DU TROP, CORPS D'INTERSTICE



*Mon burn out me fait penser à ce morceau, [Iris](#), de Wim Mertens.  
Ça part dans tous les sens. Ça pouvait être ça ou une jungle aussi.*

- Céline, entretien présentiel, 1 mois après son burn out -

Morceaux, pièces, bribes, segments, lambeaux, débris. Que reste-t-il du corps en burn out après la crise, la rupture, l'essoufflement ? Après les premiers jours, voire les premières semaines, le corps en burn out montre l'ampleur des dégâts. Le sujet en burn out entreprend ici un travail archéologique de mise à jour des morceaux, des bribes, des lambeaux de son vieux soi pour tenter de comprendre ce qu'il s'est passé. Gaëlle (questionnaire, huit ans après son burn out) écrit :

*« Je me sens friable. J'ai le sentiment d'être restée fragile et vulnérable, le sentiment que cela peut recommencer à n'importe quel moment ».*

Cette fragilité intrinsèque est incorporée par le sujet : il vit avec et apprend à repérer les signes. On viendra ici à la question des somatisations en montrant que le déni du corps, qui mène à ce grand fracas qu'est le burn out, amène certains brûlés à vivre parfois des mois voire des années avec de forts phénomènes de somatisations. Le corps ne cesse de s'exprimer, de manière systématique, dès qu'un excès est entrepris par le brûlé. Trop peu de sommeil, trop peu de repos, trop de travail, et c'est le corps qui parle. Le burn out peut-il être considéré comme la maladie du trop ? Face à l'accumulation de somatisations, de douleurs corporelles, de cordes tirées, le corps en burn out est-il un corps en overdose professionnelle ? Pour maintenir une narration professionnelle, un parcours, le burn out peut d'abord être vécu par le sujet comme un moment en creux, un accident dans une vie professionnelle rondement menée, un interstice spatio-temporel dans un cheminement fluide et cohérent. Mais au-delà de la convalescence pure, c'est souvent une vie interstitielle qui s'installe, dans laquelle il s'agira de prendre de nouvelles habitudes, corporelles, physiques, psychologiques, mais qui peine à être « une vie » tout court, car il y a toujours l'espoir d'un après, d'un mieux. Retrouver de la coordination, du continu dans ce corps fragmenté est l'enjeu du sujet en burn out dans une deuxième phase de la maladie.

## **2.1. Ma vie de somatisant**

Une jeune consultante qui urine en plein réunion. Un banquier comme paralysé, raide, devant son poste de travail, qui devra rester alité près de trois mois, à trembler dès qu'on cite le nom de l'entreprise. Des travailleurs, de toute strate hiérarchique, qui pleurent de manière effrénée dans les bras de leurs collègues. Ces quelques exemples montrent le contraste saisissant entre des vies professionnelles ordinaires, qui semblent agréables d'un point de vue physique et

social, et l'ampleur des décompensations, qui s'apparentent à des réactions de type traumatiques (comme postulé dans le premier tableau). Ces manifestations corporelles brutales sont souvent le point final de somatisations plus subtiles, présentes depuis quelques semaines ou quelques mois : c'est l'accident après la mise en route des voyants, le grand crash pour mauvais entretien de la mécanique.

### *Somatisations*

Par somatisation, je me réfère ici au fait de somatiser, à savoir d'exprimer par les signes du corps une difficulté qui prend son origine dans la sphère émotionnelle ou psychologique. Pourquoi les signes subtils passent-ils inaperçus ? Parmi les personnes enquêtées, j'ai souvent retrouvé des perfectionnistes, des acharnés de travail, diplômés, des travailleurs enthousiastes, passionnés. Leur mission au travail devient un véritable sacerdoce, leur vie physique « passe après ». Cette primauté de la volonté, de la force mentale sur le bien-être physique semble typique du burn out. Pour Augusto Boal, fondateur du théâtre de l'Opprimé à Paris, « en matière de burn out, le mental est l'ennemi public numéro un »<sup>41</sup>. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) dit :

« *On ne voit pas quand ça vient, mais par contre, ça vient bien ...* ».

Pourquoi ne voit-on ? Les signes sont-ils imperceptibles ou bien sont-ils niés ? Souvent, dans le travail archéologique entrepris pour comprendre ce qui a amené le corps en burn out, les brûlés notent un sommeil entrecoupé ou absent, des douleurs d'estomac, un niveau de stress très élevé, une anxiété très présente, des difficultés à respirer, un essoufflement, des migraines, des vomissements, des difficultés à s'exprimer à l'oral, une fatigue chronique, que le repos du weekend (lorsqu'il est respecté) ne parvient pas à combler. Pablo (questionnaire, quinze mois après son burn out) évoque des « *migraines, difficultés à respirer* », Gaëlle (questionnaire, huit ans après son burn out) des « *maux de ventre, insomnies, difficultés à me concentrer, perte de repère dans l'espace* », Pierre (questionnaire, deux ans après son burn out) des « *vertiges, migraines, maux de dos, difficultés de concentration, problèmes de sommeil* », Louise (questionnaire, quatre ans après son burn out) « *herpès, eczéma auriculaire et quelques crises d'angoisse* », Camille (questionnaire, 18 mois après son burn out) des « *maux de ventre, insomnies, migraines, difficultés d'attention, difficultés d'élocution, difficultés à respirer* ,

---

<sup>41</sup> Cité par Balthasar, T., *Le burn out un signe de bonne santé*, Lausanne, Favre, 2020, p.64

*blocages de dos, littéralement, j'en ai plein le dos assez rapidement* ». D'autres brûlés parlent d'irritabilité, de difficultés à s'alimenter, de sueurs froides en pleine nuit. Les sphères du sommeil et de l'alimentation sont, on le voit, très touchées. Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) raconte :

*« J'ai commencé à ne plus manger, à ne plus dormir. Je ressentais une immense fatigue physique : je pensais boulot en me couchant, en me levant, j'en faisais des cauchemars. En pleine nuit, je me levais, j'écrivais des notes. J'ai perdu 4-5 kg en six mois : physiquement, quand je suis en stress, je suis repliée sur le ventre, et littéralement, ça me provoque une cassure, ça m'empêche d'avoir faim. »*

En écho aux troubles de l'alimentation mentionnés par Aude, Julie-Anne (entretien téléphonique, premier burn out en 2017 et deuxième burn out en 2020) dit à propos de son deuxième burn out :

*« J'ai fait une fibroscopie cet été : j'avais des aigreurs permanentes, je vomissais beaucoup, je n'arrivais plus à manger ».*

Certains symptômes, plus subtils et plus particuliers, peuvent également être notés par l'entourage, comme l'évoque Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) :

*« Quand je suis contrariée, j'ai l'épaule droite qui monte. Ça, les gens qui me connaissent très bien le savent ».*

Souvent, le corps « tombe en burn out » de manière insidieuse, rognant petit à petit sur ses besoins, comme le raconte Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) :

*« Je dormais moins mais je tenais. Je ne m'en rendais pas compte : tu te réveilles la nuit, tu te couches plus tard, tu te réveilles plus tôt, mais bizarrement au début, tu restes en forme. Même mon copain ne s'en est pas rendu compte. Alors, si, j'étais un peu plus agressive, sur les nerfs, à cause du manque de sommeil. »*

Face à ces symptômes subtils, ces somatisations du quotidien, apparaissent souvent des crises physiques plus intenses, comme les décompensations brutales évoquées au début de cette partie. Marine évoque ses nombreux malaises, d'abord avec sa marraine, puis chez une amie, et enfin celui dans le métro qui l'a menée à l'hôpital et à son arrêt maladie.

Tous parlent d'une fatigue, d'une lassitude, d'une « envie de rien faire » pour reprendre les mots de Pablo (questionnaire, quinze mois après son burn out). Le corollaire de cet état physique est un sentiment d'incompétence, une forme de dépersonnalisation, qui amène le sujet à s'oublier à force d'avoir trop donné. L'individu au travail s'épuise dans sa quête de perfection et de reconnaissance. Pascal Chabot, dans *Global burn out*, rappelle que la fatigue est consubstantielle à l'activité humaine : tout effort est une combustion d'énergie avec des manifestations subjectives. Mais la fatigue du burn out est autre :

« (C'est une) fatigue née au milieu des volontés et des tensions, une lassitude qu'engendre le désir de se dépasser, de travailler ardemment pour s'accomplir, quitte à s'oublier, elle peut longtemps être sous-estimée et vécue comme un obstacle à l'efficacité. Son signal se perd au milieu des autres impératifs et des exigences. Elle est ainsi fatigue sourde, lancinante : omniprésente sensation de faiblesse que l'individu cherche à faire taire, comme si c'était déchoir que de laisser son corps souffler »<sup>42</sup>.

La négation de la fatigue, qui, comme toute dépense d'énergie, devrait aller de pair avec du repos, mène au corps en burn out : la fatigue est vécue par le travailleur comme indigne, empêchante, inappropriée. L'individu lutte alors contre son propre corps, contre ses propres besoins intrinsèques, opposant la volonté, voire le volontarisme, aux nécessités physiologiques. Le sujet devient cet écart, ce dédoublement, cette lutte intestine. La volonté, la détermination vont l'emporter sur les besoins primaires : la voix du mental fait taire le corps mais pour un temps seulement. Et la revanche somatique peut alors s'avérer dramatique, avec des décompensations qui laisseront une empreinte longue, voire indélébile. Introjection de la pression professionnelle et sociale ? Flic dans la tête ? Pourquoi le travailleur refuse-t-il d'écouter cette voix du corps ? Le brûlé a toujours de bonnes raisons : « mon équipe compte sur moi », « j'ai besoin de ce travail pour faire vivre ma famille », « je ne peux pas dire non », « je veux être reconnu pour mon travail ». L'individu expérimente un réel dédoublement dans lequel il s'oublie dans sa dimension corporelle. Ce dédoublement peut prendre la forme de la compulsion (alimentaire, alcoolique), du sarcasme et du cynisme, d'une robotisation de l'être qui devient tout entier dédié à sa tâche. Tout est nié si ce n'est l'action professionnelle à accomplir, minutieusement organisée. Pascal Chabot écrit :

---

<sup>42</sup> Chabot, P., *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, p.15

« La métaphore de l'incendie prend son sens : l'individu sent en lui un vide se propager, aussi rapide qu'un feu, aussi étrange qu'une flamme : il devient ce vide, cette terre brûlée »<sup>43</sup>.

Cet anéantissement du sujet est une politique de la terre brûlée menée par le corps. Le corps et ses signes ne peuvent être passés sous silence. Le brûlé apprend à ses dépens que rien ne peut être accompli sans un outil d'être-au-monde, à savoir le corps, sain et fonctionnant.

### *Corps multiples*

Pour mieux comprendre ce qu'est le corps en burn out, parler de ce « corps multiple » avec Annemarie Mol est un moyen de mieux approcher une étude somatique du burn out. Annemarie Mol montre que le corps est multiple dans les différentes pratiques de diagnostic qui viennent le saisir. Il reste le même et pourtant, il diffère dans la façon dont il est réalisé (enacted) par les différents dispositifs matériels et discursifs. L'analyse des manifestations corporelles, leurs spécificités, leurs particularités, leurs histoires, est une manière de recréer du lien, de la continuité, de la compréhension, là où la chute brutale de la décompensation fait souvent perdre le fil au brûlé. Annemarie Mol dit à propos du corps malade :

« Even if it is multiple, it also hangs together »<sup>44</sup>.

Il subsiste une forme d'intégrité, du moins physique, qui assure une continuité du corps en burn out. Le récit du corps malade, avec ses différents moments, ses différents vécus, même s'il n'est pas linéaire, forme une relation, une histoire des troubles. Ce récit réparateur de l'identité, du sujet renvoie à Paul Ricœur que j'évoquerai ultérieurement. Il va ici s'agir de coordonner, de créer du lien entre des troubles divers, prenant place dans divers champs de l'existence, pour former un patchwork, une image globale, un tableau du « corps-en-burn-out-de-X ». Cette réalité composite est le point de départ de tout travail thérapeutique et de toute reconstruction professionnelle, car chaque burn out est singulier. On parle DU burn out alors qu'il n'y a que des burn out, à la fois vécus par des individus, dans leurs corps, mais également dans des somatisations et des histoires particulières, individuelles et toutes différentes. Ainsi, le corps en burn out sera à chercher dans les activités, les événements, les instruments, les procédures, les

---

<sup>43</sup> Ibid. p.16

<sup>44</sup> Mol, A., *The Body multiple: Ontology in Medical practice*, Durham (North Carolina), Duke University Press, 2003, p.55. Traduction proposée : « même s'il est multiple, il tient aussi »

lieux, etc. Annemarie Mol parle de « subject-knowers » : le brûlé-sachant lui-même doit comprendre les structures de son burn out. La manière dont il présente les faits, sa lecture des maux de son corps, la mise en scène de son identité professionnelle, constituent la matière à investiguer. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) raconte :

*« Je ne l'ai pas senti physiquement venir. J'avais une sorte de fatigue permanente avec peu de sommeil, je m'endormais à 2h du mat et je me réveillais ensuqué ; cette fatigue permanente, je la mettais sur le moral. Puis j'ai commencé à avoir des crises : au niveau cardiaque, puis de l'œsophage. Aujourd'hui, je suis un traitement pour l'ulcère. Pour moi, le déclenchement a été un tout : le burn out, le stress constant, et le décès d'un proche ».*

Face à la clinique du burn out, telle que promulguée par les professionnels de santé, notamment sur la base du référentiel MBI (Maslach burnout inventory), les récits des patients, des brûlés montrent souvent une réalité bien différente. D'un côté, des faits cliniques, fragmentés, comme un simple constat : une surcharge physique, un haut niveau de stress, un impact psychologique sur l'image de soi au travail. De l'autre, une histoire, une identité à reconstruire, un fil narratif à retrouver : une mise en doute des choix professionnels, une image de soi dégradée qui rend difficile toute reprise de travail, un trajet professionnel à reconstruire. François poursuit :

*« On construit une identité autour de quelque chose, on veut aller là-bas, j'y suis allé, et quand j'ai été qualifié de boulet, de nul, j'étais juste junior, ça déconstruit 5 à 6 ans de construction identitaire, c'est très compliqué, on se dit « maintenant je fais quoi ? » ».*

Ces deux entités, ces deux approches de compréhension, par les signes et par le vécu, ne cartographient pas la même chose ; elles sont réellement deux objets distincts. Le corps en burn out est un « potentiel de métamorphose »<sup>45</sup>. Cette intelligence du corps qui apprend au brûlé à mettre des limites, à mettre ses limites peut permettre de tracer une voie professionnelle plus épanouissante, prenant en compte la dimension psychique (le sens, la mission, la valeur) mais également la dimension physique de la vie. Face aux excès d'une première phase de la vie professionnelle, le brûlé apprend à ses dépens ce qu'est la maladie du trop et ce que peut en être le résultat, avec le concept de blancheur.

---

<sup>45</sup> Chabot, P., *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, p.7

## 2.2. La maladie du trop et la blancheur

Face au trop-plein de sa vie professionnelle, le brûlé qui donne tout s'épuise puis s'efface. Le burn out peut être qualifié de maladie du trop en ce qu'il résulte d'un excès de travail, d'enthousiasme, d'activité, qui empiète nécessairement sur le repos, le sommeil, le temps off. Trop de travail, trop peu de repos. Petit à petit, le travail prend toute la place et c'est le sujet lui-même qui s'efface derrière la tâche, qui blanchit et disparaît, enseveli sous le fardeau mais aussi dans un dernier sursaut de préservation de lui-même.

### *Le trop*

Le corps en burn out est l'expression d'un embrasement, d'un surplus qui doit trouver une issue, d'un trop qui ne peut plus s'actualiser de la même manière dans l'activité professionnelle. L'individu, souvent incapable de dire non, est submergé par les projets, par les missions. Le brûlé est fréquemment un hyperactif, comme en témoigne Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) :

*« Je suis hyperactive, c'est très difficile pour moi de m'arrêter ».*

Ce ne sont pas les responsabilités qui manquent, réelles ou imaginaires, que le brûlé a à cœur d'honorer. Perfectionniste, ne rechignant devant aucune tâche, aucun défi, travailleur acharné, le brûlé est incessamment en action. Il n'a plus une minute à lui. Toute sa vie est remplie par le travail, même ses nuits, même ses weekends. Il est comme déconnecté du monde réel. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) raconte :

*« Je me suis mis la tête dans le guidon, dans le pédalier, je ne vivais que pour ça, mais d'une manière hard. J'étais complètement déconnecté de la vie, c'était l'époque des attentats de Charlie, ou de ceux du Bataclan, je ne sais plus, je travaillais. Dans la rue, tout le monde courait, je suis rentré à pied du travail, alors qu'on entendait les hélicoptères. C'était un mois avant le burn out ».*

Le travail a pris place dans chaque interstice, dans chaque « vacance ». Le travail a pris toute la place, il n'en reste plus pour l'être. Marine dit :

*« Tu t'oublies, complètement ».*

Incapable de s'accorder du repos, le sujet nie les somatisations qui se font toujours plus fortes et plus présentes. Voyant parfois qu'il commence à aller moins bien sur le plan physique, le brûlé ne connaît qu'un seul outil : l'activité. Il n'est pas rare de voir des brûlés adoptés une attitude extrême dans une activité sportive, comme le raconte Antoine (questionnaire, 2 ans après son burn out) :

*« Pour essayer d'aller mieux, je faisais beaucoup de sport, du footing surtout. Mais ça ne suffisait pas, ça me fatiguait encore plus ».*

Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) analyse son burn out en lien avec son hyperactivité, dans une dialectique physique-intellectuelle :

*« Il faut savoir qu'au travail, intellectuellement, je m'emmerde. J'ai besoin d'être stimulée tout le temps sinon je m'emmerde, et quand je m'emmerde, je suis obligée d'être en mouvement, physique ou intellectuel. Et comme justement le physique ne suivait plus (parce que, normalement, je suis très sportive, mais plus beaucoup depuis un certain temps, à chaque fois que je bouge une oreille je me blesse, par la fatigue) et voilà, donc je compense par l'intellect, je pense ».*

Sollicité en permanence par un monde du travail sans pitié et par sa propre exigence, le brûlé s'échauffe, surchauffe et finit par disjoncter. Le burn out est la maladie du trop. Dans le MBI (Maslach burnout inventory), les trois dimensions, on le rappelle, sont :

- L'épuisement physique : en réaction au stress constant, l'individu se sent comme « vidé », exténué, incapable de récupérer
- La dépersonnalisation : sur un versant plus psychologique, le sujet peut adopter un cynisme et une négativité qui sont une forme de protection
- L'inefficacité : chaque nouveau projet, chaque nouvelle action à mener semblent insurmontable.

Pour défendre mon hypothèse, on peut mettre en regard chacun de ces champs avec l'idée d'une maladie du trop. L'épuisement physique survient lorsque toutes les ressources ont été épuisées : à force de les utiliser, il n'en reste plus, l'individu a tiré sur la corde et le corps n'est plus capable de faire face. La dépersonnalisation pourrait être une extrapolation du phénomène de rôle social, que l'on expérimente tous : à force de trop jouer un rôle, de manière continue, l'individu se dissocie et se dépersonnalise. L'inefficacité, enfin, prend place quand la capacité d'action de

l'individu est déjà saturée : tout nouveau sujet, pour prendre une image du langage courant, est vécu comme la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

Face à ce débordement, l'individu dans un premier temps lutte pour endiguer les fuites, se maintenir à flot, mais il finit par s'épuiser et couler. Le burn out peut être vécu comme un enlèvement. Camille (questionnaire, 18 mois après son burn out) écrit :

*« Disons que je l'ai vécu comme une désagréable sensation de lutte pour m'en sortir sans y parvenir. Un peu comme des sables mouvants. Plus on bouge plus on s'enlise. »*

Le burn out serait l'incorporation individuelle d'un « système tout entier qui vit sous le signe du trop »<sup>46</sup>. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) parle de « *course au plus* ». Face à ce trop, la solution est unique et radicale : il faut endiguer, stopper, bloquer. Face au risque d'embrasement, d'incendie, le disjoncteur agit : il coupe tout. La volonté qui jusqu'alors faisait taire les besoins primaires, est mise hors service : savoir comment s'habiller ou décider de ce que l'on mange au restaurant devient une douleur, une lutte. Pertes de mémoire, inattention : après le trop, c'est le vide qui prend place dans cette *tabula rasa* assurée par le corps au profit de la survie de l'individu. Le sujet qui vivait uniquement dans sa sphère mentale, sans jamais redescendre dans le corps, se trouve obligé, contraint, limité à ce corps. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) parle d'un débordement, d'une charge mentale insoutenable qui s'est mué en une incapacité à utiliser sa sphère cognitive :

*« C'était comme une espèce de charge mentale, de trop, de charge mentale super super, qui débordait, donc la pause intellectuelle s'imposait. J'essayais de lire, même un roman à la con j'y arrivais pas : je lisais une page et je me disais 'je sais pas ce que j'ai lu donc je vais la relire', et puis au bout d'un moment ... donc j'ai plutôt regardé des séries à la con et encore, je suis surtout sortie me promener. Intellectuellement je pannaais plus rien, ça marchait plus, mon cerveau s'est mis en standby, en jachère, en off ».*

Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) dit :

*« C'était un burn out, très clairement, une surcharge mentale, cognitive, puis un stop de tout ».*

---

<sup>46</sup> Chabot, P., *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, p.53

Face à ce trop, le corps s'efface peu à peu pour laisser place au vide. Par le phénomène de blancheur, le brûlé disparaît à lui-même.

### *La blancheur : disparaître de soi*

Pour penser ce vide en opposition au trop, le concept de blancheur de David Le Breton me semble pertinent. Dans *Disparaître de soi*<sup>47</sup>, le sociologue explique que la blancheur est une forme de disparition de soi qui intervient face aux responsabilités sociales et professionnelles, souvent très ou trop denses, qui nous enferment dans des personnages que nous voudrions parfois quitter pour reprendre son souffle. Alternative à la dépersonnalisation, ou autre forme de cette dissociation, la blancheur est une manière de faire défaut, de s'accorder une parenthèse, une escapade, un interstice, pour prévenir l'épuisement total du soi. David Le Breton postule que, dans notre monde moderne, l'individu est sur un « qui-vive permanent »<sup>48</sup> pris dans la tension d'être soi, à savoir de s'inventer soi-même, dans un effort constant, dans un monde offrant des ressources infinies. Face à l'accumulation d'expériences et de personnages virtuels à tenir, la blancheur est une manière de disparaître, de se soustraire, de se décharger. La méditation ou la marche sont des formes heureuses de disparition, de blancheur. Les conduites à risque (cyberdépendance, anorexie, etc.) peuvent aussi s'y apparenter ; le burn out appartient à cette deuxième catégorie. Ce décrochage de l'existence, paradigmatique avec le phénomène des Évaporés au Japon (près de 100 000 Japonais organisent chaque année leur disparition), est bel et bien présent dans le burn out : après avoir vécu son identité professionnelle à 1000%, l'être professionnel en burn out disparaît, s'évapore. On comprend que le cadre constamment sollicité, sous une pression continue, dans une forme de disponibilité professionnelle quasi-permanente, puisse tomber en burn out, s'éclipser de lui-même et de cette charge. Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) confie :

« *A un moment, je suis arrivée à un niveau de ne plus savoir comment m'en sortir* ».

La blancheur est une sortie : c'est cette dimension qui permet de soustraire l'individu aux tensions sociales et professionnelles, d'abandonner, de se désister de l'exigence des injonctions socio-professionnelles. Ce nouvel état de conscience sur lequel débouche la blancheur est, par opposition au monde social, caractérisé par la lenteur, le renoncement, un désinvestissement social. David Le Breton évoque un individu qui se referme sur lui-même, coupant une forme

---

<sup>47</sup> Le Breton, David, *Disparaître de soi*, Paris, Métailié, 2015

<sup>48</sup> Ibid., p.61

de réflexion, d'ambition voire de subjectivité en prise avec le monde social. Cette disparition de soi, contrairement à des formes plus radicales, se comprend comme une parenthèse, un repli temporaire, un répit, qui laissent la possibilité à l'individu de revenir au monde, fort de cette expérience. Conscients de la charge, les brûlés apprennent à décharger, ils ménagent du vide, ils en ont compris les bienfaits à travers cette expérience de la blancheur, comme le dit Louise (questionnaire, quatre ans après son burn out) :

*« A présent, je fais des semaines beaucoup, beaucoup moins chargées. »*

L'individu qui « blanchit » fait peau neuve, mue. La blancheur, par l'évocation physique, colorielle qu'elle suppose, est une nouvelle peau, une ardoise vierge. Le brûlé disparaît de son être pour revenir dans une nouvelle enveloppe. Le concept de peau est une manière d'établir une limite, « les limites de soi, la frontière entre le dedans et le dehors de manière vivante, poreuse »<sup>49</sup>. Dans le langage courant, on parle de se sentir bien ou mal dans sa peau, de sauver sa peau. La peau est ce qui nous maintient comme entité, c'est un « enracinement du sentiment de soi au sein d'une chair qui individualise ». Mais quand cette chair a été assaillie, remplie, saturée par les responsabilités professionnelles, elle peut perdre sa capacité à faire un et à faire barrière. La peau est une « instance frontière qui protège des agressions extérieures » mais elle parle aussi des tensions reçues, du rapport au monde de l'individu : certains ont ainsi « la peau dure », avec une forme particulière de résilience, dont témoignent chaque jour les rencontres professionnelles. D'autres, face à ces assauts incessants, à cette oppression professionnelle, ressentiront le besoin de changer de peau, de disparaître de cette peau-ci, par la blancheur, par le burn out<sup>50</sup>.

La blancheur est également caractérisée par la lenteur : comme un moteur qui se serait emballé, il est nécessaire de décharger, de ralentir, de refroidir. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) dit :

*« La vitesse pour moi, c'est du grand n'importe quoi, en ce moment. C'est de pire en pire, et là j'ai décidé de prendre le temps : si ça va pas assez vite pour les autres, je m'en fous, parce que, justement, comme le disent certains philosophes, la technologie va trop vite pour le corps, d'où les burn out. On en demande trop socialement au*

---

<sup>49</sup> Le Breton, D., *En souffrance*, Paris, Métailié, 2007, p.99-100

<sup>50</sup> Ibid., p.133-134

*cerveau, et le cerveau ne suit pas, parce que le biologique n'est pas fait pour aller aussi vite. Soit on trouve une façon technologique pour pallier ça, soit on ralentit. Je pense qu'il va quand même falloir ralentir à un moment donné parce que, sinon, on va droit dans le mur, et on a déjà bien amorcé le bas du mur, je trouve, on ne sait plus comment faire, et c'est compliqué parce qu'on est en accélération constante. Au bout d'un moment, on sort des possibilités du corps. Il faut qu'on ralentisse, c'est vital, ou alors on devient des cyborgs et on abandonne le corps. »*

Cette nécessité de redonner un temps humain, sain, physiologique, au corps et à l'esprit, est très souvent mise en avant par les brûlés : la blancheur est une manière radicale de se soustraire à cette accélération du monde, du temps, et constitue un temps de réflexion, de prise de conscience, pour revenir au monde à son rythme, à son propre rythme. Accélération et accumulation des activités, exigences toujours plus grandes de l'entreprise et de l'individu en quête de reconnaissance, excès d'horaires, de charges, de responsabilités, le burn out est la maladie du trop, la maladie du moteur en surchauffe, de la machine qui disjoncte. C'est un stop, un panneau rouge au milieu de la route, le bouton d'arrêt d'urgence. Entre ce stop et un retour à la vie professionnelle se dessinent les contours d'une vie vécue comme interstice, comme intervalle, comme entre-deux.

### **2.3. Une vie interstitielle**

Du latin *interstitium*, l'étymologie du mot « interstice » nous parle de se tenir (*stare*) entre (*inter*) : ce qui se tient entre, c'est à la fois un intervalle physique, une distance, une démarcation par deux éléments, mais aussi un « intercisse » de temps (pour reprendre cette orthographe du Moyen-Âge), un intervalle de temps, un moment entre deux périodes. L'interstice se définit donc non pas par lui-même mais par ce qui l'entoure, comme maintenu entre deux portes, ce qui vient avant et après, ce qui n'était pas malade et ce qui ne le sera plus. L'interstice est toujours « en creux ».

Le corps en burn out se situe dans ce jeu, dans cet intervalle, il est interstice : il est pensé en ce qu'il n'est plus et ce qu'il n'est pas encore, en non-malade et en post-malade, et non pour ce qu'il est dans le temps de la maladie, à savoir, en burn out. L'interstice introduit du découpage, rompt la continuité et, dans l'acception courante de ce mot, fait entendre une minimisation, un simple soubresaut spatio-temporel, quelque chose de mince et de presque insignifiant. Cette

image peut être parlante pour évoquer le burn out car on cherche à réduire, à délimiter, à contrôler pour comprendre ce corps qui échappe. On constate la réduction des possibles du corps malade, tout en souhaitant la rendre « seulement » interstitielle. Or, dans cet interstice, tout apparaît, tout se démarque, tout se départage : les fonctions cognitives qui n'agissent plus comme avant, la jauge d'énergie qui n'est plus ce qu'elle était, la motivation en berne ou l'état émotionnel fluctuant. L'opacité du corps malade agit comme une butée, comme une limite, à la transparence du corps qui a été sain. Dans l'expérience de la santé, le corps est transparent, comme évoqué dans le premier tableau, car le corps comme objet et le corps comme sujet forment les deux facettes d'une même pièce, ils ne font qu'un. Havi Carel écrit :

« The fundamental bodily experience of health is one of harmony, control, and predictability »<sup>51</sup>.

Ce corps transparent obéit à la volonté : il se fait donc contrôle car contrôlé, harmonie car obéissant, et prévisible parce que coopérant. Le corps sain suit le corps-volonté. Havi Carel cite Sartre (dans sa traduction anglaise dans le texte) : « la conscience du corps est latérale et rétrospective ; le corps est le né-gligé, le passé sous silence ». Entre la transparence bienfaisante du corps sain et le silence par négligence de celui-ci, il n'y a qu'un pas : le corps sain étant transparent, il est pris pour acquis. C'est ce « pour acquis » que vient mettre à mal le burn out, introduisant une limite, des circonstances, des prérequis, du jeu entre le corps sain et le corps malade, entre le corps sujet et le corps objet. Le corps en burn out vit une disharmonie sujet / objet : devenant un objet d'attention par la négativité, par le manquant, par le dysfonctionnant, il apparaît comme un « dys ». Dysfonction, discontinuité, disruption. Havi Carel prend l'exemple d'une personne en bonne santé qui visite Londres. Cette personne va faire l'expérience de ses besoins primaires, à savoir la faim et la fatigue. Mais le projet en lui-même, visiter Londres, ne sera pas structuré par ces besoins, contrairement à une personne malade – Carel parle ici de personnes en fauteuil roulant ou ayant besoin d'oxygène – pour qui la possibilité même de visite est conçue à l'intérieur des limites de la maladie. Toute expérience de la maladie est une épreuve de l'interstice, dans son sens premier, à savoir « se tenir entre ». Le corps en burn out l'est également, et dans son sens étymologique, et dans son acception moderne, mais cet empêchement, cette incapacité, est susceptible d'évoluer, voire de

---

<sup>51</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p. 55. Traduction proposée : « L'expérience corporelle fondamentale de la santé est une expérience d'harmonie, de contrôle et de prévisibilité »

disparaître, contrairement au handicap physique. Le corps vécu comme objet, comme dissocié du sujet parce que malade, introduit une délimitation dans le vécu de l'être en burn out, mais cette distinction est susceptible d'être une parenthèse, même si cette expérience reste souvent un élément diffus, dormant, qui continue de structurer la vie du brûlé.

La fragmentation induite par le concept d'interstice fait du burn out un moment « en creux » dans une trajectoire professionnelle, un accident de parcours, un accident de vie, dans une continuité qui semblait jusqu'alors rondement menée. Cet interstice de vie ou cette vie interstitielle exige un focus complet sur le corps, sur ses besoins, sur ses difficultés, avec un retour au « je », à l'encontre d'une vie professionnelle souvent vécue sur un mode plus social, plus cognitif, plus actif. Le corps en burn out présente souvent des dégâts importants ; le sujet qui le pense sur un mode interstitiel, comme un simple passage, une parenthèse, peut en accepter la perte, peut faire une croix momentanée souvent sur les capacités cognitives. Ainsi, lorsque Gaëlle (questionnaire, huit ans après son burn out) évoque ses « *anciennes facultés d'attention et de concentration* », Louise (questionnaire, quatre ans après son burn out) parle de sa « *capacité de travail et d'attention amoindrie* » et Pierre (questionnaire, deux ans après son burn out) de son « *temps de concentration réduit* ». Toutes les capacités sont perçues en creux : ce que je ne peux plus faire et ce que je ne peux pas encore faire, dans un post-burn out hypothétique. Dans l'interstice du burn out, tout se définit en être ou ne pas être capable de.

Havi Carel mobilise les concepts d'Heidegger, de *vorhanden* (littéralement « sous la main » qu'on pourrait comprendre comme « étant-là-devant ») et *zuhanden* (littéralement « à portée de la main » donc utilisable). Les entités que nous percevons ne sont pas des objets en soi, *vorhanden*, mais des outils utilisables au quotidien qui nous permettent d'accomplir des actions, des projets dans le monde, *zuhanden*. Le corps n'est pas un outil en soi, *vorhanden*, mais il est l'objet par lequel je peux être dans le monde, il est « *zuhanden* ». Mon corps me donne la sensation d'habiter le monde, de manière tacite et spontanée ; les outils mobilisables en dépendent. C'est pourquoi l'expérience de la maladie, et du corps en burn out comme rétrécissement des possibles, comme incapacité, peut être si mal vécu par des sujets qui jusqu'alors ne vivaient que sur le mode du capable et du faisable, du *zuhanden*. Le corps en burn out surgit comme *vorhanden*, comme entité qui est là-devant mais qui n'est plus mobilisable comme avant. Le diagnostic lui-même introduit une limitation, un interstice, un temps présent qui se délimite du temps précédent : le diagnostic enlève une part de subjectivité

à la personne malade pour y introduire de l'objet, du différent. Cette explicitation du vécu fait partie du burn out comme de nombreuses maladies : comme un diabétique devra savoir précisément avant un repas ce qu'il va manger et boire pour calculer la quantité d'insuline à injecter, le brûlé prend conscience de ses ressources pour entreprendre des activités à sa mesure (ne pas surcharger les journées, ménager des temps de repos). Toute spontanéité est perdue, la vie est rendue explicite.

Avec Carel qui relit Heidegger, on peut dire que le corps en burn out, à l'image de l'existence humaine, est un « pouvoir être », une capacité en puissance. L'ouverture, la potentialité, la capacité sont les fondements de l'existence humaine : dans une perspective existentialiste, on devient ce que l'on veut car on a les capacités, les moyens de le faire, qu'on peut s'y projeter. Cette notion de projection permet de connecter le présent au futur, le « capable de » et le « en vue de », permettant de construire des projets et par là, son être-au-monde. La limitation de cette projection par l'expérience dans le présent de ressources amoindries, de capacités réduites, peut déboucher sur deux attitudes. La première, théorique car aucun enquêté n'a témoigné de ce type d'attitude, pourrait s'apparenter à du déni, en référence au sujet pré-burn out, qui se croit encore capable, et qui considèrera le temps du burn out comme un interstice, au sens de passage, de moment à durée limitée, de parenthèse. La deuxième attitude consiste à davantage prendre en considération les capacités présentes pour modeler le futur à leur mesure, le vécu du burn out devenant un interstice au sens strict, c'est-à-dire un vécu « pris entre » ce qui est projeté et ce qui est possible. Le principe de réalité est davantage intégré dans la deuxième attitude : le sujet n'est plus seulement un « je pense » ou un « je veux » mais bel et bien un « je peux ». Adrien explique :

*« Des offres d'emploi en stat' et autres, j'en vois passer beaucoup, régulièrement j'ai des notifications qui me disent que je corresponds au profil de data analyst. A chaque fois, il y a une énorme bouffée d'angoisse qui remonte. C'est terrible car je sais que si je m'investissais là-dedans seulement 2 semaines ou 1 mois en indépendant, j'aurais de quoi vivre pendant 1 an, mais en fait c'est trop. C'est le retour du syndrome de l'imposteur puissance 1000 car ça fait 2 ans que je n'ai pas touché à ça, même si je peux réactiver ces compétences, ce savoir-faire, même si ce qu'il permet est très intéressant, être de nouveau en entreprise, donner le change, être observé dans ce domaine ... en fait je préfère rester toute ma vie au smic à mi-temps que de faire ça ».*

L'incapacité a fait irruption dans l'être-au-monde du brûlé. C'est ce qu'Adrien explique : il sait qu'il correspond à un profil recherché, que le salaire qu'il retirerait de ce type de mission lui permettrait de faire vivre sa passion et ses projets (il est également scénariste), mais il constate que le seul fait d'envisager ce type d'activité le met en danger, le met au bord du précipice du burn out. Cette attitude réaliste, sans être défaitiste, me semble importante pour construire sereinement une vie post-brun out car le principal risque des brûlés reste bel et bien de se brûler de nouveau.

En regard des anciens standards du corps sain, la parenthèse burn out est vécue comme un moins, comme une réduction. Mais à trop vouloir minimiser les soubresauts du corps et de ses somatisations, comme on l'a vu précédemment, on prend le risque que cet interstice, non seulement s'agrandisse, mais peut-être ne trouve plus de butée contre laquelle s'arrêter. Il s'agira donc d'intégrer de nouveaux standards, de nouveaux vécus, de nouvelles allures de vie pour mieux départager ce qui ne sera plus, ce qui est de l'ordre du burn out dans sa phase critique et ce qui s'en trouve modifié sur le plus long terme. Deux écueils face à la maladie sont à pointer ici : Havi Carel évoque Ian James Kidd et sa distinction entre pathophobe et pathophile. L'attitude pathophobique est caractérisée par la peur de la maladie, un rejet de ce type d'expérience et la volonté de l'éviter à tout prix, induisant souvent une forme de déni ; l'attitude pathophilique, au contraire, voit en la maladie une expérience instructive, supposément positive, qu'il s'agit de préparer et d'accepter. Il me semble qu'un juste milieu se situe entre les deux postures : considérer à la fois ce que la maladie m'a pris et ce qu'elle m'a apporté, distinguer ce que la maladie m'empêche de faire et ce qu'elle me permet de voir. Cette phase d'intégration sur le plus long terme, au-delà de ce temps interstitiel, est socialement difficile. Il s'agit pour le sujet de faire « je » ce vécu, cette maladie. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) dit :

*« Je n'en ai pas parlé, je me disais « est-ce que t'en as vraiment fait un ? est-ce que c'était juste de la fatigue ? ». J'en ai parlé avec mes amis proches bien un an après. J'ai empêché mon ex-copine d'en parler à nos amis, parce que je ne voulais pas être vu comme faible. Et puis, vers 27 ans, on se rend compte qu'un tel dans la boîte part, qu'un tel va faire un burn out, et la parole se libère : « en fait ce qui s'est passé, c'est ça », mais ça vient seulement quand c'est mis en avant par l'autre, qu'il y a une mise en contexte. Ce n'est pas moi qui en parle en premier ».*

Face aux diverses somatisations qu'il expérimenté, le brûlé fait l'expérience d'un corps fragmenté, d'un corps souffrant. Il comprend qu'il déborde, qu'il implose, que la maladie qui s'installe, ce burn out, est bien la maladie du trop. Dans un double mouvement de disparition et de préservation, le brûlé peut faire l'expérience de la blancheur, cette disparition à soi qui permet de reprendre son souffle, de s'extraire du moment à risque. Par la notion d'interstice, le corps en burn out est approché par ses bornes et comme un intervalle. Il introduit du morceau, du départagé, du fragmenté et nous permet d'approcher ce qu'est un corps en burn out. Ce corps d'interstice introduit une vie interstitielle, celle de la convalescence, de l'apprentissage de ce nouveau corps, de ce nouveau soi. Dans cette découverte, le sujet en burn out vient faire l'expérience d'un corps-je, d'un corps-autre.

### PARTIE 3. CORPS-JE, CORPS-AUTRE



*Pierre Soulages – Peinture 181×244 – 25 février 2009 – triptyque, acrylique sur toile.*

*J'ai toujours été fascinée par cette matière unique, cette couleur totale, qui prend tant de formes et d'expressions différentes. On sait que c'est du noir mais c'est comme si on le redécouvrait à chaque fois.*

*Le corps en burn out, c'est un peu ça : le mien, le même et un autre.*

*- 18 mois après mon burn out -*

Le corps en burn out est un étranger qui s'impose à moi : je ne sais plus comment fonctionner, parler, réfléchir, manger, tout devient complexe, inhabituel. J'habite le corps d'un autre, j'habite autrement mon corps. Vraie pour toute maladie (comme en témoignent Havi Carel et sa lymphangioliomyomatose, Jean-Luc Nancy et sa déficience cardiaque et a fortiori son expérience de la transplantation<sup>52</sup>), cette expérience de l'altérité est particulièrement applicable au burn out puisque le mode habituel d'être-au-monde est altéré, déplacé, modifié. Au plus fort de la décompensation, le burn out se fait dissociation. Mon corps devient un autre, se modifie, me fait me sentir autre et, par son embarras, sa douleur, appelle aussi le regard de l'autre, les proches, le médecin. Mon corps devenu autre implique l'autre par la souffrance. Le sujet qui fonctionnait jusqu'alors en circuit fermé d'accomplissement de tâches et de négation des besoins s'ouvre sur une altérité qu'il découvre tout d'abord en lui (un autre habitus est convoqué, au sens de Bourdieu<sup>53</sup>, c'est-à-dire une autre manière de se mouvoir dans le monde social et de se positionner par rapport à l'autre) et hors de lui, par la présence de l'autre, le besoin de soutien, d'aide. La souffrance permet d'être en première personne, de faire advenir le je, le sujet, jusqu'alors noyé sous son corps social et professionnel. Après la phase de dissociation, c'est le retour au corps propre, au corps vécu, au corps sujet. Pour l'être en burn out, il va s'agir d'apprendre à dire « je », pas seulement d'un point de vue cognitif et intellectuel, mais aussi dans le corps, par le corps : le burn out donne corps au je. Le corps agit comme une véritable délimitation de mon être subjectif en ce qu'il me fait apparaître mes besoins, mon fonctionnement, ma fragilité physiologique. Cette solidité subjective, que fonde la capacité d'être dans le monde par le corps, par l'incarnation, correspond au socle de l'élaboration du sentiment de soi. Le soi se comprend comme cette relation avec le monde, cette interface qui me donne la capacité d'être dans le monde ; le soi est le corps sujet. Le sujet souffrant s'abstrait du monde, dans le temps de la convalescence, mais il va s'agir ensuite de revenir au sentiment de soi, par l'intermédiaire du corps, qui constitue une véritable borne identitaire.

### **3.1. Mon corps e(s)t l'autre**

Par l'expérience du burn out, le corps surgit comme un autre, comme une altérité qu'il va s'agir d'appriivoiser, de comprendre, de faire sienne. Par ce détour dans un corps-autre, le sujet en burn out peut également modifier son rapport à l'Autre, c'est-à-dire aux autres.

---

<sup>52</sup> Nancy, J.-L., *L'intrus*, Paris, éditions Galilée, 2000

<sup>53</sup> Bourdieu, P., *Le Sens pratique*, Paris, Minuit, 1980

### *Mon corps est l'autre*

Le corps en burn out est une altérité, un mystère, une différence. Le monde qui m'entoure est le même et pourtant, tout est si différent dans ce corps décomposé. Il y a d'abord le moment même de la décompensation, de la rupture, qui peut se traduire par une absence, un bug, une réaction incontrôlée. Mon corps m'échappe, se disjoint de la manière dont je le menais jusqu'alors : il surgit. Vient ensuite une période d'adaptation, d'acclimatation : on observe, on teste ce qui se passe dans ce corps nouveau, avec des besoins inédits. J'accueille l'autre. Comme le formule François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out), « *j'ai accepté d'évoluer en autre chose* ». Le corps en burn out oblige à muer, à changer de peau car le fonctionnement d'avant n'est plus applicable au corps d'aujourd'hui. Ce processus de transformation oblige à une mutation identitaire qu'il va s'agir d'accepter, de s'approprier. J'ai évoqué dans ma réflexion sur la perte l'« être gauche » d'Henri Michaux : le corps en burn out est gauche, malhabile, mal habitué. Cette réflexion est bien sûr proposée par Henri Michaux du point de vue d'un droitier. Le corps gauche est le pendant du droit, la partie ignorée et inutilisée jusqu'alors. Tout ce qui y est entrepris semble imparfait, difficile, complexe. Gauche.

En reprenant les concepts de Leib et de Körper de Husserl énoncés en introduction, mon corps se donne à moi comme corps-propre et comme corps-objet. Le corps en burn out est à la fois vécu par le sujet comme corps-propre, comme Leib, (il se sent vivre une douleur, une fatigue, un sentiment de vide) et comme corps objet, comme Körper (une forme d'auto-observation, d'analyse de soi se met en place pour comprendre comment aborder ce nouvel objet). Ces deux modes de vécu sont toujours co-impliqués, ils vont de pair : j'ai un accès interne, immanent mais aussi externe, représenté à mon corps en burn out. Mon corps peut donc être vécu à la fois en première et en troisième personne. L'expérience du burn out est donc un déplacement perceptif, une nouvelle délimitation de la compréhension du subjectif et de l'objectif, du mien qui se donne aussi à voir comme objet, au regard de l'autre. La description phénoménologique permet de comprendre que l'expérience du corps est duale par nature, mais que la façon dont nous vivons notre corps est communément unifiée, elle est une, grâce à la synthèse d'identification constante qui s'établit dans cette dialectique corps sujet / corps objet. Or, dans le burn out, c'est cette synthèse d'identification qui dysfonctionne : ce qui n'est habituellement pas dissocié, le corps propre et le corps physique, devient deux choses.

Pour reprendre la notion de corps propre de Merleau-Ponty évoquée en introduction, le sujet dissocié qu'est la personne en burn out fait l'expérience d'un corps souffrant qui peut apparaître davantage comme un concept, une idée, que comme un vécu. Ce corps souffrant perd sa qualité de corps-propre, il perd sa qualité d'être-dans-le-monde, cette sensation interne, tout en portant sur lui cette conscience de ne plus être dans le monde. Le sujet en burn out perd son corps propre. L'être en burn out se vit de manière dissociée avec un regard interne et un regard externe introjecté<sup>54</sup>. Il se vit malade et se regarde vivre malade, dans une forme d'étonnement, d'apprentissage de tolérance vis-à-vis de soi. Ce processus d'acceptation fait partie de l'apprentissage thérapeutique du burn out, comme en témoigne François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) :

*« Je disais que j'étais content de ne pas me souvenir de mon burn out : un pote au Canada a fait un burn out, et c'est très mal vu au Québec, il a frappé son beau-père, il a débarqué à Paris, solo avec sa valise, c'était hardcore. Il disait la même chose « je suis content de ne pas m'en souvenir » mais en fait, non, c'est comme une agression, un viol, c'est un jeu de conscient/inconscient qui met un voile sur ce qui s'est passé. C'est une forme de déni importante. Je me dis au contraire, il faut savoir pour accepter, pour prendre mesure de la gravité ».*

Face à la souffrance de ce corps qui se fait nouveau, étrange, il peut être tentant de nier le vécu, de mettre un mouchoir sur l'expérience. Y faire face, accepter de se regarder souffrir, comme on regarderait quelqu'un d'autre, est un premier pas vers une réelle prise en considération de la gravité du burn out. Observer ce corps souffrant, ce corps autre, par une mise à distance objective est parfois nécessaire pour comprendre réellement la gravité des faits. François nous montre ici qu'il lui a fallu voir le déni d'un autre pour comprendre le sien.

Mon corps en burn out est étonnant : il diffère profondément de mon vécu précédent, il est souvent la première expérience de dissociation. Ce corps qui se fait autre peut parfois être vécu comme une menace ou comme un objet de frustration : « pourquoi ne veut-il pas travailler comme avant ? pourquoi me fait-il subir ces douleurs ? pourquoi ne fonctionne-t-il pas ? ». Cette dissociation corps-esprit est à la fois à l'origine du burn out – comme négation des besoins

---

<sup>54</sup> Définition d'introjection (terme issu de la psychanalyse) : Processus inconscient par lequel l'image, le modèle d'une personne, est incorporé, identifié au moi ([www.cnrtl.fr](http://www.cnrtl.fr))

physiques et physiologiques – mais en est aussi une conséquence, car l'écart existant entre la volonté du sujet et sa capacité physique en burn out est tel qu'il n'a pas l'impression de vivre son corps. S'en suivra un long trajet thérapeutique de réconciliation des deux corps, propre et objectif, mais aussi des deux sphères, corps et esprit, pour comprendre l'interconnexion et le nécessaire soin qui les unit.

### *Le corps et l'autre*

Le sujet en burn out, pour se protéger, préserver son énergie, peut avoir tendance à se couper de l'autre. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) l'explique :

*« J'étais déplacé chez le client, mais pour ne rien faire, je faisais acte de présence. A partir de là, je faisais des crises de nerf, je ne supportais plus le moindre contact en dehors du boulot, ça puisait trop dans mon énergie. Les relations que j'avais en ont pâties. Rien que l'idée d'interagir socialement était épuisant. J'avais du mal à respirer, j'ai fait de la kiné et je me suis rendu compte que ça faisait des mois que je ne respirais plus à cause de ma posture liée au travail et à l'étouffement que je ressentais quand j'étais sur place. Je soupirais et je reprenais mon souffle, bruyamment, ce qui donnait l'impression que je me faisais chier, mais en fait, je respirais juste ! ».*

Pris dans sa souffrance, le sujet en burn out n'a plus les ressources pour interagir avec l'autre : il subit de plein fouet les remarques, les jugements, les interprétations qui vont souvent bon train en milieu professionnel. Le corps objet, comme vu depuis l'extérieur par le brûlé, est appelé par Sartre « le corps d'autrui » : c'est le corps vu par les autres, vu depuis l'extérieur, et qui ne s'exprime pas par le « je ». Cette perspective de l'autre implique qu'ils perçoivent la maladie, ici le burn out, en deuxième personne (les membres de la famille, les amis qui s'adressent au brûlé par le « tu ») ou en troisième personne (le médecin, les étrangers, pour qui le brûlé est un « il/elle »). Ces deux modes de perception du corps en burn out diffèrent du vécu en première personne<sup>55</sup>. Ce corps m'est confisqué : il peut être l'objet de jugement, d'incompréhension, d'étonnement. Mais il est aussi support de conseils, de soin, d'attention.

---

<sup>55</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p. 50. L'auteur poursuit : “they may, of course, care deeply about that perspective and come to inhabit a closely linked perspective”

Cet écart de perspective invite à réfléchir à la notion de souffrance. La souffrance, par la lecture que fait Claire Marin de Paul Ricœur<sup>56</sup>, peut être comprise comme une perspective de la maladie depuis l'extérieur, depuis le point de vue de l'autre. Elle n'est plus simplement subjective, sur un mode d'accès uniquement réservé au malade renvoyé à sa seule douleur, mais comme intersubjective, ce qui ouvre le champ de l'empathie, du partage. Claire Marin parle de « l'extension du domaine de la souffrance, au monde intérieur et extérieur du patient, bien au-delà des seules zones physiques de la douleur ». Pour distinguer la souffrance de la douleur, on pourrait dire que la souffrance n'a pas besoin de causalité physique pour exister, pour que l'autre en accepte la légitimité, elle n'est pas le résultat d'enchaînement d'évènements biologiques, et recouvre tous les aspects de l'existence du sujet, quand la douleur est circonscrite physiquement, engage une forme d'altération par un mécanisme causal et donc objectif. Le burn out pris comme souffrance n'est pas une notion descriptive, d'altération, ou de détérioration, mais il est sa propre mesure, sa propre norme. Le burn out propose une expérience et un vécu qui s'expose à l'autre. Cette ouverture intersubjective rendue possible par la souffrance – je souffre et je te vois souffrir - est une des modalités d'échange entre le malade et le corps médical qui l'accompagne. La souffrance de la personne en burn out engage l'autre dans sa dimension subjective, dans son « tu », et pas seulement dans sa capacité à traiter l'objet.

Avec le texte de Paul Ricœur, *La souffrance n'est pas la douleur*<sup>57</sup>, le philosophe dégage deux axes dans les signes du souffrir, le premier étant le rapport soi-autrui (« comment dans ces signes, le souffrir se donne conjointement comme altération du rapport à soi et du rapport à autrui »), le second l'agir-pâtir (« la souffrance consiste dans la diminution de la puissance d'agir »<sup>58</sup>). Paul Ricœur évoque le paradoxe de la souffrance : elle est à la fois disparition du je et exhausteur du je (« je souffre – je suis » « le monde apparaît non plus comme habitable mais comme dépeuplé ; c'est ainsi que le soi s'apparaît rejeté sur lui-même »<sup>59</sup>) et une « crise de l'altérité », une « séparation » avec autrui. Dans le burn out comme souffrance, autrui est partie prenante en ce qu'il témoigne de mon souffrir. Le sujet souffrant, le sujet en burn out, est comme coupé de l'autre : l'expérience du burn out est « insubstituable ». Le souffrant est

---

<sup>56</sup> Marin, C. (s dir), *Souffrance et douleur. Autour de Paul Ricœur*, Paris, PUF, 2013

<sup>57</sup> Cité dans Marin, C. (s dir), *Souffrance et douleur. Autour de Paul Ricœur*, Paris, PUF, 2013, p.15

<sup>58</sup> Ibid., p.15

<sup>59</sup> Ibid., p.17

unique dans sa souffrance qui est incommunicable, qui le renvoie à sa solitude. Ricœur évoque même une « blessure du souffrir », dans laquelle l'autre peut se présenter comme un ennemi avec jugements, médisance, voire insultes. Souffrir peut s'apparenter à « se sentir victime de », jusque dans les relations de soin parfois : la violence, physique ou symbolique, réelle ou fantasmée, peut devenir une modalité du rapport à autrui quand le « je » est en souffrance. Le je qui souffre est une proie facile pour autrui. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) raconte :

*« Les premiers conflits ont commencé en stage et j'ai accepté un CDD uniquement parce que Tara ne devait plus être dans la boucle mais elle y a été ... J'avais des maux de ventre, des nausées, c'était seulement trois semaines après le décès de ma mère. J'ai pris quelques jours de congés, la boss avait dit oui mais la manager, Tara, n'était pas armée pour ce genre de situation. On m'a envoyé dans la gueule « on t'a donné une semaine pour gérer le deuil de ta mère, c'est bon ». Au lieu de réagir comme je le ferai aujourd'hui (en allant voir les RH), je n'ai rien dit. A ce moment-là, elle m'a vue comme un boulet, quelqu'un de non performant. J'avais des problèmes d'acidité dans l'œsophage, j'étais nauséux, j'avais beaucoup de projets avec elle, mais dès que j'étais pas avec elle, ça allait mieux »*

Le témoignage de François nous montre comme le « je » peut s'effacer devant un autrui qui ne prend pas en considération sa souffrance. Peut-être que la manager ici ne savait tout simplement pas comment gérer une telle situation (ce que François laisse entendre), peut-être qu'elle a tout simplement fait preuve de maladresse, toujours est-il que le positionnement de François fut bien celui d'une victime en proie à une forme de violence, symbolique ici, comme évoquée par Ricœur.

Le brûlé se vit comme autre dans son corps et il expérimente dans le regard de l'autre cette altérité, cette non-conformité de son corps et de son être aux attendus professionnels. Face à cet emprisonnement du souffrir que subit le sujet en burn out, il va s'agir pour l'autre soignant de démontrer une empathie, un soin, une attention pour permettre au sujet, si ce n'est de partager sa souffrance, du moins de pouvoir se raconter, se dire, se sentir écouté. Le corps en burn out, en souffrance, coupé du lien à soi et à l'autre, est un corps qui peut être accueilli par l'autre, soutenu, par la parole notamment.

Le corps en burn out prend racine en soi mais au contact de l'autre, le milieu professionnel constituant un véritable bain d'altérité. Le sujet ayant vécu un burn out peut ainsi expérimenter une véritable méfiance à l'égard de l'autre. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) raconte :

*« J'ai fait un stage chez un réalisateur : au début j'ai vraiment flippé, je ne savais plus si j'avais les capacités de travail, gros stress, mes problèmes de respiration sont revenus. Puis les conventions du code du travail n'étaient pas respectées, je faisais des semaines de 50 à 60 heures pour un salaire de stagiaire. J'ai replongé dans un univers de travail malsain avec un mec toxique. J'ai ré-approché le burn out. Je suis resté une semaine au lit pour m'en remettre, je toussais en permanence, sans être malade. C'est la façon dont je somatise quand je n'arrive pas à dire, quand j'ai besoin de gueuler que ça va pas et que je peux pas. Mais c'était ce réal-là, il était toxique, mais heureusement, le stage c'était temporaire ».*

Adrien nous montre ici que le burn out est rapidement réactivé par le contact avec l'autre et la plongée dans un environnement de travail semblable à celui dans lequel le burn out avait pris corps. Le corps, rapidement, somatise, interpelle, montre. Le corps en burn out, d'abord vécu comme une altérité, comme un autre que le sujet tente de refaire sien, permet d'aborder la question de la souffrance et de l'implication de l'Autre, c'est-à-dire des autres, d'autrui. C'est par l'empathie du soignant ou, au contraire, le vécu subjectif de violence symbolique que le brûlé, par confrontation à l'autre, peut retrouver un « je », une forme de subjectivité qui s'affirme qui permettra ensuite de cheminer vers le sentiment de soi.

### **3.2. Donner corps au je, donner un je au corps**

Claire Marin écrit : « Entre le sentiment vif d'exister et celui de disparaître, ressentis chacun avec une très grande vivacité, à la fois intensification – du sentiment d'exister – et diminution – de la puissance d'agir -, la souffrance, vécu paradoxal, est l'épreuve des limites extrêmes du sujet »<sup>60</sup>. Le sujet en burn out vit son corps à la fois comme disparition du je, des limites

---

<sup>60</sup> Marin, C. (s dir), *Souffrance et douleur. Autour de Paul Ricœur*, Paris, PUF, 2013, p.53

physiques connues, et comme exhausteur du je, en ce qu'il va permettre de donner corps au je, de réaffirmer l'existence du sujet, dans un corps souffrant jusqu'alors en silence.

### *Donner corps au je*

Face à cette expérience d'altérité du corps malade qui permet de mieux comprendre ses délimitations, son fonctionnement, sa physiologie, le burn out permet de donner corps au je. Là où le sujet s'effaçait sous sa tâche ou sous sa mission, le burn out réintroduit de la subjectivité incarnée, une manière de dire « je » par le corps et pour le corps. Le burn out est un corps qui met du « je ». Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) dit :

*« Il faut que j'apprenne à sentir, je somatise tellement qu'il n'y a pas les mots ... C'est le corps qui prend. Je me connais mieux maintenant, je sais que je réagis comme ça physiquement, je vois le moi normal et le moi qui dévie, je connais les signes ».*

Aude témoigne ici de cette capacité à distinguer le « je » qui se sent, qui s'écoute (le moi normal dans la situation) et le « je » qui s'efface derrière la tâche, le je du brûlé qui peut replonger dans cette extrémité (le moi qui dévie). Cette capacité à distinguer les deux modes d'être passe par le corps, par ces somatisations qui ne sont plus interprétées comme une douleur mais comme une borne délimitant les frontières du je, le cadre du sujet par rapport au travail. Cette manière de remettre du « je » peut être rapprochée d'une réflexion sur la liberté avec Sartre. Dans ses *Cahiers pour une morale*<sup>61</sup>, il propose une phénoménologie de la liberté qui est interrogée par l'expérience de la maladie, que je vais ici transposer au burn out. Dans un corps en burn out, dans quelle mesure « je » reste libre ? Le burn out est-il un moyen de libérer le « je » ? La maladie se propose comme une condition au sein de laquelle peut se poser la question de ma liberté. Souvent vue comme une diminution, la maladie, en réalité, ne supprime pas les possibilités, elles les remplacent, elles les modulent : pour Sartre, toute disparition de possibilité en crée de nouvelles et suppose une décision, là où intervient précisément ma liberté. Comme Sartre l'écrit :

*« Je suis perpétuellement condamné à vouloir ce que je n'ai pas voulu, à ne plus vouloir ce que j'ai voulu, à me reconstruire dans l'unité d'une vie en présence des destructions*

---

<sup>61</sup> Sartre, J.-P., *Cahiers pour une morale*, Paris, Gallimard, 1983

que m'inflige l'extérieur. [...] Ainsi suis-je sans repos : toujours transformé, miné, laminé, ruiné du dehors et toujours libre, toujours obligé de reprendre à mon compte, de prendre la responsabilité de ce dont je ne suis pas responsable. Totalement déterminé et totalement libre »<sup>62</sup>.

Avec Sartre, on pourrait dire que le brûlé a un éventail de possibles, il doit décider sur sa situation, assumer sa condition de malade pour la dépasser, dans un après, soit vers la guérison, soit vers une vie dans la maladie. On pourrait dire que le burn out est une condition à l'intérieur de laquelle le brûlé est de nouveau libre, responsable de sa maladie. Le sujet qui ne parvient pas à admettre son burn out, qui reste dans le déni, refuse de donner un « je », de revêtir sa subjectivité dans les limites vécues du corps. Cette lutte contre ce qui est là est vaine car la maladie est une transformation, un changement sans retour en arrière, une nouvelle détermination de mon être. Cette détermination peut apparaître plus violemment au sujet qui était sain auparavant, mais elle vient en réalité s'ajouter à d'autres déterminations, plus subtiles, plus sociales, concernant notre genre, notre classe sociale, etc. Le burn out en soi n'est donc pas une négation de notre liberté. Le burn out est une remise en cause de la liberté du sujet seulement si celui-ci refuse de la comprendre comme condition, comme subjectivité, comme humanité. Il va s'agir pour le brûlé de retrouver un « je » dans ce contexte de maladie, dans ce corps limité, déterminé, de retrouver une liberté. Ainsi, la dignité de l'être malade est une simple mesure de notre liberté au sein de la condition dans laquelle nous nous trouvons. Le « je » se fait corps et, par ce mouvement de prise en considération de ses limites physiques, peut ainsi affirmer complètement sa liberté, en contrepartie d'une forme de responsabilité envers cette condition de malade.

Dans *Anthropologie du corps et modernité*, David Le Breton écrit que le corps est un « facteur d'individuation »<sup>63</sup>. Il nous sert de faire-valoir en ce qu'il constitue un objet privilégié d'un rapport au regard des autres. Maîtrise sportive, esthétique affichée, il peut agir comme étant un accessoire de la personne : le corps est ce « lieu de l'insaisissable dont il faut s'assurer la maîtrise ». Qu'en est-il pour un corps en burn out ? De son caractère individuant, le corps en burn out reste une pensée du monde, une manière de se situer dans celui-ci : la chair est un axe de relation au monde. Ce que j'incarne dans le monde définit mon identité, ce que je suis. C'est

---

<sup>62</sup> Sartre, J.-P., *Cahiers pour une morale*, Paris, Gallimard, 1983, p. 447-449

<sup>63</sup> Le Breton, D., citant Durkheim, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2011, p.11

par le corps que j'existe, que je suis un être-au-monde, que j'habite celui-ci. Mais cet axe est altéré par l'invitation brutale du burn out dans la vie du sujet, ce qui peut introduire une fêlure dans ce processus d'individuation continue. Le corps agit comme une sorte de « filtre sémantique »<sup>64</sup>, comme un moyen pour le sujet à la fois d'incorporer, d'intégrer le monde mais aussi d'agir, de manière spécifique, singulière, dans celui-ci. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) témoigne :

*« Dès qu'il y a un truc qui va pas, un truc qui m'énerve, qui m'a vexée, ça peut être n'importe quoi, un tout petit truc, et vlan, argh, c'est le ventre, c'est le coup que je prends, le stress ».*

Pour les somatisants que sont les brûlés, cette intégration du corps spécifique passe par les douleurs du corps : l'environnement qui lui demande plus que ses ressources, l'être émotionnel qui prend un coup, et c'est le ventre qui s'exprime pour Marine. Le corps permet de comprendre ce qui, dans le monde, exige de moi des ressources, une forme d'adaptation, une présence qui diffère de celle qui me serait la moins coûteuse. Quand le monde entourant le sujet – son univers professionnel, social – le fait souffrir au point que le sujet en retour lui fasse défaut (par le burn out), l'individuation, s'opérant par un aller-retour entre le monde et le sujet, se trouve alors suspendue. Le sujet, le « je » se trouve alors coupé de sa sphère de sens, de son enveloppe sociale et culturelle : comment s'individuer dans un monde qui suppose mon corps souffrant ? Les ritualités sociales « gomment l'évidence du corps »<sup>65</sup> : le corps en burn out, dont la pathologie est souvent invisible dans le monde social, surgit parfois, apparaît dans son dysfonctionnement, comme le montrent les malaises de Marine évoqués plus tôt. Ce corps malade, ce corps en burn out de manière visible, et a fortiori, le corps handicapé, le corps vieillissant, sont souvent effacés de la sphère sociale, absents des lieux de partage, évincés du réseau de ritualités qui forment le socle commun d'un vivre ensemble. Les corps sont inscrits dans une situation vécue, sont guidés de manière subtile par ce réseau de sens. Les éléments souffrant dans la société – par la société ? – y sont invisibilisés ; le burn out n'échappe pas à la règle. La rupture se produit dans la sphère professionnelle ; la décompensation, qui arrive sans prévenir, se fait souvent aux yeux des autres. Mais dès lors que le diagnostic est tombé, l'individu malade est sorti de la sphère professionnelle. Seules les décompensations, le moment

---

<sup>64</sup> Le Breton, D., *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2011, p.159

<sup>65</sup> Ibid., p.184

fort de la crise, sont rendues visibles aux autres. Le burn out, aux yeux des autres, se cantonne au moment de la rupture. Le brûlé retourne dans la sphère professionnelle seulement quand les séquelles éventuelles de sa pathologie ont disparu ou sont devenues maîtrisables : crises d'angoisse, vomissements ou malaises sont difficilement acceptés dans le monde professionnel. Pourrait-on dire que le burn out est comme un moyen d'affirmer, d'incarner, de souligner l'évidence du corps, que notre société tend à masquer ? Je pense qu'il y a, dans l'ampleur des décompensations constatées, une manière pour le sujet d'affirmer une présence, une incarnation, au-delà de la seule sphère cognitive et mentale pour laquelle il est souvent considéré dans le monde professionnel.

Le burn out pourrait être une manière de réhabiliter le corps dans la sphère du « je ». A ce titre, la réflexion suivant de David Le Breton sur l'équilibre dépense nerveuse / dépense physique me semble éclairante :

« La dépense nerveuse (stress) a pris historiquement la place de la dépense physique. L'énergie proprement humaine (c'est-à-dire reposant sur les ressources du corps) est rendue passive, inutilisée. La force musculaire est relayée par l'énergie inépuisable fournie par les dispositifs technologiques. Les techniques du corps, même les plus élémentaires (marcher, courir, nager) reculent et ne sont que partiellement sollicitées au cours de la vie quotidienne, le rapport au travail, les déplacements. En ce sens, le corps de l'homme des années 1960 était infiniment plus présent à sa conscience (...). A l'époque, la notion d'un 'retour' au corps aurait paru incongrue, difficile à saisir. Entre-temps l'engagement physique de l'homme dans son existence n'a cessé de décliner. La dimension sensible et physique de l'existence humaine tend à rester en jachère au fur et à mesure que s'étend le milieu technique ».

Cette réflexion fait écho au monde socio-professionnel dont sont issus mes enquêtés mais ne saurait recouvrir les réalités des professionnels davantage manuels issus du monde agricole, industriel, ou même tertiaire (livreurs, hôtes et hôtesse de caisse, aide-soignant.e.s). Dans un monde professionnel moderne, principalement tourné vers la ressource énergétique mentale, le corps sert de simple outil, de structure, de support. L'accent est mis sur le travail intellectuel, cognitif, et également émotionnel, le stress constituant une importante dépense d'énergie. Or, physiologiquement, le corps humain est constitué pour cet équilibre physique/intellect. Il est endurant, fort, et se nourrit de l'activité physique qui régule l'énergie, le système hormonal, le

système immunitaire, etc. Le burn out, en mettant en pleine lumière les besoins du corps, pourrait alors être compris comme un moyen pour la conscience, voire pour un instinct de survie, de sauver le corps, de sauver sa peau. Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) dit :

*« Il faut que je fasse attention quand il y a des situations de stress ... je ne montre pas mon stress, je ne suis pas satisfaite de moi mais ma boss ne voit pas mon stress, elle voit seulement la charge de travail. Il n'y a que moi qui peut me sauver ».*

Le stress évoqué par Aude fait tellement partie du quotidien professionnel qu'il n'est plus exprimé, qu'il n'est plus visible : Aude le gère, elle l'invisibilise. Ainsi, elle ne peut blâmer sa supérieure concernant sa charge de travail, qui se mue en charge émotionnelle trop importante, car elle-même admet n'en avoir pas toujours conscience. Il va ainsi s'agir d'écouter les signes corporels, de prêter attention aux douleurs, aux somatisations pour pouvoir conscientiser et ainsi exprimer un trop-plein professionnel. C'est dans ce processus égotique, d'accapARATION de la conscience par le corps, que le « je » en burn out va revenir à lui, que le corps va enfin pouvoir réellement dire « je ». L'individu en burn out reprend corps. Un corps meurtri, épuisé, souffrant, certes, mais un corps conscient, présent.

Julie-Anne (entretien téléphonique, premier burn out en 2017 et deuxième burn out en 2020) a subi une maladie professionnelle qui a conduit à son premier burn out : à cause d'un produit auquel elle était allergique, elle a perdu la peau de ses mains. Reprenant cette métaphore, elle dit :

*« J'ai perdu les peaux de mes mains ... au lieu de donner mes mains aux autres, il faut que je me les donne à moi. »*

Le sujet en burn out, par la prise de conscience du corps et de ses besoins, peut redéfinir les contours de son être, de son je, et ainsi mettre un cadre, une distance vis-à-vis de sa mission et de son monde professionnel. Le je est enfin incorporé, incarné, et peut s'exprimer pour ensuite donner lieu au sentiment de soi.

### *Donner un je au corps*

Le corps en burn out surgit, vient sur le devant de la scène, se fait pure présence. Il sort de son statut d'objet, de neutralité, de transparence, pour s'affirmer dans ses besoins. Avoir un corps

en burn out, c'est en être conscient : l'expérience de la maladie permet d'engager une forme de conscience de soi, une forme de subjectivité, qui me rattache à mon incarnation, pour mieux décrire ce que je suis. Le philosophe Dan Zahavi parle de « first-person perspective » à propos de la maladie<sup>66</sup>. L'expérience vécue est le point de départ de tout phénomène de maladie ; toute maladie est donc un « je » qui s'exprime, une condition de l'être-au-monde d'une subjectivité. Dans le burn out, le corps s'exprime par des somatisations, par ces phénomènes physiques, corporels parfois violents. Le brûlé qui reprend contact avec son corps vécu, senti, expérimenté, doit comme étendre de nouveau sa subjectivité, jusqu'alors réduite à la sphère mentale, cérébrale (toujours dans le prisme de mes enquêtes), à l'ensemble de son corps. Dans cette dichotomie insidieuse que le professionnel tout entier dédié à sa tâche a instauré, l'enveloppe du « je » réapprend à inclure le corps. Dire « j'ai besoin de repos », cette phrase sous-entendant une limitation physique, énergétique du corps, est un véritable apprentissage pour le brûlé qui a été si longtemps en négation de ce vécu physique. Cette incapacité pour le sujet de faire défaut à son corps professionnel, pour simplement prendre du temps pour lui, pour ses besoins basiques de repos, de ressourcement, devient caricaturale : la disponibilité de l'être professionnel est quasiment absolue, David Le Breton évoquant même « l'individu tenu en laisse par un portable de façon à être joint à tout moment même sur la plage ou dans sa chambre, dans sa voiture ou dans le train »<sup>67</sup>. Où qu'il aille, le « je » est empêché dans ses besoins, dans ses velléités.

Un des apprentissages du burn out est d'apprendre à réaffirmer ses besoins, de comprendre que le repos, la « flânerie » pour reprendre le terme de David Le Breton, constituent le pendant de l'activité. Socialement construits comme inacceptables, ces moments de vacance, de dégageant, sont absolument nécessaires pour maintenir une intégrité du sujet. Dans un monde qui répudie ces notions, il s'agira pour l'individu d'affirmer son besoin, de brandir un « je » face et contre les incitations sociales contraires. Le brûlé, qui a pu vivre des expériences traumatisantes lors de la décompensation, comprend également que son corps est la condition d'un « je », prenant conscience que sa conduite à risque peut déboucher sur du rien. Le brûlé prend comme conscience de vivre. Se sentir perdre pied, partir, décrocher, et en revenir, c'est faire le deuil d'une subjectivité à toute épreuve mais aussi développer un sens du soin de soi. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) dit :

---

<sup>66</sup> Zahavi, D., "Subjectivity and Selfhood: Investigating the First-Person Perspective", *Human Studies*, 30 (2005), p.269-273

<sup>67</sup> Le Breton, D., *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2011, p.190

*« On avait deux heures de réunion le matin et l'après-midi, il y avait une réunion obligatoire où tu travailles par matière, mais vu que je suis toute seule prof d'allemand, que je travaille entre moi-même et moi-même, bah je me suis dit 'on' travaille chez moi ! Et en fait, heureusement, parce que les deux heures du matin m'ont bien suffi. J'étais fatiguée, j'ai rien fait de l'après-midi. Mais je me suis maintenue, je n'ai pas eu de crise d'angoisse ».*

Après le burn out, le brûlé apprend à prendre soin de lui : ici, Marine nous montre comment elle organise son temps de manière à se préserver, à respecter ses besoins. Après une réunion de deux heures, demandeuse pour cette brûlée en terme d'énergie et de présence, elle a préféré ne pas travailler l'après-midi, ne pas prendre le risque de trop entamer ses ressources énergétiques. Le brûlé conserve une mémoire corporelle parfois quasi automatique qui agit comme un garde-fou pour qu'il continue à penser à lui d'abord, à mettre ce « je » au premier plan. Antoine (questionnaire, 2 ans après son burn out) dit :

*« Quand je travaille tard, j'ai des migraines qui reviennent et des insomnies comme si mon corps avait tout enregistré. »*

Le brûlé, dès lors qu'il dépasse une frontière en terme de quantité de travail, est comme rappelé à l'ordre par son propre corps. Antoine parle de migraines et d'insomnies qui se réactivent au moindre excès, qui le replongent dans cet état pré-burn out, comme une alerte. Le corps en burn out est donc, pour le brûlé, un moyen de remettre du je, de redéfinir les limites de sa subjectivité et de ses besoins, de ne plus se laisser entamer par la tâche et la mission professionnelle. Cette subjectivité incarnée permet de retrouver le sentiment de soi, souvent mis à mal par l'épreuve du burn out.

### **3.3. Retrouver le sentiment de soi**

Après avoir retrouvé un « je » qui fait corps, le sujet en burn out pourra de nouveau investir un sentiment de soi. Le caractère subjectif du corps en burn out est une condition préalable à l'investissement d'un soi qui s'inscrit dans le monde. Quelle distinction entre le « je » et le « soi » ? On pourrait dire que le « je » est cette capacité de perception, de prise de conscience de son être, de son sentir, de sa douleur, éléments souvent niés dans les prémisses du burn out.

Le « soi » me semble davantage être une conscience située dans le monde, un « je-dans-le-monde », un être-au-monde, avec cette réflexivité induite par le terme.

### *Sentiment de soi*

Le sentiment de soi est cette perception de « soi » par le « je » qui implique une capacité à intervenir dans le monde, une envie de vivre dans son corps dans ce monde. Ce mouvement, de l'intérieur vers l'extérieur, tout en préservant l'intégrité du soi, est souvent perdu dans le corps en burn out : afin de le soigner, de le préserver, une soustraction au monde est nécessaire. La rémission passe par le retour au je. David Le Breton parle d'un « en-soi »<sup>68</sup> : une conscience du corps tournée sur elle-même, le corps n'étant plus la souche identitaire par laquelle l'homme prend place dans le monde. Ce détachement, cette altérité, cette objectivation du corps, dont j'ai parlé ci-dessus, morcelle le sujet. On pourrait dire que, par le burn out, l'homme s'oppose à son corps : il va s'agir dans un premier temps de faire corps, de recoller cette partie détachée. Cette phase aiguë de la crise peut durer entre quelques semaines et quelques mois, jusqu'à 18 mois pour les cas les plus sévères. Mais dans un deuxième temps, le retour à soi et au monde dans lequel il prend place fait l'objet d'un travail de plus longue haleine : comment retourner (symboliquement) dans un monde dans lequel j'ai souffert ? Et comment parvenir à préserver ce que j'ai reconstruit, ce que j'ai restauré ? Comment l'interaction avec ce même monde peut-elle ne pas me détruire à nouveau ? L'être en burn out qui s'apprête à retourner dans le monde doit avoir consolidé son « soi », clarifier ses besoins, son fonctionnement, pour énoncer clairement des limites. En cela, le burn out est une maladie-limite. Pablo (questionnaire, quinze mois après son burn out) raconte les modalités de son nouvel emploi :

*« J'ai aussi pu mettre en place des limites (horaires de travail fixes, marche le midi ou pause déjeuner loin de l'écran, etc.) »*

Apprendre à mettre en place un cadre pour se préserver, des limites pour contrer l'invasion du travail, est un élément nécessaire en post-burn out, car ce dernier vient souvent souligner le manque de limite, voire l'absence de limite, la porosité, qu'entretenait le sujet avec le monde du travail.

---

<sup>68</sup> Le Breton, D., *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2011, p.272

Ces distinctions – je, soi, sentiment de soi, être-au-monde – peuvent sembler schématiques mais il s'avère qu'elles fondent les jalons d'un parcours thérapeutique partagé par de nombreux brûlés. Elles sont en réalité différentes phases d'adaptation à cette nouvelle condition de brûlé. Dans les propos recueillis, on voit des effets sur la vie des brûlés bien des années après : ils ont mis en place de nouvelles manières de travailler, de vivre, de se penser. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) dit :

*« Le burn out c'est un vrai changement de paradigme : il faut faire le deuil de cette vision, de ce travailleur, de cette personne qui a telle capacité, qui peut avoir ce salaire, qui donne tout pour l'avoir. On arrête de se percevoir comme un potentiel super travailleur à la carrière flamboyante. »*

Ici, Adrien évoque le deuil d'un « je », d'une forme que pouvait prendre le « je ». Son ancien être professionnel, fantasmé et projeté qu'il nomme « super travailleur à la carrière flamboyante » ne pourra plus exister sous cette forme. Adrien relie un certain niveau de salaire aux efforts qu'il faut faire pour l'avoir, au fait de « tout donner ». Le brûlé, qui s'est vu prendre une partie de l'être qu'il était, n'est plus dans cette disposition. Il ne peut plus tout donner, il doit se préserver. L'être-au-monde du brûlé a profondément été modifié, adapté. Le burn out a fait advenir un nouveau « je » qu'il va falloir incorporer, incarner, faire devenir « soi ». En écho au burn out, à propos de la maladie chronique, Havi Carel cite Merleau-Ponty :

« (Chronic illness is a) complete form of existence, something that cannot be merely overcome or corrected for, but requires a holistic evaluation that incorporates adjustments made for lost abilities »<sup>69</sup>.

Le je doit s'adapter au caractère chronique de la maladie : il ne s'agit plus de retrouver ses habitudes, son fonctionnement. L'évidence a disparu ; le doute corporel s'est invité ; l'adaptation est de mise. En effet, il est très différent d'expérimenter un symptôme pour la première fois (par exemple, les difficultés d'attention dans le burn out) et de vivre avec : le trouble introduit par cette condition vient perturber le caractère hédonique de l'activité

---

<sup>69</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p.132. Traduction proposée : « (La maladie chronique est une) forme complète d'existence, quelque chose qui ne peut pas être simplement surmonté ou corrigé, mais nécessite une évaluation globale qui intègre les ajustements réalisés concernant les capacités perdues »

professionnelle jusqu'alors exercée. Il est dérangeant et rompt la fluidité de l'expérience. Alors, souvent imperceptiblement, le sujet en burn out va adapter son environnement, ses activités, son corps pour éviter de ressentir ce trouble. Pour ne plus voir son attention perturbée, il diminue le temps des sessions de travail. Il alterne entre travail et moments de repos cognitif. Il peut même éviter de se confronter à une activité intellectuelle qui montrerait de manière trop évidente les capacités perdues. Le souffrir ne se borne pas à quelques activités éparses : il se répand dans l'existence de la personne tout entière. Ainsi, la douleur du corps en burn out ne réside pas dans une lésion simplement organique mais bien dans le sens engagé par le sujet souffrant dans son rapport au monde. Comme le souligne David Le Breton, la douleur est « une relation intime au sens et non de seuil biologique »<sup>70</sup> : elle vient entacher l'individu tout entier dans son rapport à lui et au monde. C'est pourquoi les brûlés évoquent fréquemment une culpabilité à ne pas être au travail car ce n'est pas seulement le corps et l'esprit qui sont au repos mais bel et bien tout l'être professionnel. Pierre (questionnaire, deux ans après son burn out) écrit :

*« Arrêté 8 mois, mal vécu cet arrêt : un sentiment de culpabilité de ne pas être au travail, obligé de me reposer, des journées à écouter Petit Bambou pour réussir à m'apaiser, angoisse, la mise en action pour redémarrer et rechute. C'était trop tôt. »*

Quand je souffre de burn out, ce n'est pas de manière détachée, mon activité cognitive d'un côté, mon niveau d'énergie et d'envie de l'autre ; c'est mon être tout entier qui est engagé dans la souffrance, que j'interprète par le prisme de ma relation à moi et au monde. David Le Breton définit la souffrance comme « prise simultanément dans l'énigme d'une histoire de vie, dans l'interprétation biologique du médecin et dans l'explication biographique qu'en donne parfois le malade »<sup>71</sup>. Les brûlés se définissent souvent par leur capacité de travail, leurs dispositions cognitives. Dans le corps en burn out, si celles-ci se trouvent abîmées, c'est l'être tout entier qui souffre, qui se sent altéré dans sa relation au monde, qui peine à retrouver un sens, un sentiment de soi dans le monde. La souffrance est une borne identitaire en ce qu'elle rend mon corps présent, solide, mais en creux, montre également ce qui n'est plus, ce qui a disparu, ce

---

<sup>70</sup> Le Breton, D., « Douleur et souffrance : déclinaisons du sens », *Revue des sciences sociales*, 53, Presses Universitaires de Strasbourg, 2015, p.76-81

<sup>71</sup> Ibid.

qui n'appartient plus à la sphère du sentiment de soi. Le burn out est une crise du sentiment de soi, une disparition de la signification du monde pour le sujet.

Ici intervient le risque de l'absence à soi, car à trop vouloir éviter cette confrontation, cette douleur de la perte, le sujet en burn out peut également renoncer aux reliquats de ce qu'il a été et ne plus trouver d'éléments solides sur lesquels reconstruire le sentiment de soi. Refuser de s'adapter, c'est renoncer à soi. J'évoquerai ici de nouveau rapidement la blancheur de David Le Breton : s'invitant par lassitude, par démission progressive, par indifférence, elle comporte un risque important de renoncement à soi, une « forme inconscient d'une volonté moins de mourir que de ne plus être là, quête de blancheur allant jusqu'à l'effacement »<sup>72</sup>. Le risque de la disparition à soi et donc au monde est réel dans le burn out : pour ne plus souffrir de cette confrontation douloureuse à soi, on s'abstrait, petit à petit, avec le risque de se perdre totalement et de ne plus reprendre contact avec soi. Ce disparaître de soi « témoigne de l'impossibilité d'être un individu et de s'investir comme sujet de son existence »<sup>73</sup>. La dissociation qui intervient dans le burn out implique une distance à soi qu'il va falloir retrouver, retracer, dégager, au risque de flirter avec une mort de soi, un « détachement narcissique de soi, recherche de la disparition, manière radicale d'échapper aux contraintes de l'identité »<sup>74</sup>.

### *Le corps comme connecteur entre soi et le monde*

C'est dans ce jeu risqué entre écart salutaire au monde et disparition à soi que le corps constitue un pilier, un socle du sentiment de soi. Pour Le Breton, « le corps est une frontière rigide opposée à l'incertitude du monde »<sup>75</sup>. Par frontière, j'entends ici une borne, un socle qui assure un être-au-monde, même lorsque celui-ci est à l'origine d'un souffrir ou d'une difficulté. Le corps est toujours être-au-monde ; c'est le moyen par lequel je ne peux disparaître à moi-même complètement, même dans la tentation de la blancheur. Ce corps en burn out qui m'a échappé est aussi le lieu solide de mon être-au-monde, certes altéré, certes changeant, mais bel et bien mien, présent, certain. Le corps en burn out, par sa souffrance, montre le chemin d'un sentiment de soi assaini, solide, vrai : en creux, le sujet en burn out comprend dans son corps ce qui « tient » en lui dans le monde qu'il va réintégrer. David Le Breton écrit : « le sentiment de soi

---

<sup>72</sup> Le Breton, D., *En souffrance*, Paris, Métailié, 2007, p.133-134

<sup>73</sup> Ibid.

<sup>74</sup> Ibid.

<sup>75</sup> Ibid., p. 154-155

est inlassablement travaillé par un acteur dont le corps est la matière première de l'affirmation propre »<sup>76</sup>. Julie-Anne dit (entretien téléphonique, premier burn out en 2017 et deuxième burn out en 2020) :

*« J'ai tendance à m'oublier, j'oublie mon moi dans le tout, c'est tous les autres qui prennent le dessus, je dois me réapproprier mon corps, mon être, mon moi, me redonner cette place, ce droit à cette place, reprendre mon pouvoir ».*

Le corps est la matière, le support, le lieu du sentiment de soi, en ce qu'il crée une interface avec le monde. Il est l'espace dans et par lequel l'être en burn out va mettre à l'épreuve son être-au-monde. Les sociétés occidentales ont tendance à faire de l'individu, du « je », un élément solide et stable, une donnée différenciante de l'autre : or, quand le « je » disparaît dans l'expérience du burn out par exemple, que reste-t-il de solide ? A contrario, les sociétés traditionnelles font du corps le véritable socle solide de l'existence. Le corps agit comme un connecteur qui relie l'individu aux autres mais aussi au monde. La réalité physique, tangible, est ce qui permet de donner le sentiment de soi, le soi s'inscrivant dans un réseau d'échanges, dans une porosité entre en-soi et le monde. Cette perception du corps comme interface est une étape importante dans le burn out : le brûlé cesse de voir son corps comme un facteur limitant mais le comprend enfin comme un facteur permettant. L'image du corps se trouve réhabilitée par ce nouveau statut : c'est par le corps que le brûlé peut réinvestir le monde, à la fois par l'interface qu'il rend possible, entre étanchéité et porosité, et comme socle de sens, élément solide, inébranlable. Le corps réintègre ainsi le fil narratif de l'existence du brûlé : il en devient partie prenante, élément à part entière. Le brûlé reprend corps comme il reprend pied : « parce que le corps est le lieu de la coupure, on lui prête le privilège de la réconciliation »<sup>77</sup>. L'individu en burn out retrouve le sentiment de soi dans le corps qui devient le lieu d'un dialogue. Plutôt que contrôle ou apprivoisement, il me semble que le brûlé qui reprend conscience du corps pour retourner dans le monde engage un dialogue, un sorte de pourparlers pour comprendre ses besoins et son fonctionnement renouvelé, comme en témoigne François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) :

---

<sup>76</sup> Le Breton, D., *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2011, p. 226

<sup>77</sup> Le Breton, D., *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2011, p. 194

*« Maintenant, je pratique l'auto-observation : je me ressens crispé, je me dis 'pourquoi le présentisme ? je pourrais rentrer chez moi, déconnecte mec', tout ça c'est un discours par rapport au soi. »*

On voit bien, dans cet auto-discours de François, qu'il s'agit d'une manière nouvelle de comprendre son corps (la crispation) et d'interpréter les signes à la lumière de la nouvelle conscience de soi. Faire passer le corps professionnel après son corps propre, c'est prendre conscience de soi et des besoins. Concernant cette prise de conscience, les thérapies psychocorporelles semblent fréquemment mobilisées par les brûlés : sophrologie, méditation, sport, yoga, hypnose, en plus d'approches psychothérapeutiques, apparaissent souvent dans l'arsenal de bien-être mis en place par les brûlés. A cet égard, Gaëlle suit un protocole de sophrologie, tout comme Marine. Julie-Anne pratique le tai chi et qi gong. Louise fait de la cohérence cardiaque plusieurs fois par semaine, en plus de son suivi psychologique. François a repris le handball. Le corps est-il apprivoisé par ce travail sur le mouvement, le ressenti, la respiration, par cette nouvelle conscience corporelle qui est une conscience de soi ? Toujours est-il que ces techniques de conscience du corps sont un moyen pour le brûlé de retrouver une forme d'action sur lui, là où tout lui échappait jusqu'alors. L'individu peut moduler à sa guise le travail du mouvement, il retrouve le sens du choix, de ce qui est bon pour lui, s'accordant un moment d'effort ou au contraire de répit.

Le corps en burn out s'impose au brûlé comme un corps-autre : par l'expérience de cette altérité, de cette étrangeté et le surgissement du corps-propre, le brûlé prend conscience de ses besoins, de son vécu incarné et revient au sentiment du « je ». Le corps-autre est aussi le corps objet, en ce qu'il se propose à l'autre, se donne à voir dans sa souffrance et s'inscrit dans le lien à l'autre. Entre empathie et violence symbolique, l'autre permet de m'affirmer comme « je », comme sujet. Le burn out donne corps au je et permet aussi d'affirmer un « je » du corps, dans et par celui-ci. Le corps en burn out est le lieu d'une conscience de soi retrouvée, d'une écriture de soi, dans la somatisation et ses failles, mais aussi dans le plaisir et la joie, le retour simple et authentique à son existence physique. Le corps en burn out permet ainsi l'expression du sentiment de soi, avec ses montagnes russes de surgissement et de disparition, mais toujours avec en filigrane cette solide conscience d'être dans le monde.

## CONCLUSION

Corp(s) en burn out. Le burn out parle du corps, des corps, du vécu des individus et de leur rapport au monde, notamment au travail. Le corps en burn out apparaît comme une altérité pour le malade, surgissant du syndrome d'épuisement professionnel. Ce corps jusqu'alors transparent, fonctionnant, fluide, devient tout d'un coup visible, réclamant, malade. J'ai cherché à comprendre dans ce travail quel sens le corps en burn out prend pour le sujet et ce, à travers trois tableaux : « Corps en crise, corps en rupture », « Corps du trop, corps d'interstice » et « Corps-je, corps-autre ». Le burn out est d'abord un corps en crise, en rupture, avec l'image de la fissure, de la brûlure et de l'essoufflement pour fil conducteur, auquel s'ajoutent le vide et la perte. Ce corps en burn out est le lieu d'un traumatisme, d'une fragmentation, qui prend naissance dans l'univers professionnel. Ce corps morcellé découle souvent d'un long temps de somatisation, d'une accumulation de douleurs qui fait du burn out la « maladie du trop » : le burn out est le corps du trop. Le burn out constitue un véritable interstice, souvent spatial et temporel, mais aussi symbolique, dans la narration du sujet sur lui-même et dans la continuité du corps. Enfin, le corps en burn out est vécu comme un corps-autre, un corps étrange et étranger ; mais c'est par ce décollement identitaire que l'individu peut retrouver un corps-je. Dans cette altérité qui pose aussi la question de l'autre et du soin, il va s'agir de retrouver le sentiment de soi. Le Breton écrit à propos du corps :

« (Il) est un objet transitionnel destiné à amortir les coups d'un enracinement problématique au monde. L'individu le couve et l'écorche, le soigne et le maltraite, il l'aime et le hait avec une intensité variable liée à son histoire personnelle. (...) Le corps est une matière d'identité qui permet de trouver sa place dans le tissu du monde, mais parfois non sans turbulence et non sans l'avoir malmené »<sup>78</sup>.

Le corps, dans sa qualité d'interface ou d'objet transitionnel pour reprendre le terme utilisé ci-dessus, permet à la fois de renvoyer à soi, au « je », à l'individu, mais il constitue également un lien avec l'autre, le dehors, le monde, l'univers professionnel. Il est le moyen par lequel l'individu possède une identité qui prend place aux côtés des celles des autres, dans la matière même de la société. La première partie de ce travail a traité du corps au singulier, dans son lien

---

<sup>78</sup> Le Breton, D., *La Peau et la Trace*, Paris, Métailié, 2003, p.134

à lui-même, à ce corps-autre, à ce corps-je qui surgit par le burn out. Ce corps singulier, dans les deux sens du terme, à la fois individuel et étrange, subit dans le burn out rupture, brûlure, perte, traumatisme, morcellement, interstice. Cette première étape égocentrée d'un retour au « je » est nécessaire pour le brûlé. Mais afin de sortir du cloisonnement des témoignages subjectifs, dans son travail sur le cancer du sein, l'anthropologue Annemarie Mol parle du concept de socio-phénoménologie pour permettre de faire dialoguer à la fois une perspective subjective de la maladie, du côté du corps du sujet, et une perspective plus objective, prenant racine dans une analyse empirique et sociologique. L'expérience vécue, l'expérience en première personne est un moyen d'explorer comment les choses apparaissent au sujet, comment sa subjectivité lui dévoile le monde. Mais, l'incarnation vécue ne concerne pas seulement le sujet et ses expériences individuelles mais conditionne bel et bien le sens du monde partagé. La « first-person perspective » conditionne la manière de partager le monde. A ce titre, la socio-phénoménologie permet de dépasser une approche purement phénoménologique, qui s'en tiendrait à un « je » unique », pour mettre en résonance ce corps multiple, ces « je » multiples. Par extension, l'expérience du burn out ne doit pas seulement être considérée comme un vécu de l'intérieur, 'from within'<sup>79</sup> ; pour approcher cet objet de manière plus juste, il faut aussi voir comment cette expérience se manifeste dans le monde partagé avec les autres, comment cette expérience apparaît du dehors, 'from the outside'. C'est cette perspective que je souhaiterais explorer dans le deuxième volet de ce travail, en Master 2

Le mot « corps », au-delà du corps propre, du corps individuel, renvoie à ce dont nous faisons tous partie, le corps d'un système social, professionnel, le corps d'une société, d'une civilisation. Découlant de cette présente recherche, le projet de Master 2 pourrait traiter de cette dimension, en interrogeant ces dimensions nécessaires à la compréhension du corps en burn out, que des contraintes de temps et d'espace ne m'ont pas permis d'aborder ici. Au-delà d'une histoire individuelle, comment le corps en burn out peut-il être compris comme un garde-fou du travail, un « baromètre de viabilité du monde professionnel »<sup>80</sup>, une demande légitime d'un mieux travailler pour tous ? Plusieurs pistes de recherche me semblent intéressantes à explorer.

D'abord, le corps en burn out comme corps-limite, en ce qu'il définit les contours de l'acceptable pour le sujet, semble constituer un thème à part entière. Le burn out serait une une

---

<sup>79</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p.46

<sup>80</sup> Chabot, Pascal, *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, avant-propos de l'édition Quadrige p.XIV

maladie-limite en ce qu'elle viendrait poser un arrêt, une prise de conscience brutale des besoins et produirait un décollement entre le corps-sujet et le corps social, professionnel. Le corps en burn out redéfinirait son espace-temps propre, celui de la maladie d'abord, puis celui de l'individu hors de son corps socio-professionnel ensuite, parfois en collision avec celui du monde professionnel moderne. Se pose également ici la question de l'invisibilisation du corps en burn out dans la société et le monde professionnel. Ensuite, le corps en burn out et la société se présente comme un vaste sujet à explorer : entre tabou et injustice épistémique, les brûlés peinent à être reconnus socialement dans leur mal. On explorerait ici l'hypothèse du burn out comme une rébellion du corps social, du corps professionnel. Au-delà des histoires individuelles, devant l'ampleur de l'épidémie, nous avons peut-être ici les indices d'une pathologie de civilisation. Enfin, cela m'amènerait à questionner les relations entre corps en burn out et estime de soi, ainsi que la lutte pour la reconnaissance des brûlés et la responsabilité de soin du burn out. Recouvrer du burn out, c'est reconquérir une identité, dans son corps propre, physique, puis individuelle, professionnelle, sociale. La question de la thérapie du corps en burn out, prometteuse quant aux solutions mises en place par les brûlés eux-mêmes, ainsi que l'apport des pratiques psychocorporelles dans le soin, pourraient également constituer des pistes de réflexion pour constituer une boîte à outils phénoménologique, sur le modèle de Havi Carel et Ian James Kidd<sup>81</sup>.

Le corps en burn out, qui soustraie d'abord l'individu à son monde professionnel, constitue aussi le moyen par lequel le sujet va reprendre corps, reprendre pied dans le monde. Le corps en burn out agit comme une opposition, comme une affirmation d'identité, un « je » qui se dresse au sein d'un monde dans lequel il se noyait jusqu'alors. Par leur parole, les brûlés nous ont livrés ce qu'étaient leurs corps en burn out : ils constituent des indices, des traces, des signes d'un lien douloureux entre les différents corps de l'individu (propre, objectif, social, professionnel), entre l'individu et son monde professionnel. Par l'épreuve de la maladie, la confrontation à l'altérité et le risque de la disparition à soi, le corps en burn out constitue un véritable médium pour retrouver le sentiment de soi grâce aux bornes identitaires qu'il définit. Le corps en burn out, par son surgissement, son nécessaire soin et le sens identitaire qu'il prend pour l'individu, fonde un sentinelle du « je » dans le monde du travail.

---

<sup>81</sup> Kidd, Ian James et Havi Carel. "Epistemic injustice and illness", *Journal of Applied Philosophy* (34, 2017) p.172–190

## BIBLIOGRAPHIE

- Allué, Marta, *Sauver sa peau*, Paris, Seli Arslan, 1996, p. 185
- Bachelard, Gaston, *Psychanalyse du feu*, Paris, Gallimard, coll. « Idées », 1976
- Balthasar, Thierry, *Le burn out un signe de bonne santé*, Lausanne, Favre, 2020
- Bastide, Lauren, *Présentes*, Paris, Allary, 2020
- Bourdieu, Pierre, *Le Sens pratique*, Paris, Minuit, 1980
- Canguilhem, Georges, *Le Normal et le pathologique*, « Essai sur quelques problèmes concernant le normal et le pathologique » (1943), Paris, PUF, 2005
- Carel, Havi, *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016
- Carel, Havi, “The Philosophical Role of Illness”, abstract, in *Metaphilosophy*, 45 (2014)
- Chabot, Pascal, *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017
- Charon, Rita, “Narrative Medicine: Attention, Representation, Affiliation”, Ohio State University Press, *Narrative*, Vol. 13, No. 3 (2005)
- Frank, Arthur, “Illness and Narrative”, keynote speech, University of Calgary, 2010
- Freudenberger, H.J., “Staff burn out ”, *Journal of social issue*, 30 (1974)
- Freudenberger, H.J. with Geraldine Richelson, *The High Cost of Achievement*, Garden City, NY: Anchor Press, Doubleday and Co., Inc., 1980
- Husserl, Edmund, *Idées directrices pour une phénoménologie et une philosophie phénoménologique pure, T.2 : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, Paris, PUF, 1982
- Le Breton, David, *La Peau et la Trace*, Paris, Métailié, 2003
- Le Breton, David, *En souffrance*, Paris, Métailié, 2007
- Le Breton, David, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2011
- Le Breton, David, *Disparaître de soi*, Paris, Métailié, 2015
- Le Breton, David, « Douleur et souffrance : déclinaisons du sens », *Revue des sciences sociales*, 53 (2015)
- Kay Toombs, S., “The meaning of illness: A phenomenological approach to the patient-physician relationship”, *Journal of Medicine and Philosophy*, 1987, 12 (3)
- Kidd, Ian James et Havi Carel. “Epistemic injustice and illness”, *Journal of Applied Philosophy* (34, 2017)
- Marin, Claire (s dir), *Souffrance et douleur. Autour de Paul Ricœur*, Paris, PUF, 2013
- Marin, Claire, *La maladie, catastrophe intime*, Paris, PUF, 2014
- Marin, Claire, *Rupture(s)*, Paris, Le Livre de Poche, 2020
- Maslach C., Jackson S.E. “ Maslach Burnout Inventory ”. Research Edition. Consulting Psychologists Press. Palo Alto (California), 1981
- Merleau-Ponty, Maurice, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 2005
- Michaux, Henri, *Bras cassé*, Saint-Clément-de-Rivière, Fata Morgana, 1973
- Mill, John Stuart, *Autobiography*, 1873, Chap.5, utilitarianism.com

- Mol, Annemarie, *Body multiple: Ontology in Medical practice*, Durham (North Carolina), Duke University Press, 2003
- Montaigne, Michel de, *Essais*, Musart, Paris, 1847, chapitre XXII
- Nancy, Jean-Luc, *L'intrus*, Paris, éditions Galilée, 2000
- Sartre, Jean-Paul, *Cahiers pour une morale*, Paris, Gallimard, 1983
- Zahavi, Dan, "Subjectivity and Selfhood: Investigating the First-Person Perspective", *Human Studies*, 30 (2005)

## **REMERCIEMENTS**

Je tiens à remercier tous les brûlés qui ont prêté leur voix à ce travail, qui se sont livrés, non sans émotion et douleur parfois, qui ont été là, en présentiel ou à l'écrit. Ils ont rendu possible cette réflexion sur le corps en burn out et sont les personnages invisibles de ce mémoire.

Un immense merci également à mes deux directrices de mémoire, Lucie Dalibert et Claire Harpet, pour leur intérêt pour ce sujet de recherche, leurs retours éclairés et inspirants, et leurs apports méthodologiques.

# TABLE DES MATIERES DETAILLEE

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>1</b>
<b>METHODOLOGIE</b> .....	<b>5</b>
<i>Entretiens et questionnaires</i> .....	6
<i>Cadre conceptuel</i> .....	8
<i>Posture du chercheur</i> .....	11
<b>PARTIE 1. CORPS EN CRISE, CORPS EN RUPTURE</b> .....	<b>14</b>
1.1.    RUPTURE, BRULURE ET ESSOUFFLEMENT .....	15
<i>Rupture</i> .....	17
<i>Brûlure</i> .....	18
<i>Essoufflement</i> .....	22
1.2.    VIDE ET PERTE.....	24
<i>Vide</i> .....	24
<i>Perte</i> .....	28
1.3.    TRAUMATISME ET FRAGMENTATION .....	31
<b>PARTIE 2. CORPS DU TROP, CORPS D'INTERSTICE</b> .....	<b>37</b>
2.1.    MA VIE DE SOMATISANT .....	38
<i>Somatisations</i> .....	39
<i>Corps multiples</i> .....	42
2.2.    LA MALADIE DU TROP ET LA BLANCHEUR.....	44
<i>Le trop</i> .....	44
<i>La blancheur : disparaître de soi</i> .....	47
2.3.    UNE VIE INTERSTITIELLE.....	49
<b>PARTIE 3. CORPS-JE, CORPS-AUTRE</b> .....	<b>55</b>
3.1.    MON CORPS E(S)T L'AUTRE.....	56
<i>Mon corps est l'autre</i> .....	57
<i>Le corps et l'autre</i> .....	59
3.2.    DONNER CORPS AU JE, DONNER UN JE AU CORPS.....	62
<i>Donner corps au je</i> .....	63
<i>Donner un je au corps</i> .....	67
3.3.    RETROUVER LE SENTIMENT DE SOI.....	69
<i>Sentiment de soi</i> .....	70
<i>Le corps comme connecteur entre soi et le monde</i> .....	73
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>76</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>1</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>2</b>
<b>TABLE DES MATIERES DETAILLEE</b> .....	<b>3</b>

## **RESUME**

Le burn out parle du corps, des corps, du vécu des individus et de leur rapport au monde, notamment au travail. Le corps en burn out apparaît comme une altérité pour le malade, surgissant du syndrome d'épuisement professionnel. Ce corps jusqu'alors transparent, fonctionnant, fluide, devient tout d'un coup visible, réclamant, malade. Le burn out est d'abord un corps en crise, en rupture, avec l'image de la fissure et de la brûlure pour fil conducteur, auquel s'ajoutent le vide et la perte. Ce corps en burn out est le lieu d'un traumatisme, d'une fragmentation, qui prend naissance dans l'univers professionnel. Ce morcellement du corps découle souvent d'un long temps de somatisation, d'une accumulation de douleurs qui fait du burn out la « maladie du trop ». Le burn out constitue un véritable interstice, souvent spatial et temporel, mais aussi symbolique, dans la narration du sujet sur lui-même et dans la continuité du corps. Le corps en burn out est vécu comme un corps-autre, un corps étrange et étranger ; mais c'est par ce décollement identitaire que l'individu peut retrouver un corps-je. Dans cette altérité qui pose aussi la question de l'autre et du soin, il va s'agir de retrouver le sentiment de soi. Quel sens le corps en burn out prend-il pour l'individu, dans son expérience, dans son histoire de vie ?