

# SUJET EN BURN OUT

**Rythme(s) en question**

Mémoire de **Master 2 Sciences Humaines**  
Mention **PHILOSOPHIE**, Parcours « **Culture & Santé** »

**Marie BEAUDET**

Année scolaire 2022/2022

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>4</b>
CADRE CONCEPTUEL.....	5
<i>Définition des termes</i> .....	5
<i>Auteurs et concepts mobilisés</i> .....	11
METHODOLOGIE ET DISPOSITIF DE RECHERCHE .....	16
<i>Entretiens et questionnaires</i> .....	16
<i>Représentations artistiques</i> .....	19
<i>Posture du chercheur</i> .....	20
ANNONCE DU PLAN.....	24
<b>PARTIE 1. ESPACE .....</b>	<b>26</b>
1.1.    NORMATIVITE DU CORPS EN BURN OUT DANS L'ESPACE SOCIAL ET PROFESSIONNEL .....	29
<i>Adaptation et normativité</i> .....	30
<i>Être-au-travail</i> .....	33
<i>Corps agi et agissant</i> .....	35
1.2.    L'ETRE-AU-TRAVAIL VISIBLE / INVISIBLE.....	40
<i>Regard et surveillance</i> .....	41
<i>Organisation du travail et territoire</i> .....	44
<i>Invisibilisation des corps</i> .....	50
1.3.    « BURN OUTSIDERS » .....	55
<i>Exclusion</i> .....	56
<i>Corps déviant</i> .....	58
<i>Transgression</i> .....	62
<b>PARTIE 2. TEMPS .....</b>	<b>68</b>
2.1.    PATHOLOGIE DE LA DESYNCHRONISATION .....	70
<i>Accélération et être-au-travail</i> .....	71
<i>Désynchronisation</i> .....	76
<i>Hybris et burn out</i> .....	81
2.2.    LE BURN OUT, LA MALADIE D'UNE SEULE FOIS ?.....	85
<i>Une pathologie du temps</i> .....	86
<i>One-time illness vs life-time illness</i> .....	90
<i>Doute temporel et identité située</i> .....	94
2.3.    UNE CRISE DU TEMPS.....	98
<i>Malaise dans le temps (de travail)</i> .....	99
<i>Contrainte et jouissance du temps</i> .....	103
<i>Le burn out, un appel à exister</i> .....	105
<b>PARTIE 3. MOUVEMENT ET RYTHME.....</b>	<b>110</b>
3.1.    LE BURN OUT, UN MOUVEMENT ENTRE SOI ET LE MONDE.....	113
<i>Le sujet dynamique et « work-in-progress »</i> .....	115

<i>Corps et mouvement</i> .....	118
<i>Le burn out, un mouvement pas comme les autres : un engagement</i> .....	122
3.2. LA RESONANCE EN REPONSE AU BURN OUT ? .....	125
<i>Définir la résonance</i> .....	126
<i>La résonance : un idéal d'être-au-travail ?</i> .....	134
<i>Résonance, mouvement, danse et rythme</i> .....	141
3.3. LE BURN OUT, UNE QUESTION DE RYTHME .....	146
<i>Le rythme, les rythmes</i> .....	147
<i>Rythme(s) de vie, rythme(s) de travail : une esthétique du rythme</i> .....	150
<i>Burn out, sur la voie du rythme bon ? Idiorythmie, eurhythmie</i> .....	157
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>161</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>166</b>

# INTRODUCTION

*Le rythme n'est pas une mesure ; c'est une vision du monde.*

*- Octavio Paz, « Le Rythme », L'Arc et la Lyre -*

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... ».

Ces mots d'introduction sont ceux de mon précédent mémoire sur le corps en *burn out*, rédigé dans le cadre du Diplôme Universitaire en 2021. Un an plus tard, ces éléments sont toujours d'une actualité percutante. Le mot *burn out* est partout : à la radio, sur les réseaux sociaux, au journal télévisé et de plus en plus dans la parole des travailleurs. De tabou ultime, le *burn out* est en passe de devenir tendance, presque banalisé, standardisé. De maladie d'une extrême violence, il devient presque normal d'avoir fait un « petit *burn out* ». Certains travailleurs se disent « au bord du *burn out* ». Ils sentent la rupture potentielle, ils voient la corde se nouer, ils se sentent pris à la gorge. Et pourtant ... comment enrayer ce processus qui se tisse en nous ? Existe-t-il des « petits *burn outs* » ? Que vient révéler cette épidémie de *burn out* et comment penser cet objet avec des outils philosophiques et anthropologiques ? Car, derrière les chiffres anonymes, les jugements, les normes attendues, et les articles provocants, le *burn out* est un mal du sujet ; c'est une pathologie du sujet incarné dans son rapport au monde qui se crispe

---

<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

autour de la question du rythme. Les sujets en burn out se résument entièrement à cette difficulté : comment être dans le rythme et trouver son rythme ? Comment concilier son espace-temps à soi et celui de l'organisation de travail ? Comment penser l'ajustement constant, le jeu équilibre / déséquilibre ? Quelles notions mobiliser pour approcher cet objet ? Je commencerai par définir les termes de ce mémoire - burn out, sujet et rythme, qui sera approché par l'espace, le temps et le mouvement. Puis je mettrai en place le cadre conceptuel dans lequel je m'inscris ici : un fondement phénoménologique assorti d'un dialogue entre les auteurs qui peuplent cette réflexion, issus de différents champs disciplinaires. Enfin, le dispositif de recherche utilisé sera précisé, notamment la particularité de ma posture de chercheur et l'évolution de celle-ci dans ce travail à double volet – le premier mémoire de Diplôme Universitaire et le présent mémoire de Master 2.

## **Cadre conceptuel**

### *Définition des termes*

Le bornage conceptuel du terme n'ayant pas évolué depuis l'année dernière, la définition du terme burn out réalisée ci-après est reprise de mon précédent mémoire de Diplôme Universitaire. Le terme burn out sera 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. 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, de burn out autistique, 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

---

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

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 resources »<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.

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 sujets 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 (les temps hors travail et les vacances à proprement parler), à la différence de la dépression qui persisterait. Certains médecins parlent de dépression professionnelle, c'est-à-dire de dépression circonscrite au domaine du travail. Or, comme la dépression qui n'est jamais vraiment circonscrite à un domaine particulier et qui déborde sur l'intégralité de la vie du sujet, il en va de même pour le burn out. La pathologie s'atténue lorsque l'individu n'est plus en situation de travail mais ne disparaît pas totalement, ce qui montre la porosité entre le professionnel et le personnel, entre le burn out et l'état dépressif. Par ailleurs, il est courant que le sujet en burn out bascule dans la dépression, au bout de longs mois de lutte et de sensation de vide. Si la reconnaissance du burn out comme maladie professionnelle impliquerait un arsenal administratif et financier conséquent ainsi qu'un positionnement officiel quant à l'impact de l'organisation du travail sur les sujets, le burn out n'en est pas moins vécu, à titre personnel et dans une perspective phénoménologique, comme une maladie. C'est pourquoi les termes « pathologie » ou « maladie » seront utilisés de manière indifférenciée pour qualifier le burn out.

L'autre terme important de ce mémoire est le sujet. L'étymologie du terme sujet se forge sur le latin *subjectum*, participe passé de *subicere* qui signifie littéralement « jeter en-dessous ». Dans le langage commun, le sujet est pourtant vu comme auteur d'une action, décideur, agent agissant, alors même que l'étymologie place notre sujet dans une qualité d'objet, c'est

---

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

littéralement « quelque chose qui a été jeté en-dessous ». Mais en-dessous de quoi ? Dans le langage philosophique, il est entendu que le terme sujet renvoie à l'être réel, auquel on peut apposer des attributs mais qui reste distinct de ces substrats. Le sujet se prête donc à ces attributs, il est mis en-dessous de ces attributs tout en se différenciant d'eux. En philosophie classique, le sujet, c'est ce qui connaît, qui est auteur de la connaissance, qui s'inscrit dans un rapport épistémologique au monde. Avec ce focus épistémologique, la place est faite à l'esprit dans une dichotomie cartésienne corps/esprit que je n'expliciterais pas car mon cadre conceptuel est celui de la phénoménologie qui tend à réconcilier, à repenser le sujet comme incarné et donc indivisible dans son expérience. Ainsi, au sens phénoménologique, l'école philosophique dans laquelle le présent travail s'inscrit, le sujet est source du sens du monde ; c'est par sa présence qu'il se donne au monde et qu'il permet à celui-ci de surgir. Le sujet, par cette interrelation entre son être et le monde, existe et peut agir. Dans le langage courant, le sujet renvoie à l'individu, à la personne, à l'auteur de l'action. Mais trois autres acceptions du terme sont également intéressantes et montrent toute l'ambivalence du terme : en psychologie expérimentale, le sujet est l'individu faisant l'objet d'une observation ou d'une expérience. A ce titre, les sujets qui ont prêté leur voix pour le présent travail peuvent donc être aussi considérés comme sujet dans ce sens expérimental ; sujets de leur action, sujets de leur maladie, mais aussi sujets de ce mémoire, avec cette utilisation paradoxale du terme sujet qui fait de ces « sujets » des « objets » au sens logique. Une autre définition, issue du vocabulaire politique, renvoie à l'individu soumis à l'autorité, d'un souverain ou d'une puissance gouvernante. Résulte de ce dispositif un état de sujétion et un assujettissement qui, une fois encore, montre une utilisation paradoxale du terme sujet qui tend à objectifier le sujet plutôt qu'à le placer comme acteur agissant. Enfin, en droit, on redonne au sujet ses lettres de noblesse puisque celui qui possède un droit est dit « sujet de ce droit ». On voit ici l'ambiguïté, l'ambivalence de cette terminologie.

On peut ajouter à cette difficulté linguistique le rapport singulier / pluriel : parle-t-on du sujet ou des sujets ? Dans la philosophie expérientielle que j'explore ici, je n'ai affaire qu'à « des » sujets, pluriels, singuliers, différents. C'est à partir de ces vécus, de ses rapports au monde incarnés, matérialisés, que l'on peut penser « le » sujet car chaque expérience, chaque lien au monde nous dit quelque chose du rapport de l'être humain au monde, du sujet au monde. C'est par le pluriel, le multiple que l'on peut saisir une certaine compréhension de l'existence ; c'est par l'expérience plurielle du burn out que l'on peut comprendre ce qui se joue pour le sujet en burn out dans ses rapports au monde.

Pourquoi utiliser le terme sujet pour qualifier celui qui vit le burn out ? Mon travail de Diplôme Universitaire s'est focalisé sur le corps dans une double optique : échapper au soupçon de maladie psychosomatique, dont l'origine et la cause semblent toujours peser sur l'individu qui la subit, mais aussi démontrer le caractère incorporé, incarné de cette pathologie qui retentit ainsi sur le monde de l'individu. Mais le corps pris comme point d'entrée, comme prisme de compréhension du burn out s'est noué telle une essence, une entité devenue écran pour comprendre comment l'individu évolue dans ce rapport complexe au monde. Le corps seul ne permettait plus de penser le rapport entre l'individu et le monde, mis à mal par l'expérience du sujet. C'est pourquoi l'utilisation du terme « sujet » est plus appropriée pour la question du rythme étudiée dans ce mémoire. Le sujet compris ici est un sujet incarné, incorporé, vécu dans la matière, inscrit dans un espace-temps spécifique. Le corps ne disparaît pas ici ; il s'ajuste, se fluidifie, se transforme.

Le sujet en burn out est ici étudié sous l'angle du rythme, dont le concept recoupe différentes acceptions. Le terme rythme provient du grec *rhuthmos* qui signifie mouvement réglé, mesure, mais aussi flux. On utilise souvent le terme rythme dans un cadre artistique ou esthétique : le rythme d'une musique, de la danse, de la poésie, soumis à un tempo compris comme une vitesse plus ou moins grande, une pulsation. Le rythme renvoie donc à des rapports de formes et de contenus que l'on retrouve au sein d'un espace et d'un temps. Le rythme peut aussi être compris comme le phénomène périodique qui surgit dans la perception d'une structure, le rythme n'étant ni le signal du phénomène en lui-même, ni la structure ou la répétition, mais bien le mouvement que produit cette structure sur la perception. Le rythme évoque les phénomènes naturels (rythmes circadiens, croissance, etc.) aussi bien que les créations humaines (rythmes sociaux de vie, créations artistiques, etc.). Le poète Octavio Paz décrit le rythme ainsi :

« Le rythme n'est pas une mesure ; c'est une vision du monde » « chaque civilisation peut se réduire à un rythme primordial »<sup>6</sup>.

Le rythme ainsi compris est quelque chose qui vit, qui change, qui bouge, qui anime. Il est une structure souple et fluide qui s'oppose au schème qui est davantage fixe et figé. Le rythme est

---

<sup>6</sup> Paz, O., « Le rythme », dans *L'arc et la lyre*, Paris, Gallimard, 1993

formel, structurel ; il insuffle une forme, un pattern à ce qui est fluide, changeant, mobile. Le rythme est aussi informationnel : il rend compte, comme l'exprime Octavio Paz, d'une vision du monde, d'un rapport au monde. Le rythme est culturel, relatif ; il nous informe d'un état du monde, d'une « manière de fluer »<sup>7</sup>, pour reprendre l'expression du philosophe Pascal Michon. Le présent travail n'a donc pas vocation à étudier le rythme en soi, comme un objet ontologique pris à part, mais bien le rythme vécu, incorporé, incarné par le sujet. Le rythme désigné ici module ce qui est, il touche, il affecte. Il est continuité et rupture, fluidité et suspension, lien et brisure. Le rythme n'est donc pas mécanique ; il est une forme du vivant et par cette qualité, toujours une création esthétique, un rapport au monde, une manière de vivre. Le rythme permet de mettre en continuité des dynamiques individuelles et sociales. ; il est un liant de nos vies décousues. Le rythme permet de produire du singulier mais aussi du collectif ; il permet de les distinguer et de les relier.

Mais quels rapports le sujet entretient-il au rythme ? Le philosophe Pierre Sauvanet nous invite à penser la difficulté à prendre la mesure de ce concept de rythme.

« Est-ce le rythme qui me prend, ou bien est-ce moi qui le surprends en l'anticipant – ou bien encore est-ce moi qui choisis de me laisser prendre ? Le phénomène rythmique est à la fois agi et subi. C'est le déplacement du sujet : je saisis le rythme en même temps que je suis saisi par lui. Dans une éthique du rythme, il faut en somme se résoudre à envisager concurremment les deux versants, actif et passif. »<sup>8</sup>.

La question sous-jacente ici est : comment percevoir le rythme ? Il est un affect, qui vient se saisir du sujet autant que le sujet s'en saisit. On retrouve ici le paradoxe sujet/objet, agissant/agi. Le rythme co-surgit avec le sujet, ils sont indissociables dans leur formulation, mais par quels moyens peut-on se saisir du rythme, le comprendre, l'étudier ? Le rythme est un mouvement déployé dans le temps et dans l'espace. C'est par une certaine temporalité, une certaine durée que peut se mettre en place une perception d'une structure rythmique. Cette temporalité s'inscrit

---

<sup>7</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.119

<sup>8</sup> Sauvanet, P., *Le rythme et la raison, II : rythmanalyses*, Paris, éd. Kimé, 2000, p. 124-125

nécessairement dans un espace, matériel, actuel, qui est celui du sujet. La dynamique induite par le rythme est un mouvement, entre le temps et l'espace, entre les différents jalons du temps, entre le sujet et le monde, entre le sujet et lui-même. Le rythme est donc fondateur de notre espace-temps et c'est aussi là qu'il se perçoit.

Le rythme peut renvoyer à des termes connexes : l'arythmie - l'absence de rythme -, la dysrythmie – le rythme irrégulier -, l'idiorythmie – le rythme propre à l'individu -, l'eurythmie – le rythme juste -. Si les deux premiers termes s'emploient couramment dans le domaine médical, les deux derniers, idiorythmie et eurythmie, feront l'objet d'un traitement particulier en dernière partie de ce mémoire.

Le rythme est donc intrinsèquement lié aux questions d'espace, de temps et de mouvement qui constitueront mes trois axes de recherche afin d'approcher, de manière composite, ce qu'est le rythme pour le sujet en burn out. Les trois termes – espace, temps et mouvement – seront définis au sein des parties qui leur sont consacrés afin de mieux comprendre leur mobilisation.

### *Auteurs et concepts mobilisés*

Le prisme du rythme étant un objet d'étude éminemment individuel et social, le cadre conceptuel mobilisé pour ce travail de recherche est celui de la phénoménologie, auquel j'ajouterai également des concepts issus de l'anthropologie et de la sociologie. L'approche de mémoire est donc composite. En regard des axes de réflexion déterminés pour approcher la question du rythme, que sont l'espace, le temps et le mouvement, je mobiliserai différents auteurs et différentes traditions de pensée afin de mettre en lumière un aspect particulier du sujet en burn out relatif à l'axe de réflexion. A l'image d'un tissage ou d'un tressage, les concepts sont donc mêlés, entremêlés tout comme les verbatims issus des entretiens et les mobilisations bibliographiques.

La phénoménologie comme méthodologie permet de dépasser le dualisme corps/esprit et montre le caractère central du sujet incarné 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 sujets 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. 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 sujet en burn out sera passé au crible de différents concepts des axes de l'espace, du temps et du mouvement, pour mieux caractériser ce qui s'en approche et ce qui s'en départ. La méthode d'analyse est empirique : l'expérience racontée par le sujet (avec ses interprétations, ses reconstructions et sa situation dans des conditions socio-matérielles d'existence) est acceptée intégralement. Le sujet en burn out est compris à partir de lui-même, sans présupposition sur la nature du vécu.

Plusieurs auteurs clés seront ici mobilisés pour mieux comprendre les rapports entre le sujet en burn out et le rythme.

L'un des concepts forts que je tente de formuler est l'être-au-travail, concept forgé en référence à l'être-au-monde. L'être-au-monde est défini par le philosophe allemand Heidegger dans son ouvrage clé *Être et temps* comme l'être vivant découvrant le monde, en rapport au monde. L'être-au-monde est un être là, incarné, présent dans un espace et dans un temps, qui s'engage dans le monde par son action, son geste, son mouvement. L'être-au-monde est donc un être dans le monde. La référence à ce concept est moins méthodologique et philosophique ici, le présent travail n'ayant pas vocation ni à la transcendance ni à l'existentialisme, mais purement linguistique : l'être-au-travail permet de parler du sujet comme découvrant l'espace de travail, ancré et présent dans le travail. L'être-au-travail est cet être là et par ce sujet situé, il y a compréhension de l'objet de travail, de ce qu'est le monde du travail pour le sujet.

Les notions d'être-au-travail et d'être-au-monde se réfèrent également à l'expression du phénoménologue Maurice Merleau-Ponty, « être-dans-le-monde » qui induit un sujet situé, placé et prenant place. Sans me référer explicitement à la notion de corps propre dans la suite du mémoire, cette notion infuse néanmoins mes réflexions. Le sujet est toujours incarné, incorporé : il est corps, il fait corps avec le monde, même si l'entrée du corps n'est pas première. Merleau-Ponty définit ce sujet incorporé ainsi 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>9</sup>. Mon corps est donc situé dans le monde, il ne peut se comprendre que dans l'interrelation qu'il entretient avec celui-ci. Dans son essai Merleau-Ponty « Le métaphysique dans l'homme », le philosophe permet de comprendre cette interrelation entre le sujet et le monde et les autres sujets qui y co-existent. Il écrit :

« À partir du moment où j'ai reconnu que mon expérience, justement en tant qu'elle est mienne, m'ouvre à ce qui n'est pas moi, que je suis sensible au monde et à autrui, tous les êtres que la pensée objective posait à leur distance se rapprochent singulièrement de moi. Ou inversement, je reconnais mon affinité avec eux, je ne suis rien qu'un pouvoir de leur faire écho, de les comprendre, de leur répondre »<sup>10</sup>.

Etre-dans-le-monde ou être-au-monde permet donc d'entrer en contact, en affect, avec le monde mais également les autres sujets pour fonder une interrelation, un espace d'échange et une attitude responsive, qui peut permettre de comprendre le sujet en burn out.

Le travail de l'anthropologue François Laplantine sur le sensible, dans son ouvrage *Penser le sensible*, me semble également intéressant pour penser le sujet en burn out dans son caractère spatial et rythmique. Laplantine invite à penser la place du sensible dans le social et pour l'individu. Le sensible touche à la fois la démarche anthropologique, l'expérience de terrain, et propose sur le plan théorique un dépassement de la dichotomie de la réflexion et du sensible, pour s'ancrer davantage dans le sujet à proprement parler. L'approche de Laplantine est donc modale : l'anthropologie qu'il propose se fonde sur un mouvement, une sorte de chorégraphie pensée sur le modèle du rythme. Il n'oppose pas le corps, les émotions, l'oralité à d'autres régimes de connaissance, mais montre les entremêlements des différents régimes de connaissance, le discontinu, l'inattendu, le structuré et le fluide.

La philosophe et phénoménologue américaine Maxine Sheets-Johnstone permet de penser le mouvement comme source de connaissance. Avec ses deux ouvrages *The Primacy of Movement* et *The Phenomenology of Dance*, Sheets-Johnstone montre la primauté de la kinesthésie et de la forme animée qui permet par réflexivité de se penser comme sujet. L'analyse du mouvement,

---

<sup>9</sup> Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 2005, p.184

<sup>10</sup> Merleau-Ponty, M. « Le métaphysique dans l'homme », in *Œuvres*, coll. « Quarto », Paris, Gallimard, 2010, p.1344

notamment celui de l'enfant mais aussi le mouvement artistique qu'est la danse, permet de dépasser la définition classique du mouvement comme simple changement de position et déplacement, pour en faire une réelle source de connaissance, une manière d'être-au-monde qui nous caractérisent tous en étant toujours particulière et spécifique.

L'ouvrage *Outsiders* du sociologue Howard S. Becker permet de comprendre la notion d'outsider, dans le cadre spécifique des joueurs de jazz et des fumeurs de marijuana dans les années 60, et de voir comment cette notion peut être importée pour comprendre le sujet en burn out. Outsider, c'est littéralement être outside, en dehors, pas de fait ni de nature mais en regard des activités d'un ensemble social. La catégorie d'outsider est donc construite par les agents qui définissent qui fait ou non partie du groupe, par exclusion et en définissant ce qui est considéré comme déviance, mais cette catégorie peut aussi être incarnée par les outsiders eux-mêmes qui, par le phénomène de transgression, revendiquent cette exclusion du groupe dominant.

Pascal Michon est philosophe et historien : ses travaux portent sur la question du sujet, de l'individu et des formes d'individuations, ainsi que sur le concept de rythme dans les sciences humaines et sociales. Sa définition du rythme comme « manière de fluer » permettra de nourrir mon dernier axe de réflexion, sur les liens entre mouvement et rythme. Dans son ouvrage *Les rythmes du politique*, il montre que la mutation moderne opérée par le capitalisme s'inscrit surtout dans une question de rythme qui permet d'incarner le pouvoir, de le faire adopter corporellement par les individus. Le politique, selon Michon, s'inscrit dans les corps, le social et le langage, puisqu'il en détermine les rythmes. Si le focus ici n'est ni politique ni éthique, les apports de Michon permettent de comprendre les différentes techniques rythmiques, la fluidité, qui agissent au sein du sujet.

Le philosophe et phénoménologue Henri Maldiney mobilise les concepts de crise et de transpassabilité pour comprendre la maladie mentale. Le travail autour de ces concepts permet de comprendre ce qui rapproche le burn out de ces notions et ce qui l'en éloigne. La transpassabilité renvoie à la capacité affective d'être réceptif à soi et à l'autre. La crise, au-delà de constituer un point de rupture de la maladie, est à comprendre comme l'ouverture de possibilités dans l'existence. Maldiney permet de questionner ce qui fait l'essence de notre réceptivité et comment cette aptitude à nous laisser toucher peut nous permettre de nous inscrire dans le monde et d'y découvrir de nouvelles possibilités d'existence.

Le sociologue allemand Hartmut Rosa est un auteur clé de ma réflexion par les concepts d'accélération, de désynchronisation, d'aliénation et de résonance qu'il propose dans ces travaux (*Accélération* 2013, *Résonance* 2018). L'accélération renvoie à cette impression de « n'avoir plus le temps » alors même que tous les progrès techniques sont sensés nous en faire gagner. L'accélération s'inscrit dans trois dimensions : technique, phénoménologique avec l'accélération du rythme de vie et sociale avec l'évolution bondissante des nouveaux culturels. La désynchronisation renvoie aux individus qui s'inscrivent dans un rythme autre que celui de l'accélération : ils peuvent être en décélération, ou simplement hors de la synchronisation, parfois par choix, souvent par défaut en raison de maladies comme la dépression ou le burn out. L'accélération du rythme de vie, qui force les individus à s'adapter et à évoluer constamment, peut produire de l'aliénation, qui est une forme de perte de rapport à soi. Le concept de résonance permet alors de penser une autre voie à celle de l'accélération, un lien intime, d'affect et de vulnérabilité entre le sujet et le monde, tous deux poreux et se faisant surgir l'un l'autre. La résonance est un autre type d'être-dans-le-monde : le sujet et le monde ne se constituent que dans et par leur interrelation. Un sujet n'est pas déterminé de manière contextuelle par le monde, tout comme un monde n'existe pas sans présence du sujet : rapport à soi et rapport au monde sont tressés ce qui permet de comprendre que les sujets ne sont pas face au monde, mais dans celui-ci. L'engagement des sujets dans le monde permet de penser le sujet en burn out d'abord dans une signification négative (une crainte, une peur, un retrait, une désynchronisation) mais également sous un jour positif (recherche de résonance, désir de se synchroniser à soi). Ainsi, pour Rosa, le sujet en tant que corps est tout entier organe de résonance et peut entrer en relation de co-dépendance et de co-réponse avec le monde.

Le travail de l'anthropologue français André Leroi-Gourhan est essentiellement rythmique, notamment par l'importance du tome II du *Geste et de la Parole*, intitulé *La Mémoire et les rythmes* (1965). Cette anthropologie du rythme ne rend pas compte d'un rythme social, constitué et institué, mais montre comment le rythme est ce qui rend être humain, sujet, individu. Le rythme de Leroi-Gourhan permet de penser l'alternance individu / social et sujet / monde en mettant la corporéité au centre de la réflexion : le rythme est un affect, une manière de s'insérer dans l'existence.

Enfin, la notion de rythme traverse le travail du philosophe Félix Ravaisson, qui en permet une lecture à la fois esthétique et métaphysique. Cette notion relie les différentes sphères de

l'existence – rythmes naturels, rythmes sociaux – et ouvre sur la question d'un rythme plus essentiel, une forme d'eurythmie, de rythme bon, de rythme juste pour l'être. Si le présent mémoire ne se place pas sur le plan métaphysique auquel débouchent les réflexions de Ravaisson, sa manière d'aborder la question du rythme par l'analogie de la musique et l'image de l'ondulation permet d'approcher la question du rythme pour le sujet en burn out.

## **Méthodologie et dispositif de recherche**

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 sujet en burn out, sur les sujets en burn out. Le travail d'analyse thématique à partir de la parole des sujets 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, de l'anthropologie et de la sociologie.

### *Entretiens et questionnaires*

Le présent travail de recherche reprend le dispositif de recherche utilisé pour le mémoire de Diplôme Universitaire. Mon terrain est donc resté le même avec une question de recherche différente ; j'évoquerai cette particularité ci-après.

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 et du sujet 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 à proprement parler, dans sa phase de rupture, 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 constituée 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. Les profils des enquêtés sont variés : 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, temps, déni du corps, reconnaissance, mouvement) 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 vécu un burn out. Certains éléments du dispositif de

recherche sont ici à souligner : le regard de l'autre – le mien – pour les répondants a parfois été au cœur 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 mon activité de professeure de yoga, de mes études en ostéopathie 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'expliciter 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 medium 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 sujet en burn *out*. Enfin, cette recherche qualitative s'inscrit dans un terrain relativement homogène en terme de catégorie socio-professionnelle. Les enquêtés 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).

L'originalité du travail de Master 2 réside dans la relecture d'un même matériau, avec un angle de recherche, une question différente. Ce qu'on entend sur un terrain, sans être biaisé, est nécessairement orienté par la question que l'on se pose au départ. L'écoute est orientée, ce qui fait du travail de retranscription et de relecture un temps nécessaire pour entendre certaines paroles que l'on pourrait ne pas percevoir de prime abord. Dans mon travail d'analyse de l'année dernière, j'avais distingué plusieurs pistes autour de la notion de temps, d'espace et de mouvement, que j'avais volontairement laissées inutilisées dans mon mémoire, faute de temps pour traiter la question et de pertinence quant à mon sujet d'étude cadré autour du corps. En revanche, la question du rythme, des rythmes rend pertinente l'utilisation de ces données. Sensibilisée à ce biais d'écoute par mon travail de Diplôme Universitaire, j'ai par ailleurs relu les entretiens avec ma nouvelle question de recherche comme prisme. La méthodologie de cette année a constitué à reprendre les thématiques identifiées et non-traitées l'année dernière : les

deux grands thèmes « temps » et « espace » et les sous-thèmes « changer », « fragilité », « honte », « jugement », « frénésie », « isolement », « prendre le temps », « honte », « pression », « temps du corps », « ralentir », « vitesse », « télétravail ». à cette utilisation de données pré-identifiées s'est ajoutée une recherche par mots-clés pour affiner certaines questions : « mouvement », « bouger », « rythme ». Le résultat de cette réutilisation d'un même matériau à d'autres fins et sous un autre angle est étonnant, voire perturbant. De nombreux éléments sur la question du rythme étaient déjà présents dans les récits recueillis qui ne m'étaient pas apparus comme tels car ils ne répondaient pas à la question que je me posais alors. Ainsi, toute lecture, toute écoute, toute analyse ne s'effectue qu'en regard d'un prisme, d'un angle, d'une question spécifique qui fait surgir certains éléments et en élude d'autres. Cette prise de conscience d'un prisme de recherche qui module considérablement ce qu'on entend d'une parole fut percutante et a grandement modifié ma posture de chercheur et la manière dont je me positionne sur mon terrain. En effet, sans tomber dans un relativisme sans fin, j'ai conscience de la relativité des éléments discutés ici qui n'ont, bien sûr, pas valeur de vérité, comme certains sujets interrogés auraient aimé que je la raconte, mais simplement une volonté de discussion et d'ouverture sur une thématique répandue mais encore peu étudiée en sciences humaines. Les réflexions qui vont suivre sont uniquement le fruit d'une rencontre de sujets dans un espace-temps donné, dans un mouvement de ces sujets au monde qui a fondé une modalité particulière de la relation, de la compréhension de ce qu'on entend par travail et par burn out.

### *Représentations artistiques*

Dans les témoignages écrits comme oraux, le récit des personnes ayant vécu un burn out est parcellaire, fragmenté, émotionnel. Le *sujet en burn out* se perçoit par vignettes, par images fugaces. En commençant la rédaction de ce travail, j'ai perçu toute la difficulté à trouver le mot juste, le mot approprié, pour retranscrire ce vécu. Pour rendre ce morcellement, cette image éphémère, et afin que le rendu du mémoire informe le sujet traité, j'ai demandé aux répondants des entretiens de choisir une représentation artistique pour illustrer leur 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 composite par illustration, picturale ou musicale ici, me semble permettre d'entrevoir le caractère émotionnel et intime de la perception de chaque répondant pour son burn out. Chaque vignette rend compte du caractère fragmentaire du sujet en burn out. Le prisme de recherche de cette année étant l'angle du rythme, j'ai privilégié les représentations

musicales ou filmographiques. Chaque vignette a été choisie pour illustrer un champ du rythmique particulier : l'espace, le temps, le mouvement. Deux de ces représentations proposent un lien vers un court film ou vers un morceau que j'enjoins le lecteur à suivre pour percevoir sur un plan sensoriel, expérientiel, émotionnel ce que le sujet qui a choisi la représentation artistique a voulu exprimer concernant son burn out. Ces représentations sont assorties d'un commentaire de leur auteur, expliquant leur choix. Mon propre commentaire, qui relaterait uniquement ma compréhension particulière et pourrait orienter la perception du lecteur, me semble superflu puisque ces apports de l'ordre du sensible et de l'affectif sont propres à chacun, toujours singuliers, particuliers, éphémères.

### *Posture du chercheur*

Travailler sur un sujet de recherche qui nous touche personnellement constitue un réel engagement ; j'imagine que l'on se positionne toujours avec une part d'affect et d'émotionnel et ces deux années de travail sur ce sujet intime m'ont permis de constater une évolution par rapport à mon propre burn out mais aussi en regard de ma position de chercheuse. Comme évoqué, les personnes interrogées sont principalement issues de mes premier et deuxième cercles de connaissance : la plupart savaient donc que j'avais également vécu un burn out et cherchait dans ma présence, dans mon écoute, parfois une forme de thérapeutique, parfois une ouverture au militantisme et à la revendication. Les échanges qui ont suivi l'entretien formel ont souvent laissé entendre qu'il fallait porter cette expérience à la connaissance du plus grand nombre, qu'ayant recueilli cette parole, il était de mon devoir de monter au créneau pour faire comprendre en quoi le burn out est une maladie grave, lourde, longue, qu'on ne peut prendre à la légère comme certains discours le font. Le cadrage de ma posture de chercheuse énoncée pour le Diplôme Universitaire reste valable ; c'est pourquoi la présentation ci-dessous mêle des éléments déjà énoncés et des adjonctions.

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. La part autobiographique d'un travail philosophique me semble s'exprimer plus ou moins selon le sujet mais constitue un pan important de mon travail, avec notamment la réflexion d'Havi Carel sur

le sujet. Pour la philosophe, la méthodologie phénoménologique reconnaît humblement les pensées et l'expérience du sujet incarné comme une manière d'être au monde<sup>11</sup>. Elle écrit :

« 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 d'autrui 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 sujet interrogé et la première personne, ma voix propre donc, pour rendre 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>12</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

---

<sup>11</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 »

<sup>12</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. »

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

L'article de Sue Wilkinson et Celia Kitzinger sur la représentation de notre propre expérience et les questions que posent une recherche en qualité d'« insider »<sup>13</sup> permet également d'envisager cette posture particulière de chercheur. L'article s'inscrit dans le champ des recherches féministes ; on parle donc ici de « chercheuse » au féminin uniquement. La chercheuse insider s'étudie elle-même et ceux qui l'entourent, les proches de sa communauté, notamment pour des sujets sociaux tels que la bisexualité. A l'encontre du présupposé longtemps dominant dans les sciences humaines qu'il fallait être un véritable outsider au sujet d'étude pour en comprendre le fonctionnement, que l'objectivité apparente semblait nécessaire pour se saisir d'un sujet, Wilkinson et Kitzinger montre que la chercheuse insider peut adopter différentes stratégies pour mettre en place des limites entre vie privée/choix de recherche et délimiter sa place particulière de chercheuse qui prête sa voix, ce qui en fait parfois l'instigatrice de l'objet de recherche en question. La chercheuse sur son terrain est toujours à la fois insider – elle a ses représentations, sa compréhension propre du sujet, par exemple du burn out dans mon cas – et outsider – car nul ne peut présumer de l'expérience d'autrui, on est toujours outsider. La frontière insider/outsider est mince ; ce n'est pas tant la chercheuse qui se positionne comme telle mais plutôt les sujets à qui elle a affaire qui tantôt vont percevoir la proximité ou la distance, le clan ou la différence.

La chercheuse peut adopter quatre stratégies différentes :

1. Minimiser sa propre expérience, voire l'ignorer, l'occulter de sa recherche. Cela permet de protéger sa vie privée, au prix de réduire sa propre voix au silence. Cette position

---

<sup>13</sup> Wilkinson, S., et Kitzinger, C., « Representing Our Own Experience : Issues in “Insider” Research », *Psychology of Women Quarterly*, Sage Publications, 2013

peut se révéler inconfortable lorsque le terrain renvoie une forme de compréhension tacite.

2. Utiliser son expérience d'insider pour avoir accès à un certain terrain, nouer des liens avec les sujets pour mieux comprendre le fonctionnement de l'objet de recherche. Cette stratégie est courante mais le risque de formuler des hypothèses présumées est présent. La chercheuse insider peut aussi se sentir représentante de son terrain alors qu'elle ne représente in fine que sa propre voix.
3. Maximiser son rôle dans la recherche est une stratégie rare. La chercheuse choisit de se fonder sur son expérience propre, dans une forme d'auto-ethnographie ou de mémoires. Cette stratégie met à jour sa vie intime, avec force de détails et d'émotions. Cette approche masque la pluralité d'expériences existants sur un objet d'étude.
4. Incorporer son expérience dans la recherche, s'inclure comme participant de l'objet d'étude, ce qui permet à la fois d'exprimer sa voix tout en protégeant sa vie privée. L'expérience est rendue publique sans exposition totale pour autant.

Personnellement, dans ce présent travail, j'ai utilisé à la fois mon expérience d'insider (sans avoir explicitement posé la question, il me semble que certains répondants ont accepté de se confier car ils savaient que j'avais également vécu un burn out) tout en l'incorporant à mon travail. Si la provenance de la parole est toujours précisée, mon expérience et ma voix propre sont disséminés dans le reste des réflexions.

Pour l'anthropologue François Laplantine, en écho à ma question de recherche actuelle, même la posture du chercheur est soumise à une forme de respiration, de rythme, d'alternance et de mouvement entre immersion et recul nécessaire :

« Le mode de connaissance qui est le nôtre est fait de temporalités d'immersion dans lesquelles nous vivons avec les autres et devons aller jusqu'à intérioriser leurs comportements et de temporalités de distance critique. Pour dire les choses autrement cette expérience est celle d'une pulsation entre le *vivre avec* et sa mise en question. »<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.198

Le chercheur s’immerge et s’éloigne, se laisse toucher, émouvoir, affecter. Il adopte le rythme de la parole d’autrui, son rythme d’élocution mais aussi de compréhension de son propre vécu ; il vit avec lui dans son récit d’expérience qu’il va ensuite analyser, remettre en question, disséquer avec les outils propres aux sciences humaines.

## **Annonce du plan**

L’époché, la suspension, le recul philosophique sont rendus possibles par le temps de la maladie, par l’interrogation du vécu, qui propose une « nouvelle allure de la vie »<sup>15</sup>, une manière nouvelle, autre, neuve, d’aller dans la vie, pour reprendre l’expression de Canguilhem. Le burn out invite les sujets à s’interroger sur leurs rythmes, sur le rythme. Le terme *burn out* qui, dans le langage courant et sur la scène sociale, se substitue tour à tour à une « fatigue », une « passade », une « inadéquation », une « fragilité personnelle », permet de questionner cette problématique qui nous prend tous au corps sans que nous sachions comment la penser. Le burn out est un état d’être, une manière d’être-dans-le-monde qui modifie les rapports du sujet à l’espace, au temps et au mouvement, sur le plan littéral comme figuré. Le burn out ouvre une réflexion sur nos rythmes de vie : le rythme du travail, le rythme de la vie personnelle, l’alternance entre le travail et le loisir, la sensation d’accélération. Comment l’expérience du sujet en burn out peut-elle ouvrir une réflexion sur le rythme, sur les rythmes de vie ?

Dans un premier temps, j’explorerai les liens entre l’espace et le rythme. Afin de comprendre comment cette notion d’espace joue pour le sujet en burn out, trois axes seront discutés : la normativité du corps au travail, la dialectique visible / invisible dans laquelle s’inscrit l’être-au-travail, et enfin l’interrogation de l’existence de la catégorie de « burn outsiders ». Dans un deuxième temps, le temps constituera une deuxième entrée permettant de saisir comment s’inscrit le rythme dans le sujet en burn out. Je me demanderai ici si le burn out est bien une pathologie de la désynchronisation comme plusieurs auteurs la décrivent, s’il peut constituer véritablement une maladie d’une seule fois. J’interrogerai également le fait que le burn out se fasse le signe d’une complexité temporelle entre le sujet et le travail. Dans un troisième et dernier temps, le concept de mouvement me permettra de relier l’espace et le temps pour donner corps au rythme du sujet en burn out. Ici, le burn out sera interrogé comme mouvement entre

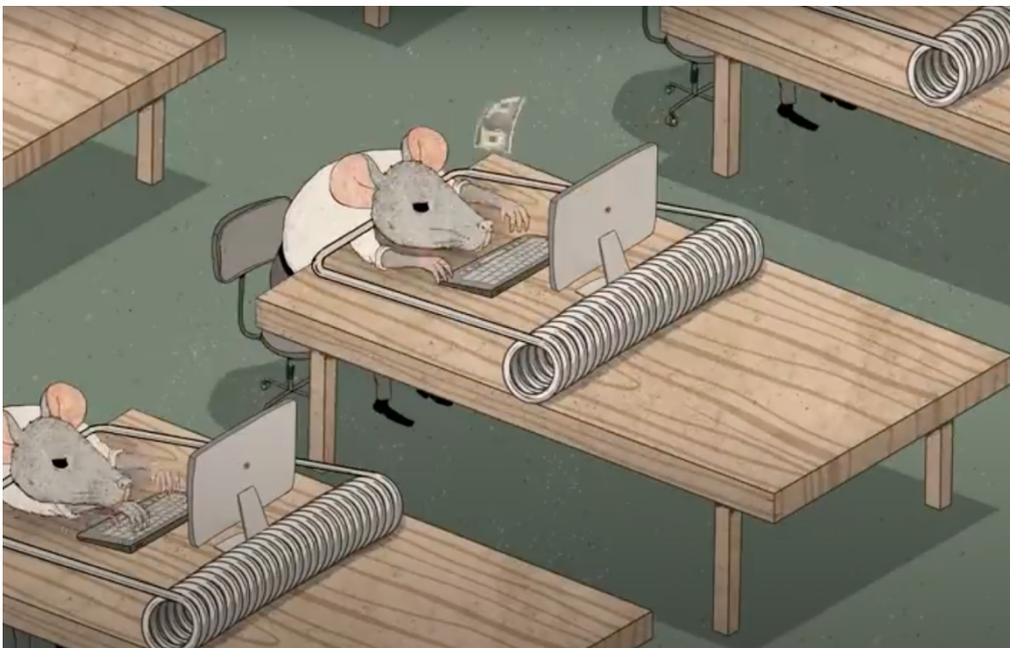
---

<sup>15</sup> Canguilhem, G., *Le Normal et le pathologique*, « Essai sur quelques problèmes concernant le normal et le pathologique » (1943), Paris, PUF, 2005, p.59

le sujet et le monde. Le concept de résonance sera mobilisé pour comprendre dans quelle mesure le burn out y fait appel tout en constituant un idéal inaccessible. Enfin, le rythme de vie, le rythme de travail seront travaillés par le prisme du sujet en burn out pour comprendre si, en creux, le burn out ne vient pas dessiner les contours d'un rythme bon, d'un rythme sain, d'un rythme propre au sujet.

## PARTIE 1. ESPACE

### INVISIBILISATION ET SURGISSEMENT DANS L'ESPACE DE TRAVAIL : LE PARADOXE DU SUJET EN BURN OUT



*« Une illustration de la vacuité ressentie du boulot à l'époque,  
la vision des choses qui a conduit au burn out ».*

- Adrien, entretien téléphonique, trois ans après son burn out -  
(court-métrage de court métrage de Steve Cutts, 2017, disponible sur [YouTube](#))

« 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>16</sup>.

Le sujet est placé dans l'espace. Cette primauté spatiale se perçoit dans le moindre de mes mouvements, dans le déplacement de mes membres, dans le changement de position. Le sujet, kinesthésique, est un corps qui fait, un corps-faisant, qui prend place dans un monde où son action s'actualise, se rend réelle et visible. L'espace instruit le sujet, tout comme le sujet induit l'espace. C'est dans et par l'espace que peut se comprendre la notion de rythme, habituellement davantage reliée au concept de temps. Or c'est spatialement, par les allers et venues, par la perception d'une répétition dans mes gestes, dans mes mouvements, que se construit le rythme. Le rythme s'inscrit dans un espace constitué de plusieurs sujets et ce sont leurs interrelations qui fondent mon rythme, leurs rythmes, nos rythmes. Le sujet comme forme dynamique en train de se réaliser est incorporé et donc inscrit dans un espace. 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. Mon corps est donc situé dans le monde, il ne peut se comprendre que dans l'interrelation qu'il entretient avec celui-ci.

La question de l'espace n'est pas anodine : c'est dans et par l'espace de travail que le burn out s'installe dans le corps du travailleur. L'espace post-burn out est chargé, dense, écrasant. Il est potentiellement une source d'angoisse. Au plus fort de la crise, ces lieux extérieurs sont menaçants. Le repli sur l'intérieur et cet ancrage interne n'étant plus assurés, comment l'externe, changeant, normatif, qui requiert de l'adaptation, pourrait être rassurant ? Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) décrit son lien à l'espace sous deux angles, correspondant à deux moments de son burn out :

- L'espace même de la rupture, de la crise du burn out, les transports en commun : *« J'ai gardé ma phobie des transports, tu me mettras pas dans une foule, je ne supporte pas d'être collée serrée à quelqu'un, c'est physique, très important pour moi d'avoir de l'espace »*

---

<sup>16</sup> Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 2005, p.184

- L'espace de travail, le collègue dans son cas, dans lequel elle est retournée après son arrêt : *« j'avais imaginé où je serais assise dans la salle de réunion, si j'avais assez de place, toujours cette idée de place, j'ai besoin d'espace ».*

Cette interpénétrabilité avec l'espace renvoie à la qualité d'interface de l'individu. Pétri de l'espace et agissant sur lui à son tour, le vécu de l'espace de travail construit sa qualité d'être au travail. L'espace de travail renvoie à des réalités différentes : il s'agit à la fois du lieu de travail, physique, localisé géographiquement, un point central, de référence, autour duquel s'organise la vie de l'individu, ses déplacements, ses loisirs, voire le choix de son domicile parfois. L'espace de travail s'élargit hors du réel géographique, dans un contexte de travail à distance, en télé-travail selon l'expression consacrée : l'espace de travail déborde le lieu de rattachement géographique puisqu'il peut s'inscrire dans n'importe quelle modalité de l'espace du moment que le travailleur y a ses outils de travail. Pour beaucoup, l'espace de travail est l'ordinateur. Pour un créateur de contenu sur internet, ce sera son téléphone. Pour d'autres, ouvriers ou artisans, l'espace de travail restera plus littéral, plus ancré. Dans ces espaces débordant du travail, certains ressentiront le besoin de recréer des espaces réels de travail : le bureau, le poste de travail quasi-fixe au bout de la table de la cuisine, avec des rituels visant à créer de la frontière, de la cloison (« pas de travail sur le canapé ! » « jamais d'ordinateur dans le lit ! »).

Comment le sujet en burn out se place-t-il dans l'espace ? Comment le lien avec l'espace de travail vient-il tisser les prémisses du burn out et en délimiter les frontières ? Dans le cas du burn out, le travail déborde le corps malade. L'espace du sujet lui échappe et pourtant, on lui renvoie une nécessaire adaptation à l'espace de travail. Dans un premier temps, je traiterai de la normativité du corps en burn out dans l'espace de travail. La norme déborde sur les sujets incarnés au travail dont l'adaptation, la modulation corporelle est attendue. Le concept d'être-au-travail, formulé à partir du concept d'être-au-monde, permet de comprendre comment le sujet s'inscrit dans son espace de travail, comment le monde du travail nécessite la présence du sujet pour surgir et exister. Enfin, le corps en burn out est à la fois agi et agissant et c'est dans cette dialectique objet / sujet que se trouve pris le sujet en burn out. Dans un deuxième temps, j'explorerai l'invisibilisation de l'être-au-travail malade et la visibilité accrue attendue du travail en bonne santé. Le sujet en burn out vit un espace qui lui échappe, dont il peut se sentir exclu, qui l'identifie par le regard et la surveillance de l'organisation, pas nécessairement

extérieure mais parfois intériorisée par le travailleur. L'organisation du travail peut être comprise comme une expérience du territoire : son territoire propre et le territoire attendu par le poste de travail. L'invisibilisation des corps malades marque le misfit entre le travailleur et son espace de travail dès lors que son corps échappe à certaines normes. Enfin, dans un troisième temps, je mettrai à l'épreuve le concept de « burn outsiders », formulé à partir de la théorie de Becker, montrant ici que les sujets en burn out expérimentent les mêmes articulations pratiques d'exclusion, de déviance et parfois de transgression.

### **1.1. Normativité du corps en burn out dans l'espace social et professionnel**

Non-fonctionnel, ne répondant plus aux critères normatifs du vivre-ensemble social et professionnel, ne pouvant se soumettre au rythme si longtemps incorporé, incarné, le corps en burn out dérange, au sens propre comme au sens figuré. Il n'est plus arrangé, c'est-à-dire poli, disposé et disponible. Il est dé-rangé : l'évident d'avant ne trouve plus son ordre ni sa place, le corps en burn out n'est plus rangé, il expérimente le doute corporel (cf Havi Carel et travail DU). Il est aussi dérangeant car il occasionne une réaction dans l'espace dans lequel il se trouve. Il vient troubler la mécanique bien huilée du monde du travail, il est comme un pavé dans la mare, il introduit du dysfonctionnel. C'est alors que l'individu qui s'incarnait dans l'espace professionnel, qui y prenait place, s'y incorporait, expérimente la scission entre son espace propre et l'espace qui l'entoure. Une forme de distance s'installe : les manières d'être d'avant, cette incarnation du rythme au travail, ne sont plus accessibles. L'individu voit se dessiner la normativité que subi son corps au travail et l'adaptation constante dans laquelle il s'est intégré, souvent des années durant.

Cette normativité imposée au corps dans l'espace de travail peut être d'une extrême violence pour les individus qui ne répondent plus aux critères du bon corps travaillant. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) emploie une expression très forte :

*« Je parlerai de viol mental. On a besoin d'en parler pour comprendre ce qui s'est passé, c'est un véritable harcèlement par la tâche de travail ou psychologique. A un moment donné, ton cerveau se met en veille pour te protéger, ce qui déclenche de la fatigue physique, on est dans le déni comme*

*avec des agressions, on se culpabilise : « C'est ma faute » « J'aurais pas dû faire ça ». Le burn out, c'est comme le petit gros qui se fait insulter en permanence au collègue et un jour il pète les dents du pion et là c'est trop, c'est la goutte de trop »*

Alors qu'il commence à être submergé par le nombre de tâches à effectuer, staffé sur plusieurs projets en même temps, François rapporte ici comment le corps en burn out est une rébellion. Face au renvoi constant à la norme, à l'insuffisance de ce qui est produit, face à la pression de toujours faire plus, de se rendre toujours plus disponible, le corps en burn out est un non. Un non à la normativité délétère, un évitement. Et plus on évite, plus on se soustraie (involontairement) à la charge de travail monstrueuse, plus la normativité se fait forte, présente, pressante. Comme l'illustre François, le corps en burn out de manière inconsciente vient se protéger par une forme de fatigue, de retrait, qui est précisément ce qui lui est reproché. La comparaison au sein de l'espace de travail est chose aisée : « Regarde tel collègue » « Il/elle y arrive bien, pourquoi pas toi ? ». Le corps en burn out dans l'espace de travail est incompris car il est lu au prisme du rapport, de la norme alors qu'il est fondamentalement un autre être-au-travail (bloc « Adaptation et normativité). C'est seulement en comprenant cette dimension composite, multiple de l'être-au-travail que l'on peut concevoir le corps en burn out non pas comme un corps hors-monde du travail, mais comme une nouvelle modalité de celui-ci (bloc « être-au-travail »). Le corps en burn out est ainsi agi et agissant dans l'espace de travail : il est une réaction au monde « travail » qui s'imprime dans l'individu, il est agi par son espace de travail, mais il agit également dans celui-ci en retour. Le corps en burn out est une interface espace propre / espace de travail ; l'être-au-travail est ainsi agi et agissant (bloc « Un corps agi et agissant »).

### *Adaptation et normativité*

Le burn out peut être compris comme une pathologie de l'adaptation à l'environnement. Dans un espace de travail souvent exigeant et fondé sur la performance, l'individu sain se plie aux attendus, aux objectifs, aux rituels. Sa présence sur le lieu de travail est requise de telle heure à telle heure, sa disponibilité dans cet espace est quasi-totale. C'est le traditionnel échange de la disponibilité de l'individu dans l'espace-temps contre un salaire, c'est l'adoption d'un rythme de travail pour précisément continuer à exister dans l'espace social avec les codes qu'il

implique (argent, statut social, activité). Quand le burn out soustrait le corps travaillant à ce rythme, le contraignant à vivre dans le rythme de la maladie, puis dans son rythme propre, l'individu prend conscience de la normativité imposée jusqu'alors. J'utilise ici le concept de normativité dans l'acception qu'en fait François Laplantine dans son ouvrage *Penser le sensible*<sup>17</sup>, à propos du handicap. Sa réflexion sur la normativité que subit la personne en situation de handicap me semble comparable à celle que vit le corps en burn out en situation de travail puis de non-travail. L'anthropologue écrit :

« Ce qu'il convient de mettre en question [...], ce sont tous les discours (insensibles s'il en est) de la performance, de la perfection et de l'adaptation totale aux normes économistes de notre époque. Ces discours constitutifs d'une culture de la réussite et du résultat sont falsificateurs. Visant la rentabilité maximale, l'« optimisation » comme on dit aujourd'hui des « ressources humaines », ils répugnent à envisager l'erreur, l'errance la maladresse. Ils sont commandés par une logique obscène comme est obscène également l'idéal d'un corps-objet normalisé, parfait, accomplissant des exploits (sportifs, sexuels, économiques). »<sup>18</sup>

La norme du corps dans l'espace professionnel est l'idéal d'un corps fonctionnel, disponible, capable. La terminologie évoquée par Laplantine est éloquente : performance, adaptation, normes économistes, optimisation. Il s'agit de gérer les « ressources humaines », de les optimiser. Le processus d'embauche vise à valider les compétences, la période d'essai à s'assurer des capacités. Passés ces retenues, le corps travaillant est tout entier disponible au travail dans la mesure des dispositions contractuelles qui tendent à s'effacer au profit de « ce qui se fait ». Le contrat peut stipuler 35 heures, 39 heures, mais l'informel attendu par un certain nombre d'entreprises et de poste, le contrat de « cadre » ainsi que le travail en distanciel (le télé-travail) font évoluer les normes de travail supposément contractuelles, mais dont la réalité pratique est souvent tout autre. Comment gérer une ressource qui s'épuise ? Quid d'une ressource épuisée ? Comment optimiser un système dont les ressources sont défectueuses ? Le système de travail n'en est pas aux énergies renouvelables et ne sait que faire des ressources amenuisées : comment alors se réinventer ? On peut filer la métaphore de la gestion des déchets. Les ressources humaines qui n'ont justement plus de ressources sont tout simplement mises

---

<sup>17</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018

<sup>18</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.166

hors de l'espace de travail. Comme des miettes sous le tapis. Comme des déchets enterrés. Pas vus, pas pris. Le terme « corps-objet » de Laplantine renvoie à cette réalité d'exclusion de l'espace de travail en regard des standards de performance attendus, de la norme qui se veut absolue. Cette norme est exclusive : elle définit ceux qui font partie de l'espace de travail et ceux qui lui font défaut. Or François Laplantine ajoute :

« La défection n'est un défaut que par rapport à un absolu de la norme imposée à tous. »<sup>19</sup>

Le burn out n'existe qu'en rapport à une norme du corps au travail, un présupposé d'un corps fonctionnel et valide. Au plus fort de la crise et de la rupture, l'individu peut vivre son corps comme dysfonctionnel, dysfonctionnant. Mais après la rémission, le corps en burn out n'est pas dysfonction en soi, il est seulement une insoumission aux normes de travail en vigueur. Cette déficience à laquelle l'espace de travail nous renvoie (des phrases anodines, insignifiantes en apparence : « elle est encore absente aujourd'hui », « avec mes crises d'angoisse, je ne peux pas venir aujourd'hui, je reste en télé-travail ») ne l'est qu'en rapport à une norme de performativité et de réussite. Cette norme est univoque et idéale : elle n'inclut pas le composite, le fragmentaire, ce que Laplantine appelle « l'erreur, l'errance, la maladresse ». Or ce pas de côté, ce saut de l'autre côté de l'espace de travail, n'est pas une défaillance ; c'est simplement une manière de faire défaut là où le monde du travail nous attend. Faire défaut au rythme imposé au corps travaillant.

Or ce corps faillible, n'est-ce pas le propre de l'être humain, une manière de toucher l'humilité face à l'hybris d'une organisation du travail toujours plus performante, optimisée, réifiante ? La faillibilité, loin d'être une fragilité ou un défaut, est une capacité à s'extraire, à s'effacer, quand il y va de la santé de l'individu.

Julie-Anne (entretien par téléphone, 5 mois après son second burn out) me confie à propos de son premier burn out subi une maladie professionnelle qui a conduit à son premier burn out (coiffeuse, à cause d'un produit auquel elle était allergique, elle perd la peau de ses mains mais sa supérieure ne la prend pas au sérieux) :

---

<sup>19</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.169

*« Pour ma patronne, j'étais fainéante, je n'avais pas envie de travailler, alors que j'avais les mains qui partaient en lambeaux ».*

Le dénigrement que vit Julie-Anne s'applique ici à un élément physique, tangible, ce qui le rend d'autant plus incompréhensible pour le corps travaillant. L'outil de travail, les mains, font défaut, littéralement, et pour autant ce « défaut » n'est pas compris comme empêchement, comme incapacité, mais comme manque de volonté. Le soupçon de la fainéantise pèse sur le corps qui emprunte la pente descendante du burn out. Pas taillé pour. Pas assez capable. Pas assez motivé. Le défaut, la faillibilité en regard d'une normativité totale est un simple moyen de remettre du sensible, de l'expérientiel, du vivant, dans un monde qui objectifie. Le corps en burn out, c'est lutter contre l'atrophie du corps au travail. Face à des corps adoptant tous les mêmes affects, les mêmes utilisations de l'espace, rétablir la possibilité d'un corps absent, d'un corps faillible est une nécessité. Contre la normativité, la faillibilité.

### *Être-au-travail*

Le burn out introduit une nouvelle manière d'être-au-travail. Pourquoi parler d'être-au-travail ? Ce néologisme est forgé à partir de l'être-au-monde d'Heidegger qui désigne ainsi un être vivant découvrant le monde. Il en va de même pour l'individu dans le monde professionnel : il est un être qui se confronte au monde du travail, qui s'y inscrit. Il est un être-au-travail. Or, dans le cadre du corps en burn out en espace professionnel, cet être-au-travail est problématique car il renvoie dans l'imaginaire collectif à une figure unique, idéale et idéale, une norme en regard de laquelle se définissent les bons et mauvais travailleurs. Face à l'univocité affichée de ce qu'est un bon travailleur – fiable, c'est-à-dire présent et disponible –, l'indisponibilité du corps en burn out renvoie, dans ce contexte de normativité, à une forme d'échec, d'écueil, de faiblesse. Le corps en burn out est une nouvelle manière d'approcher le corps au travail, il en est une modalité, une manière d'être. Or cette autre modalité est absente de l'espace professionnel, précisément. Comment penser cette autre modalité de l'être-au-travail ? Quoique connoté, le concept de « pôle faible » de François Laplantine me semble ici intéressant. L'anthropologue distingue deux pôles de connaissance, le « pôle fort » et le « pôle faible », qu'il reprend du philosophe italien Gianni Vattimo. Il définit ainsi ces deux pôles :

« Peut être qualifiée de « pôle fort » une attitude prétendant à une forme d'objectivité par objectivation et procédant d'une attitude de maîtrise, de

contrôle et de domination. Le « pôle faible », quant à lui, suppose de la dérive, du décentrement, du dessaisissement [...]. C'est une démarche qui s'effectue dans une certaine errance [...]. »<sup>20</sup>

Cette distinction, certes dichotomique et caricaturale, permet néanmoins de penser une nouvelle modalité de la connaissance. Si on l'applique à l'être-au-travail, le pôle faible renvoie précisément à cet état de burn out, à ce corps qui se décentre à la fois au sens propre et au sens figuré. Le corps en burn out se décentre de son objet, de sa finalité : l'être-au-travail est en crise dans ce travail. Mais le corps en burn out se décentre aussi dans le réel : son point central d'activité n'est plus le lieu de travail, l'espace de travail au sens élargi. L'espace de travail devient un pôle de rejet, un espace en creux à partir duquel se définit le nouvel être-au-travail post-burn out. Laplantine rapproche ce pôle faible de connaissance de ce que Gilles Deleuze appelle « une pensée sur le mode mineur », dans laquelle nous ne sommes pas seulement confronté à du positif, du plein, mais à du négatif, du creux, du manque, du moins, de l'incomplétude, de la finitude. A force de penser des corps au travail sur le mode « plein », agissants, volontaires, on en a oublié le pendant « creux ». Le corps en burn out invite à penser ce qui est absent, invisible (ou invisibilisé), ce qui se dérobe. Laplantine écrit :

« Une connaissance sur un mode mineur ne va pas sans ratage, ce qui provoque le plus souvent l'incompréhension : on fait passer celui qui rate pour un « raté » et un incompetent. C'est un mode de connaissance en défaut de certitude, en retrait d'être, de présence »<sup>21</sup>.

Ce qu'on qualifie donc volontairement à propos du corps en burn out de « faiblesse », de « raté », d'« inadéquation » peut ainsi être revendiqué comme un mode éthique et philosophique de connaissance, d'être-au-travail. Si les termes qui évoquent la faillibilité du corps en burn out sont somme toute connotés – fragilité, défaut, manque -, ils renvoient pourtant à cet autre mode de connaissance, en creux, en mode mineur, en pas de côté, en composite, tout aussi nécessaire pour approcher ce qu'est le corps-au-travail. Ce défaut de certitude plutôt qu'être un « défaut » est justement un moyen d'intégrer la faillibilité, une forme de nouvelle compétence qui ne gomme pas une part du réel (le négatif) au profit d'une autre (le positif) mais permet de les faire dialoguer.

---

<sup>20</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.167

<sup>21</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.168

« A l'inverse, l'adéquation absolue, immédiate et rapide entre un projet et sa réalisation n'est nullement une activité humaine mais une fonction qui peut parfaitement être réalisée par une machine et notamment un ordinateur »<sup>22</sup>.

L'univocité de l'être-au-travail qui agit sur un seul mode, celui de l'action et de la réalisation, est un leurre. C'est une image renvoyée par un mode du travail fondé sur la croissance et la performance, qui attend des individus qui le composent la même linéarité et infailibilité. Même malade et en arrêt, Pierre (questionnaire, deux ans après son burn out) a cédé à l'action :

*« La mise en action pour redémarrer et rechute, c'était trop tôt ».*

Cette injonction à l'action poursuit l'être-au-travail même dans sa phase d'arrêt, de vacance au singulier. Être inactif, c'est disparaître aux yeux de la société. Lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'une des premières questions ne porte-t-elle pas toujours sur l'activité professionnelle. Le « et tu fais quoi dans la vie ? » ne renvoie pas à une qualité d'être, une mission personnelle, mais bien à une position, un positionnement dans le monde socio-professionnel. Le vocable « un actif » est à ce titre parlant puisque la dichotomie sociodémographique de la société s'établit entre les actifs et les autres, en ceux qui contribuent à l'économie et à l'organisation sociale et ceux qui n'y contribuent pas (enfants, malades, personnes âgées).

Mais l'être-au-travail est métis, il est fait de productivité et de retrait, d'action et d'observation, d'engagement et de désengagement. Son implication globale, générale, dans un travail, produit in fine du concret, s'ancre nécessairement dans le réel, mais pas de manière continue, constante, totale. Un engagement sans désengagement possible, envisageable ou acceptable, me semble être une illusion. Mais l'être-au-travail univoque qu'établit le standard du bon travailleur rend parfois impossible ce désengagement, si bien que le burn out semble l'unique issue pour provoquer un décollement, une scission, un cloisonnement entre l'espace propre et l'espace du travail.

*Corps agi et agissant*

---

<sup>22</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.169

Le corps en burn out est agi et agissant dans l'espace de travail : il est une réaction au monde « travail » qui s'imprime dans l'individu, il est agi par son espace de travail, mais il agit également dans celui-ci en retour. Le corps en burn out est une interface espace propre / espace de travail. Cette interaction est le propre de l'être-au-travail. Dans une perspective phénoménologique husserlienne, toute conscience est « conscience de ». De même, tout être-au-travail est « travaillé dans et par ». Cet espace étant structuré par des normes, des standards, des attendus, l'être-au-travail se confronte nécessairement à de l'étranger qu'il va s'agir d'incorporer et d'incarner. Pour prendre des exemples triviaux, une personne de chronotype « couche tard lève tard » devra respecter les horaires attendus par son environnement de travail. Idem pour les personnes du chronotype inverse qui sont confrontés aux regards accusateurs d'un départ bien trop tôt en fin de journée. Dans un cas, on souligne l'heure d'arrivée ; dans l'autre l'heure de départ. Dans les deux cas, on a affaire à un présupposé, un non-dit, impliqué, présent, sous-jacent, structurant : la présence et la disponibilité dans l'espace de travail doivent être maximisées. Or quand le corps en burn out rend incapable de se tenir à ses habitus professionnels, qu'en est-il ? L'anthropologue Annemarie Mol écrit :

« To enact a disease is also to enact norms and standards. This is because the entity afflicted by the disease deviates—from some normality. »<sup>23</sup>

Le corps en burn out est dans l'incapacité d'honorer cette norme, de s'y adapter, de s'y conformer. Il est confronté à sa propre action, à sa propre temporalité, à son propre espace. Il revient dans son rythme, niant par là le rythme jusqu'alors suivi et attendu. Il se départit ('deviates') d'une forme de « normalité » : plutôt que le terme normalité employé par Annemarie Mol, il me semble plus adéquat de parler de normativité, qui renvoie à la doxa, aux présupposés socio-professionnels, à l'autorité établie, quand la normalité renverrait davantage à un état de fait, un état normal auquel on pourrait opposer un état anormal. Or le rythme propre de l'individu peut-il être qualifié d'anormal ? De différent, de singulier, oui. D'anormatif, certainement. D'anormal, non, car le terme véhicule un jugement de valeur, laisse planer le doute sur l'état de burn out comme un choix, une pathologie évitable. Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) confie :

---

<sup>23</sup> Mol, A., *The Body multiple: Ontology in Medical practice*, Durham (North Carolina), Duke University Press, 2003, p.121. Traduction proposée : « Donner corps à une maladie, c'est aussi donner corps à des normes et des standards. C'est parce que l'entité affligée par la maladie s'écarte - d'une certaine normalité »

« *Quelqu'un qui « se laisse partir en burn out », c'est quelqu'un qui n'est pas capable de gérer le stress, de se gérer, donc c'est mal vu en entreprise* ».

Le burn out est perçu dans l'espace de travail comme un choix, dans une certaine mesure. Ce regard à l'encontre du corps en burn out fait peser la norme socio-professionnelle en vigueur sur l'être-au-travail. La formulation d'Aude est parlante à ce titre : « se laisser partir en burn out », comme si c'était un état qui peu à peu nous prenait et dans lequel on se lovait. Or le corps en burn out expérimente l'incapacité à agir selon la norme attendue alors même que le sujet, l'être-au-travail, a choisi le poste en connaissance de cause. Embrassant la normativité, il est agi par elle et son action involontaire est de s'en départir. Le corps en burn out met cette incapacité à agir au cœur de l'espace professionnel qui est justement structuré par l'action. François Laplantine parle d'un « modèle aujourd'hui dominant de l'action (dont le revers est la dépression) »<sup>24</sup>. Cette centralité de l'action, par effet discriminant de la normativité, rend impossible toute inaction, même passagère, même résultant d'une pathologie. L'espace de travail ne sait que faire d'un être-au-travail n'agissant plus. Face à cet échappement du corps en burn out, l'environnement s'étirole, se distend, lui qui tenait jusqu'alors par cette primauté de l'action. A l'image du théâtre, que devient une scène sur laquelle les acteurs ne jouent plus ? On la voit apparaître comme scène, comme mise en scène, comme scénographie ; les artifices deviennent visibles et le rythme incarné par les acteurs disparaît au profit du vide. Cette imbrication de l'agi et de l'agissant peut être rapportée aux propos d'Annemarie Mol :

« A population is an aggregate of events that happen to individuals. But the events that happen to individuals are in their turn informed by the framing of the population they belong to. The so-called whole is a part of its individual elements no less than the individual elements form part of the whole. Occasionally this may lead to circularities. »<sup>25</sup>

Si cette définition ne se limite pas seulement au burn out, mais peut s'appliquer à tous les faits sociaux en général, elle illustre de manière pertinente les liens entre corps en burn out et espace de travail. L'espace de travail n'existe que par les travailleurs y agissant. Il ne vit que par

---

<sup>24</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.166

<sup>25</sup> Mol, A., *The Body multiple: Ontology in Medical practice*, Durham (North Carolina), Duke University Press, 2003, p.132. Traduction proposée : « Une population est un ensemble d'événements qui arrivent à des individus. Mais les événements qui arrivent aux individus sont à leur tour informés par le cadre de la population à laquelle ils appartiennent. Le soi-disant tout fait partie de ses éléments individuels tout autant que les éléments individuels font partie du tout. Parfois, cela peut conduire à des circularités. »

l'action et la présence de ses acteurs. Or quand les acteurs s'effacent de cet espace, c'est comme si une partie de cet espace devenait manquante (le collègue dont le bureau reste perpétuellement vide ...) ou superflue (en arrêt longue durée, le collègue qu'on continue de mettre dans la boucle des mails). Et de même quand cet espace de travail est un espace de souffrance pour la personne en burn out, c'est bien une des parties le formant (le travailleur en question) qui s'efface à son tour. Cette circularité, pour reprendre le terme d'Annemarie Mol, renvoie une co-action, entre le corps et l'espace.

Loin d'être une dichotomie, l'être-au-travail n'est pas exclusif : il est informatif, circulatoire, circulant. Les distinctions suivantes ne tiennent plus : DANS le travail / HORS du travail, ou pour le dire autrement, DANS un corps travaillant / HORS un corps travaillant. La scission s'effectue seulement en regard de l'action, de la tâche à accomplir, de l'activité, qui est une forme d'actualisation de l'être-au-travail dans l'espace professionnel. Le travailleur n'agissant plus, ou plutôt dans l'incapacité d'agir, peut-il encore être qualifié ainsi ? Comment parler de ce qui ne tient plus ? La seule issue est l'échappée, le changement, le mouvement. Faire bouger le cadre normatif pour entrer dans un dialogue entre le rythme propre de l'individu et le rythme attendu par la structure. Cette question sera l'objet de ma troisième partie.

Une scène sur laquelle les acteurs ne jouent plus. Un corps au burn out au cœur de l'activité économique. Que faire ? Cet acteur incapable de tenir son rôle est visible, trop visible. Le corps en burn out est dérangeant, déstabilisant, déviant. L'espace dans lequel il se tient s'il ne joue plus est alors impropre. L'arrêt maladie, l'arrêt de travail, fait alors basculer le corps en burn out dans un autre espace, celui de son espace propre. Il disparaît alors de l'espace de travail à proprement parler. Subsistent des reliquats de sa présence, de son action. Des post-its sur son écran. Un stylo, un carnet laissés sur le bureau dans la précipitation du départ. La chaise vide. La phénoménologue Havi Carel écrit :

« Illness is often seen as something that is not to be mentioned by polite people, who mustn't draw attention to the illness. But at the same time the medical condition challenges normal interactions and makes not talking

about it difficult, sometimes impossible. People often feel they ought to say something, but are not sure what to say, or how, or when. »<sup>26</sup>

L'inconfort créé par le corps malade, précisément dans l'espace de travail qui met en scène des corps valides, sains, des « actifs », relève de cette difficulté. Comment parler du corps travaillant qui ne peut plus ? Que devient l'être-au-travail qui ne peut plus se tenir dans l'espace de travail ? Les réactions provoquées par l'intervention de la maladie dans un espace qui fait tout pour l'invisibiliser sont complexes. Il y a ceux qui prennent des nouvelles, qui s'affligent. Il y a ceux qui vivent un effet miroir : et si ça m'arrivait ? Que faire ? Comment prévenir ? Il y a ceux qui renvoient la personne à sa faiblesse, à son incapacité. Tous vivent l'inconfort d'une parole qui ne trouve pas son espace. Comme pour d'autres pathologies, physiques ou psychologiques, le silence ne fait qu'exacerber ce qui est là. La parole est impropre, imprécise, mal aisée. En parler ou ne pas en parler, telle est la question, mais dans les deux cas, le corps en burn out est présent. L'absence se fait sentir un temps, les collègues ne savent que dire : « tu as des nouvelles de ... ? ». Mais rapidement, pour tenir le rythme imposé par la normativité de l'espace de travail, l'espace se réagence, se redensifie, se maille de manière à combler l'absence, à pallier le manque de cette ressource humaine. Un bureau libre ? Tiens, le nouvel arrivant va pouvoir s'y installer. X s'occupait de cette tâche ? Elle est confiée à quelqu'un d'autre. Le corps trop visible disparaît puis est invisibilisé.

---

<sup>26</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p.75. Traduction proposée : « La maladie est souvent perçue comme quelque chose qui ne doit pas être mentionné par les gens polis, qui ne doivent pas attirer l'attention sur la maladie. Mais en même temps, la condition médicale remet en question les interactions normales et rend difficile, voire impossible, de ne pas en parler. Les gens ont souvent l'impression qu'ils devraient dire quelque chose, mais ne savent pas quoi dire, ni comment, ni quand. »

## 1.2. L'être-au-travail visible / invisible

Le sujet en burn out montre en creux ce qu'est l'être-au-travail, ce qui est attendu de lui et ce qui ne lui est pas permis. Le sujet en burn out, dans le temps fort de la maladie, en rupture avec le rythme imposé par le monde du travail, est sorti physiquement de son espace de travail. Souvent en arrêt maladie, dans de rares cas, en télétravail, l'individu n'est plus présent sur son lieu de travail habituel. Son corps malade n'est plus visible au monde du travail. S'il continue d'appartenir à l'entreprise sur un plan administratif (organigramme) et financier (prise en charge du salaire en complément de l'assurance maladie), le sujet en burn out ne prend plus part de manière effective au travail qui lui incombe. Il ne s'engage plus activement dans sa tâche. Mais un travailleur qui ne peut plus travailler est-il toujours un travailleur ? Face à cette impasse logique et à la difficile réhabilitation du sujet en burn out au travail, l'espace de travail simplifie : le sujet en burn out n'a pas sa place dans un monde du travail qui rend visible, qui montre le modèle attendu, l'archétype du « bon travailleur ». Le burn out met en exergue ce qu'un sujet au travail ne peut pas être pour continuer à exister sur cette scène sociale. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) me partage :

*« On est pressés comme des citrons tout le temps, et en plus, les patients sont pas contents. Il faut se mettre à la place des soignants et c'est Martin Winckler qui disait un bon médecin, c'est pas un médecin qui travaille 60 heures par semaine. »*

Céline partage ici ce qui lui semble attendu du rôle de soignant, ce que l'institution et ses utilisateurs semblent attendre de ceux qui dispensent les soins. Une grosse charge de travail, toujours donner plus avec cette expression consacrée « presser comme des citrons ». L'espace de travail est un rouleau compresseur qui mobilise toutes les ressources de l'individu. Il ne reste que la peau à jeter. Or, le burn out, pris dans sa référence à la brûlure, c'est justement une peau qui reste, une peau qui montre, une peau rendue visible. Ce n'est pas de la peau morte, invisible, réduite en peau de chagrin, mais une peau brûlée, abîmée, rafistolée. Alors qu'on souhaiterait que ce corps malade soit visible, il garde la trace de sa blessure et peut-être en montre la cause. La référence au temps de travail est intéressante car, pour un soignant, le temps de travail est synonyme de présence (en cabinet ou à l'hôpital), de disponibilité (pour l'accueil et le soin) et donc de visibilité. Un bon médecin ne l'est que parce qu'il est visible. Le temps off, de récupération,

pour revenir plus disponible, plus concentré au travail, n'est pas valorisé. Il n'est pas compris comme faisant partie de la fonction, de l'équilibre, de la compétence. Socialement, le nombre d'heures de travail continue de prévaloir sur la qualité et l'engagement. On comprend ainsi comment le sujet en burn out vient déranger cet attendu : dans l'incapacité d'être présent et disponible, il ne joue plus le jeu de l'être-au-travail visible. Comment la dialectique du visible et de l'invisible structure-t-elle le sujet en burn out et l'être-au-travail en creux ? La métaphore du regard dans l'espace de travail permet de comprendre en creux pourquoi le sujet en burn out est perçu comme rebelle, en marge, soustrait aux lois socio-professionnelles qui régissent l'activité de travail. Un détour par l'effet de l'organisation sur les corps au travail permet de cerner par opposition comment le sujet en burn out échappe à la structuration, voire au morcellement et à l'aliénation, formes que peut parfois prendre le travail moderne. L'invisibilisation des corps en burn out prend alors une double dimension : elle est à la fois une composante à l'origine du burn out et son résultat. Elle en est la cause, le processus et la finalité.

### *Regard et surveillance*

Le corps en burn out se soustrait à son rôle subalterne de support de la vie professionnelle. Le sujet en burn out ne peut plus compter sur lui comme médium invisible, capable, compétent. Il est empêché. Les personnes interrogées en entretien ou par questionnaire ne pratiquaient pas une activité professionnelle dont la finalité est leur corps, comme cela peut être le cas pour un sportif professionnel par exemple. A ce titre, le corps se donne à voir comme modalité nécessaire du travail mais pas comme finalité de celui-ci. C'est ce corps social, institutionnel car réduit à sa seule présence, à la modalité qu'il apporte à l'être-au-travail, qui se rebelle dans le burn out, qui fait défaut. S'il est capable, valide, disponible, le sujet en burn out, en ce qu'il est incarné, est donc apte au travail. Ce caractère valide est présupposé pour être en poste, il définit la qualité d'être-au-travail dans son ensemble car on voit bien que le sujet invalidé par le burn out n'est plus propre au travail. Le burn out a un effet amplificateur du social sur le corps individuel. Il l'englobe tout entier, le définit comme un nouveau territoire qui n'a plus droit de cité dans l'espace de travail.

Le sujet en burn out peut être compris au prisme des dispositifs institutionnels étudiés par Michel Foucault. Par son travail sur l'hôpital et les différentes formes de gouvernementalité, on peut lire le corps en burn out comme un corps échappant au phénomène de discipline, compris selon la définition de Foucault comme l'ensemble des techniques propres à rendre les

corps dociles. Les horaires de travail, la position assise au poste de travail, le niveau sonore émis par l'individu, sont autant de règles attendues, intégrées, de normes incarnées auxquelles se soumet l'individu au travail. Le corps est mis en pli, dressé par les techniques des institutions qui instillent cette discipline (l'école, l'hôpital, la caserne). Le sujet incarné ainsi compris devient objet sur le plan économique, il est structuré pour être fonctionnel, maniable, efficace. L'être-au-travail discipliné perd sa qualité d'être dans la fonction qu'il incarne, qu'il remplit. Dans *La Société punitive*, Foucault écrit :

« Le temps et la vie de l'homme ne sont pas par nature *travail*, ils sont plaisirs, discontinuité, fête, repos, besoin, instants, hasard, violence, etc. »<sup>27</sup>.

Foucault propose ici en creux une vision du travail qui serait une forme de continuité, d'efforts, de linéarité, et qui s'opposerait au propre du vivant qui se déploie sur le mode du plaisir, de l'inattendu, de l'émotion. Cette dichotomie ne me semble pas tout à fait pertinente pour décrire l'ensemble des situations de travail, qui au-delà de l'effort apporte de l'accomplissement, au-delà de la structure génère de l'action, au-delà du travail pris dans une acception négative apporte de la joie et de la qualité d'être. Mais dans le cas du sujet en burn out, on a souvent affaire à des situations de travail qui peuvent nier les qualités vivantes du corps pour reprendre Foucault. Ses besoins, le repos, le hasard, sont quantités négligeables et souvent négligées. Ainsi, on pourrait dire que le sujet en burn out retrouve sa qualité de corps vivant. La discipline qui permet de transformer le « temps de la vie en force de travail »<sup>28</sup> ne peut plus s'accomplir ici dans ce corps qui se soustraie. La contrainte jusqu'alors intériorisée, incorporée, incarnée, n'est plus tenable ; le sujet en burn out s'en détache et l'obéissance au sein de l'espace de travail rendue impossible. Ce n'est pas une rébellion volontaire mais plutôt une soustraction, une manière de botter en touche. Le corps au travail n'est pas simplement adapté au sein du travail : mais il vient ordonner tout son vécu au moule de son activité. Il organise ses loisirs en fonction du travail, ses déplacements, son habillement. Le burn out vient renverser cette prévalence de la fonction sur l'être. Le sujet en burn out qui perd son aptitude à travailler retrouve ainsi une disponibilité, une présence à soi, à son corps malade qui n'est plus accessible quand le corps se fait seulement « corps-instrument, corps-machine » selon l'expression de Foucault<sup>29</sup>. Or le sujet en burn out, avant d'être en burn out, est sujet au travail et, dans sa qualité de travail, il est à la

---

<sup>27</sup> Foucault, M., *La société punitive. Cours au Collège de France. 1972-1973*, Paris, Seuil, 2013, p. 236

<sup>28</sup> Foucault, M., *La société punitive. Cours au Collège de France. 1972-1973*, Paris, Seuil, 2013, p.235

<sup>29</sup> Foucault, M., *La société punitive. Cours au Collège de France. 1972-1973*, Paris, Seuil, 2013, p.180

fois un individu à part entière, séparé, mais également une partie d'un ensemble fonctionnel, rendu fonctionnel par sa présence et sa force de travail. Un sujet en burn out et c'est toute la structure qui dysfonctionne. Dans l'espace physique, les corps au travail sont distribués dans l'espace et soumis au regard social, à la métaphore de la loi. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) emploie une expression très forte :

*« Dans toutes les décisions liées au burn out et concernant la réorientation, je sens le regard de la société et le regard de mon père ».*

Adrien nous rapporte ici ce poids social, cette position hégémonique parfaitement flagrante dès lors qu'on s'en écarte, de fait ou par choix. La métaphore du regard, située dans l'espace, montre ces positionnements d'acteurs, ces jeux de situation : je te vois comme faisant partie d'un espace de travail, comme n'en faisant plus partie, comme ne souhaitant plus en faire partie. La référence au père, qui incarne l'attendu social, la loi, est ici percutante. Ce regard au cœur de la dialectique visible / invisible détermine ainsi les sujets à leur place et ceux qui ne le sont pas. Le sujet en burn out faisant défaut à sa place est dès lors soustrait aux lois sociales, au cadre socio-professionnel : il devient un hors-regard, un hors-la-loi.

On peut prendre ici l'image du panoptique comme décrit par Foucault, ce dispositif d'observation qui dessine les contours d'une société disciplinaire<sup>30</sup>. Il permet d'un point unique de surveiller l'espace autour, parfois au sens littéral comme dans certaines prisons, plus souvent au sens figuré, avec cette dialectique du voir / être vu. Par ce dispositif fondé sur la visibilité, on impose une conduite à un groupement d'individus. Si l'espace de travail ne peut être qualifié de panoptique sans tomber dans une forme de caricature, il en partage néanmoins certaines caractéristiques : la distribution des corps dans l'espace, l'assignation à une place, la tenue attendue lorsqu'on est à telle place, la présence qui signe la disponibilité et la soumission à la mission professionnelle, à la tâche. Dès lors, l'absence d'un corps supposé travailler est parfaitement repérable : elle surgit, elle incommode, elle brouille l'organisation spatiale. Cette distribution spatiale des êtres-au-travail se fait dans une logique structurelle (identifier la position qu'occupe un individu selon son emplacement de travail – poste de dirigeant, de cadre, simple salarié), fonctionnelle parfois (sur une chaîne d'assemblage par exemple, mais n'ayant recueilli aucun témoignage de personnes occupant ce type de poste, je ne développerai pas cette

---

<sup>30</sup> Foucault, M., *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris, NRF, Gallimard, 1975, p.207

idée). Le corps en burn out échappe à la catégorisation spatiale : il n'est donc plus identifiable dans l'espace de travail. Mais si le sujet en burn out ne peut plus prendre sa place sur son lieu de travail, quelle place conserve-t-il ? La place d'absent ? La place du possible retour ? Par ce passage du visible à l'invisible, le sujet en burn out se trouve marginalisé, hors de la place de travail, hors de sa place.

### *Organisation du travail et territoire*

Le regard dans l'espace de travail traduit une forme de surveillance parfois explicite, souvent implicite qui vient s'imprimer dans l'être-au-travail. Cette discipline incarnée, comme je l'ai développé avec Foucault ci-dessus, s'inscrit dans le corps au travail et peut mener, entre autres causes, au burn out. Le sujet tout entier dédié à son activité professionnelle incorpore ces codes, ces attendus, ces rythmes, ces manières de se mouvoir dans l'espace, cette organisation dans le temps qui correspondent aux attentes du milieu que l'individu accepte. Or cette acceptation est-elle toujours faite en conscience des conséquences potentielles ? Les sujets en burn out font preuve d'une ferveur au travail qui tend à leur faire oublier les contraintes disciplinaires de l'espace de travail. Mais peut-on lire chez le sujet en burn out l'inscription de l'organisation du travail sur le corps travaillant ? Le corps devenu pesant, pathologique, s'est-il transformé sous l'effet de ce rythme qui lui est externe, qui s'est emparé de lui jusqu'à le faire disparaître ? La notion de territoire me semble alors pertinente pour penser l'influence et la relation bi-directionnelle du sujet sur son milieu. Le territoire renvoie à une portion humanisée, travaillée, de l'espace : les territoires se juxtaposent, se superposent, ils font donc apparaître des frontières, des limites, des frontières.

Pour comprendre le lien entre le sujet en burn out et l'espace, il me semble utile de d'abord penser en creux l'organisation du travail qui s'inscrit spatialement et physiquement sur les corps bien portants et travaillants, par le concept de territoire. En creux, cela permet de concevoir comment cette organisation du travail participe à l'élaboration du corps en burn out. Le psychiatre Christophe Dejours, spécialisé en psychodynamique du travail, écrit :

« La mobilisation subjective à travailler se révèle puissante chez la plupart des sujets bien portants. Tout se passe comme si le sujet confronté à

l'organisation du travail ne pouvait pas s'empêcher de mettre en action les ressources de son intelligence et de sa personnalité »<sup>31</sup>.

Dejours montre ici la propension de l'être-au-travail à s'engager dans celui-ci, à se mettre à disposition du travail, corps et âme. La mobilisation du sujet pour son objet de travail est totale : il ne s'agit pas d'un engagement partiel du sujet, au sens où il s'investirait dans le travail seulement par ses ressources cognitives ou seulement par sa présence corporelle. Il n'y a pas de scission, de fragmentation, de retenue dans cet être-au-travail. Le territoire du sujet au travail est en total adéquation avec l'espace de travail en ce qu'il mobilise son être incarné, comme le dit Dejours « son intelligence et sa personnalité ». J'entends ici par territoire cet élément de l'espace que l'on fait sien, dans lequel et sur lequel on agit. L'espace de l'être-au-travail bien portant, engagé dans son activité, se superpose avec l'espace de travail et l'organisation qui le gouverne. Ainsi, le sujet au travail délimite ses fonctions, ses activités, ses velléités selon le territoire de travail qui lui est conféré : sa fiche de poste, son espace de travail, les lieux dans lesquels il est admis, ses sujets d'action. Cette superposition implique à la fois une extension du sujet sur son territoire mais aussi une délimitation : c'est de concert le champ des possibles qui s'ouvre et donne matière à explorer au sujet au travail et qui se ferme, le limitant à l'attendu et au faisable sur ce territoire. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) raconte deux anecdotes qui permettent d'illustrer mon propos :

*Verbatim 1 : « Je bossais tout le temps, j'en pouvais plus, c'était en permanence des copies, des remises en question, je refais mon cours parce qu'il est pas assez bien et puis le lendemain, je vais le rerererefaire parce qu'il n'est pas assez bien non plus, et jusqu'à ce que ce soit parfait, enfin parfait pour moi »*

*Verbatim 2 : « C'est ma marraine qui m'a dit : « si ce voyage, ça ne te va pas, il faut l'arrêter » ».*

Je prends le premier verbatim comme une illustration de cette territorialisation de l'être-au-travail. Marine est professeure d'allemand : l'industrie de la copie et l'écriture de cours, ça la connaît. C'est ce que son territoire de prof l'enjoint à faire et ce ;à quoi elle est formée, ce en

---

<sup>31</sup> Dejours, C., *Travail vivant*. 2. Travail et émancipation, Payot, Paris, 2009, p.103

quoi elle est compétente. Elle peut donc ici approfondir à loisir la tâche attendue d'elle, comme un paysan pourrait plus ou moins travailler sa terre, la nourrir, la soigner. Tout sera ici question d'action, d'équilibre et de dosage. Comme le dit Marine, elle n'attend pas que son cours soit parfait en soi mais parfait pour elle. En regard de l'organisation de travail de ce territoire « préparation de cours », Marine est donc parfaitement dans les clous. Son territoire d'être-au-travail et le territoire de l'Education Nationale qui lui est octroyé concordent, coïncident. Dans le deuxième verbatim, on a affaire à une situation tout autre : Marine organise un voyage en Allemagne pour ses élèves. L'organisation de voyage ne fait pas partie de son territoire premier de travail, ni sa fiche de poste, ni sa formation, ni ses compétences ne stipulent qu'elle doit étendre son activité à ce type d'action. Or, par souci de bien faire, de faire découvrir ce pays qu'elle aime tant à ses élèves, elle s'engage dans l'organisation d'un voyage scolaire, en plus de son temps et de sa charge de travail habituels. Elle étend ici son territoire de travail, mais sans attendre de l'organisation du travail dans laquelle elle s'inscrit. L'ajout de cette activité ne vient pas diminuer sa charge de travail par ailleurs. Elle est livrée à elle-même sur ce territoire de l'organisation du voyage ; son territoire propre d'être-au-travail et le territoire attendu par l'éducation nationale ne coïncident plus. C'est dans ce hiatus, dans ce surplus, dans cette surcharge que viennent se nicher les prémisses du burn out. Car à vouloir bien faire, Marine s'ajoute une charge supplémentaire de travail qui ne contribue pas directement à l'organisation du travail telle que dessinée. Ce surplus de travail, cette ferveur est invisible aux yeux de l'organisation. La disjonction entre la mobilisation subjective et l'attendu organisationnel peut être cause de burn out : s'ils ne sont pas superposés, ces deux modes territoriaux de travail ne peuvent être qu'exclusifs et non cumulatifs si ce n'est au prix de la résistance physique de l'individu et de sa santé mentale.

La fluidification des modes de travail, par le télétravail, le trajet en mode projet et l'horizontalisation des hiérarchies d'entreprise, se proposait comme une voie de sortie par rapport à la rigidité de certains territoires professionnels, comme je l'ai laissé entendre dans l'exemple de Marine. La possibilité de cumuler les casquettes, de se saisir de certains sujets qui intéressent, qui touchent, aurait pu laisser à l'individu la liberté de moduler son organisation du travail, de travailler en mode fluide et adaptatif. Or, sans vouloir caricaturer un monde du travail pluriel et composite, cette liberté de travail s'est souvent accompagnée de nouvelles formes d'organisation de travail traduisant discipline, assignation, encadrement. De nouvelles formes de panoptique ont vu le jour : là où l'espace de travail présupposait une présence dans un même espace-temps, le panoptique moderne, à distance, se glisse dans les horaires de connexion, le

statut de présence / d'occupation / d'absence sur les réseaux de messagerie en direct, dans la réactivité aux sollicitations professionnelles (mail, message, téléphone), qui signe la présence du travailleur virtualisé. Au-delà de cette lecture foucauldienne de nouveaux modes de travail, l'organisation du travail et son inscription disciplinaire dans les corps me semblent avant tout prendre forme par les rythmes imposés à l'être-au-travail. Selon la thèse développée par Pascal Michon dans *Les rythmes du politique*<sup>32</sup>, l'engagement demandé aux individus dans les nouvelles formes de travail est total, en ce qu'il mobilise une version élargie de l'être-au-travail. La disponibilité est attendue à la fois sur les temps de travail, mais également supposée et implicitement exigée en dehors de ceux-ci, malgré les décrets concernant le droit à la déconnexion qui ne peuvent rien contre la diffusion de nouvelles pratiques. On attend de l'être-au-travail qu'il soit parfaitement engagé sur son territoire de travail et que ce territoire puisse s'élargir selon les besoins du territoire organisationnel à sa vie privée, à son être-au-monde au-delà de la seule délimitation « travail ». Michon écrit :

« Aidé par le développement des outils de gestion informatiques, le nouveau capitalisme a ainsi complètement transformé l'organisation du temps de travail en y introduisant le principe des horaires variables. Au lieu de constituer une succession régulière de plages horaires occupées par des équipes dont la composition change peu [...], la journée de travail se compose désormais d'une mosaïque complexe et mouvante, au sein de laquelle les employés se voient attribués des horaires différents et personnalisés »<sup>33</sup>.

Michon met ici en cause les outils virtuels qui permettent un élargissement et une atomisation de la journée de travail, notamment sur les horaires de travail. D'une vie au travail réglée et régulière, on passe à un mode fluide, adaptatif, mouvant, qui demande beaucoup plus à l'être-au-travail. Si les temps de travail effectifs n'ont pas nécessairement considérablement augmenté, la plage horaire de disponibilité, elle, s'est considérablement accrue. La lecture temporelle de Michon me semble toutefois insuffisante, car il ne s'agit pas uniquement de temps mais aussi d'espace, d'incarnation : l'être-au-travail qui autrefois ne s'actualisait que dans l'espace de travail vient aujourd'hui prendre place dans des lieux qui ont d'autre vocation. A la maison, en vacances, en voiture. L'être-au-travail se fractionne en îlots d'actions professionnelles : sa superposition au territoire du travail n'est plus attendue de manière

---

<sup>32</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015

<sup>33</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.275

explicite dans un espace-temps donné, mais elle s'étend de manière implicite à d'autres espaces. C'est en cela que le burn out vient montrer du doigt les questions de rythmes et d'espace : lorsqu'on se soustraie au travail, par nécessité thérapeutique, et que notre monde s'écroule, c'est que le travail avait pris place dans tous les espaces de la vie, et pas seulement dans le territoire du travail. On peut lire dans l'accroissement de cette pathologie un caractère problématique à l'expansion constante du territoire travail, qui grignote, gagne du terrain sur l'être privé, sur l'être intime jusqu'à le consumer. Michon écrit à propos du flexitime, qui propose des modalités de travail (espace et temps) flexibles :

« La plupart [des entreprises] leur permet simplement de choisir le lieu où ils vont travailler mais continue de leur imposer les rythmes selon lesquels ce travail devra être effectué »<sup>34</sup>.

Le lieu physique est libre mais le territoire du travail a envahi tout l'être. Michon évoque ici cette possibilité de travailler soit au bureau, soit chez soi, mais toujours dans des rythmes qui imposent une organisation de travail stricte à l'individu. Ce rythme qui s'inscrit dans l'être-au-travail est incarné, incorporé : le travail ne s'arrête pas au lieu, mais empiète, chemine, s'insinue dans les espaces jusqu'à présent protégés par l'efficacité économique. L'individu qui n'opère pas de délimitations efficaces, assumées et explicites, peut se perdre dans les méandres de ce monde du travail atomisé. On touche ici, il me semble, une des racines possibles du burn out. De même, les trajectoires professionnelles jusqu'à présent linéaires la plupart du temps se sont fragmentées : on parle de champs de travail, de champs de compétence, de mobilité professionnelle, et le champ lexical spatial ici me semble tout à fait illustratif de cette nouvelle territorialité de l'être-au-travail. Cette territorialité se brouille à la fois au sein de la vie de l'individu, en s'étendant et s'atomisant, mais aussi entre les individus. Les territoires jusqu'à présent délimités entre les différents individus tendent de plus en plus à s'effacer sous l'effet du travail flexible, des modes projets, des opportunités. L'ancien collègue se mue ainsi en concurrent : le travail d'équipe est temporaire, on n'est plus co-équipiers de longue date mais simples collègues sur un projet. L'engagement au travail, l'implication affective s'en trouvent ainsi diminués, l'insécurité et l'ambiance de compétition, elles, augmentées. A trop vouloir fluidifier, on atomise, on déstabilise, on perd le socle de l'être-au-travail.

---

<sup>34</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.276

Or ce socle apparaît comme un fondement, un ancrage, une racine pour l'être-au-travail. Sans celui-ci, il peut être fragilisé, soumis aux changements constants d'un monde du travail mouvant. La métaphore du bois du philosophe des techniques Gilbert Simondon, reprise par Jacques Garelli dans *Rythmes et Mondes*, me semble pouvoir illustrer ce nœud grâce à sa thèse sur l'individu et sa genèse physico-biologique. Le poète et philosophe Garelli établit dans *Rythmes et Mondes* un panel critique de théories de l'identité et de l'altérité. Il y reprend Simondon et s'y réfère avec cette image du bois pour comprendre les liens entre l'individu et son environnement :

« Nul ne peut planter un clou dans une planche sans tenir compte de l'énergie potentielle des nœuds capables de renvoyer le clou malencontreusement planté, dans l'œil du maladroit. L'acte le plus simple du charpentier doit tenir compte du jeu complexe des vibrations qui se nouent au sein du système créé par le bois, avec son système de veines et de nœuds, la pointe du clou, l'angle de frappe et le rythme de percussion du marteau. Sans tenir compte de ces données énergétiques formelles et matérielles formant système, le bois risque de se fendre ou d'éclater ; le clou, de se tordre. »<sup>35</sup>

Si on lit en liminaire dans cette métaphore le rapport qu'entretient l'individu avec le travail, on comprend comment l'organisation du travail a à voir avec le sujet en burn out. En effet, si le travailleur est la planche de bois, la matière, et l'organisation du travail le clou, la technique, qui s'y inscrit, on peut concevoir qu'on n'a pas à faire à au mouvement unilatéral d'un clou dans une planche de bois, mais bel et bien à un échange, une relation entre le bois et l'outil, le bois renvoyant une certaine force, une certaine forme, qui vient elle aussi s'inscrire dans le clou. Si l'on ne prend pas en considération les dispositions du sujet – ici, dans la métaphore, les nœuds du bois, ses points de tension -, on risque, sous l'action répétée, formelle, violente, d'une organisation du travail qui exige certaines actions de l'individu, à la fois d'endommager l'individu (la planche de bois qui se fissure) mais aussi le système (le clou représentant ici la technique) dans lequel il s'inscrit. Cette pression de l'environnement socio-professionnel sur l'individu est un élément crucial du burn out : le sujet en burn out a endigué la pression de l'environnement, les assauts, les contraintes, les difficultés, parfois longtemps, mais quand la digue cède, car déjà fragilisée à certains endroits, l'entourage peine à comprendre comment ce processus de fragilisation s'est installé. La planche de bois, le sujet au travail, lisse en

---

<sup>35</sup> Garelli, J., *Rythmes et Mondes*, Grenoble, Jérôme Millon, 1991, p.320

apparence, forte, saine, cachait dans sa couche inférieure, une complexité, invisible de prime abord, et que l'on ne souhaite parfois pas voir. Julie-Anne (entretien par téléphone, 5 mois après son second burn out) raconte :

*« Je subissais une énorme pression [de mon compagnon], "qu'est-ce que tu vas faire de ta vie", et moi j'étais en dépression, ça n'allait pas, j'ai cru que je n'allais plus jamais rien faire ».*

La planche de bois qui se fend ou éclate, c'est le sujet en burn out : ces nœuds que l'on n'a pas pris en compte et qui cèdent sous l'effet de la charge de travail trop importante. Le clou, c'est l'organisation du travail, l'entourage parfois, la pression de la société à l'action continue, qui à force de coups répétés et de forces renvoyées, devient bancal, instable, s'affaiblit. Les tensions internes de l'individu, les modalités spécifiques de son être-au-travail, ne viennent pas se dissoudre sous les attentes de l'organisation, mais au contraire resurgissent parfois violemment quand le travail vient frapper là où cela fait mal. Un territoire sain de travail est donc nécessairement la superposition, choisie, délimitée, explicite, d'un individu avec une tâche de travail, des modalités de travail. Le territoire de travail, c'est cette matière étendue, incarnée, avec ses points de tension, son histoire, ses mouvements, ses forces contraires. Tout ce qui vient s'y inscrire joue avec ces modalités. Sans ces précautions, l'organisation du travail comme l'individu s'exposent au retour de bâton, à l'échec de l'entreprise, à la démolition.

### *Invisibilisation des corps*

L'invisibilisation du corps du sujet dans l'espace de travail constitue à la fois une cause et un effet du burn out. On peut concevoir le burn out comme le paroxysme d'un processus d'invisibilisation progressive du corps dans l'espace de travail. Non représentatif de l'intégralité des types de burn out existants, le présent travail adopte l'angle du travail dit « intellectuel », des professions de service (enseignement, marketing, banque, conseil), activités dans lesquelles le corps n'est pas premier. Or la stimulation physique, le mouvement, l'engagement du corps fait partie de notre qualité d'être humain ; sans cet engagement et la perception physique de notre capacité de produire, on perd l'essence même du travail. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) partage son besoin de stimulation notamment physique :

*« 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 »*

Le corps au travail, comme le corps à l'école, pour la plupart des professions intellectuels, doit être souvent statique, inodore, parfois incolore dans certains groupes professionnels. Céline est chercheuse en cancérologie : son travail l'enjoint à rencontrer des patients mais aussi à rédiger des rapports. Ces moments statiques, pour « l'hyperactive » comme elle se qualifie, sont complexes à gérer pour un corps qui a besoin de bouger, d'être en mouvement, d'être sollicité. Le corps en burn out, qui empêche momentanément toute action, est l'aboutissement de ce processus d'immobilisation et d'invisibilisation moderne du corps par le travail.

Par ailleurs, la présente réflexion me semble aussi pouvoir s'étendre à des activités qui engagent davantage le corps (l'industrie par exemple), mais un corps toujours support, moyen, medium, et non pas finalité, fin en soi. Les entretiens effectués ne m'ont pas permis d'accéder à ce type de vécu professionnel. Mais du moins sur le plan théorique, il me semble que le corps dans un travail plus physique est respecté pour s'assurer qu'il est valide ; il est donc là encore fonctionnel, mis en fonction, pour la finalité du travail qui n'est pas le travail du corps en soi. Ainsi, seules les professions dont la finalité est le travail du corps (sportifs professionnels, acteurs, etc.) n'appartiennent pas à ce cadre et mobilisent d'autres versants d'une pensée du corps au travail.

Le corps au travail, mis au second plan, support et moyen plutôt que finalité et objet de soin, est transparent, invisible. Le corps au travail est considéré comme une ressource mobilisable, ou plutôt, tant qu'il est capable et fonctionnant, il n'est pas réellement considéré. Il est une donnée du sujet, un élément évident, indubitable, continuellement présent. Cette qualité du corps au travail permet de penser en creux le corps en burn out. L'engagement du corps dans le travail n'est abordé ici que pour comprendre ce qui se joue dans le corps en burn out. Le corps du travailleur n'est qu'un rouage dans une activité dont la finalité est hors d'atteinte du corps lui-même. L'action de travail moderne, pour la plupart des métiers de service évoqués ci-dessus, place sa finalité hors du seul geste du travailleur. Ainsi, la praxis – au sens de pratique professionnelle ici – ne possède pas de finalité en soi mais son exercice s'effectue en subordination à un objectif plus grand. On peut penser ici aux équipes marketing ou au service

comptable d'une société qui produirait des objets : aucun de ces deux services ne créent effectivement cet objet mais si tout le monde participe à la réussite de leur création. Cette instrumentalisation du travail de service rend de plus en plus difficile l'appréciation de sa contribution en tant que travailleur : comment se sentir engagé en tant que sujet si l'actualisation du travail est hors de fonction, hors de portée ? On peut y voir bien sûr une contribution symbolique, un apport structurel, une organisation nécessaire pour faire fonctionner des entreprises de grande ampleur. Mais l'engagement du sujet incarné, dans la plupart des organisations modernes, n'actualise que les éventuels impacts d'un travail (même de service) sur son corps (je pense ici aux troubles musculosquelettiques liés à la posture assise prolongée) sans donner à celui-ci l'occasion de véritablement « produire ». Par produire, j'entends ici une action directe dans le réel, sur le réel, avec la conscience d'une matière première, d'un outil, qui symboliquement ici renvoie au corps du travailleur, à sa force de travail. Ainsi, cette distanciation qui s'opère entre le travailleur et son objet tend à invisibiliser de plus en plus le corps au travail. L'activité professionnelle, de plus en plus exercée sur des objets numériques (ordinateur, smartphone) est de plus en plus instrumentale ; elle se désincorpore, elle se désagrège dans l'objet et l'actualisation effective du travail s'efface au profit de sa virtualisation. A l'inverse d'un professeur qui voit l'impact de son enseignement sur sa classe, sur le corps de ses élèves, l'élaboration de présentation sur ordinateur ou la rédaction de mail donnent des effets sur le réel soit asynchrones soit invisibles. Les maillons de la chaîne qui sépare le travail de la mise en place du projet sont de plus en plus nombreux ; les instances de vérification, de validation, de mise en place distancient les travailleurs de leur objet, dans l'espace mais aussi dans le temps. Avec ces multiples strates, ces projets à tiroirs et la complexité hiérarchique qui les accompagne, on ne sait plus qui a participé, ni quand. Le corps travaillant est invisibilisé quant à l'objet de son travail, car non-engagé dans la production effective, mais aussi invisibilisé sur la scène sociale, car anonymisé, présumé, implicite. Cette thèse appelle une exploration plus avancée de l'invisibilisation du corps au travail et de sa responsabilité dans le burn out, mais cette exploration m'emmènerait sur le terrain de la reconnaissance, que je ne souhaite pas, par manque de temps, aborder dans le présent mémoire. Le retour à un travail incarné, incorporé, avec le corps ou l'objet physique pour finalité, apparaît souvent comme un moyen de retrouver plus de sens au travail après le burn out. Ébéniste, professeur de yoga, artisan, autant de professions jusqu'alors dévalorisées socialement qui retrouvent un essor car elles offrent ce qui a participé à la mise en place du sujet un burn out : un cerveau dans un bocal, un cerveau derrière un ordinateur, dont la qualité corps - qui le constitue comme « sujet » parce qu'incarné, vivant, être-au-monde – est présente sur un mode

mineur ou sur le mode de l'encombrement. Le corps est soit quasi inexistant parce que valide, soit gênant parce qu'inapte. A ce titre, l'utilisation des techniques psychocorporelles pour accompagner la rémission post-burn out participe de cette même sensation d'exister dans le monde, d'avoir un impact sur le monde, dont a manqué le sujet en burn out et qui a participé à la mise en place de son mal. Pour retrouver du sens au travail et sa valeur comme sujet au travail, le sujet qui reprend une activité professionnelle aspire à l'incarnation, à la présence incorporée dans son activité. On peut lire ainsi la reconversion de Pierre, ou encore la mienne, consultante également en professeure de yoga. Dans ces deux exemples, le corps est engagé : celui de Pierre crée, son geste s'inscrit dans la matière, le résultat de son action est immédiat, réel, actuel. Dans mon cas, mon corps devient objet de travail : à la fois par sa qualité d'exemple, la démonstration par le geste et le mouvement dans l'enseignement, mais aussi en soi, car mon enseignement, sa profondeur, et sa qualité dépendent intimement de ma pratique personnelle et donc de mon propre travail incarné. Mon corps, invisible dans les open spaces dans lesquels j'ai travaillé, ou alors visible pour d'autres raisons que sa mise au travail (genre, habillement), est aujourd'hui visible par et pour lui-même, en ce qu'il peut transmettre et accompagner. L'exemple de Matthew B. Crawford, dans son *Éloge du carburateur*, est également pertinent pour comprendre cette invisibilisation du corps dans l'espace de travail. Ce diplômé de philosophie décroche un travail stimulant intellectuellement et rémunérateur : il doit lire des articles scientifiques parus dans des revues spécialisées pour les recenser, les résumer afin d'alimenter des bases de données accessibles sur Internet. A hauteur de quinze résumés par jour, les premiers symptômes du burn out se font rapidement sentir : déprime, cynisme, ennui, somnolence, voire dédoublement.

Crawford évoque une :

« aliénation engendrée par un environnement de travail qui subordonne impitoyablement le bien intrinsèque d'une activité aux exigences extrinsèques du profit »<sup>36</sup>.

Le terme d'aliénation ne me semble pas tout à fait pertinente, car on ne demande pas au sujet d'être autre, on ne lui demande pas de jouer un rôle, mais son activité professionnelle ne mobilise qu'une partie de son être-au-travail. A ce titre, elle invisibilise le corps ce qui conduit

---

<sup>36</sup> Crawford, M. B., *Éloge du carburateur*, La Découverte, Paris, 2010, p.163

Crawford au burn out et à la recherche d'un métier qui a du sens pour lui. Il ouvre un atelier de réparation de motos et après quelques mois d'épanouissement dans ce travail physique, artisanal, il rédige *Éloge du carburateur*, un essai qui relate sa prise de conscience de ce qu'il désigne comme les fausses promesses de l'économie de la connaissance. Le travail physique longtemps critiqué, décrié, pour casser les corps, les abîmer, a laissé place aux professions de la « connaissance », du travail intellectuel au sens large, aux métiers du tertiaire. Or, la récente réhabilitation des métiers manuels, le succès de ces activités pour les personnes en quête de sens ou en reconversion interrogent. La satisfaction et la sérénité qu'apporte le travail de la matière, quelle que soit la forme que prend cette activité, montrent une autre manière d'être-au-travail, souvent inédite pour les étudiants et travailleurs qui ont jusqu'alors excellé dans des domaines dits intellectuels. De nouveau en prise avec le réel, ce nouvel être-au-travail y découvre de la résistance, de la négociation, du mouvement, de la relation, du changement, que l'absence de contact avec la matière des métiers de bureau ne permet pas d'expérimenter. Ce nouvel être-au-travail passe par la matière, par le corps, il s'inscrit dans l'espace ; il est actualisé dans le monde, il s'extrait de la virtualité du travail de bureau. Crawford cite Marx et ses *Manuscrits de 1844* :

« Dans ma production, je réaliserais mon individualité, ma particularité, j'éprouverais, en travaillant, la jouissance d'une manifestation individuelle de ma vie, et dans la contemplation de l'objet, j'aurais la joie individuelle de reconnaître ma personnalité comme une puissance réelle, concrètement saisissable et échappant à tout doute »<sup>37</sup>.

Par le travail manuel, le sujet s'actualise, s'inscrit dans le monde, laisse son empreinte dans l'espace, dans la matière. Le corps au travail produit et le sujet peut voir l'objet de sa production. Il est engagé dans le monde et la matière lui renvoie son action comme visible, réelle. C'est cet aller-retour entre le sujet et le monde qui apporte de la joie, du sens, ce que j'explorerai ci-dessous avec le concept de résonance. C'est ce que trouve Crawford avec la création de son atelier boutique de réparations de motos qui crée à la fois une communauté de fabricants, d'usagers et de réparateurs, qui semble relier pour Crawford une logique marchande avec une dimension humaine.

---

<sup>37</sup> Crawford, M. B., *Éloge du carburateur*, La Découverte, Paris, 2010, p.163

Mais le sujet dont le corps dysfonctionne dans le milieu professionnel classique, « de bureau », est rendu invisible : il subit un processus d'invisibilisation car il dérange, il dévie, il devient trop visible. Le corps au travail, dans les professions intellectuelles, est fonctionnel, dans le sens de « relatif à une fonction ». S'il dysfonctionne, il est mis hors circuit. Le sujet en burn out est invisibilisé en milieu professionnel car il est hors-jeu. Le sujet en burn out devient un « burn outsider ».

### 1.3. « Burn outsiders »

Le burn out fait-il du sujet un outsider, au sens où le sociologue Howard S. Becker l'entend ? A la lecture d'*Outsiders*<sup>38</sup> paru pour la première fois en 1963, ce concept m'a semblé pertinent et éclairant pour penser le sujet en burn out. Ce dernier est mis en marge de l'espace de travail pendant le temps fort du burn out et peut également choisir de se mettre en marge de son espace de travail a posteriori, dans le temps de la rémission et des choix de retour à la vie professionnelle. Par exemple, chez Psypro, le premier hôpital de jour en France spécialisé en psychopathologie et travail basé dans la Métropole de Lyon, parmi les sujets ayant vécu un burn out, un tiers reprend son poste (l'histoire ne disant pas dans quelles conditions et pour combien de temps), un tiers se reconvertis, un tiers ne peut pas retourner au travail. Dans les deux derniers cas de figure, le sujet en burn out est « outside », en dehors de son espace de travail précédent ou de l'espace de travail tout court. Le travail de terrain de Becker s'est effectué auprès des musiciens de jazz et des fumeurs de marijuana dans les années 1950 et 1960. Becker construit une sociologie de la déviance à partir d'observations in situ, d'un travail empirique comme celui de ce présent mémoire, dont les outils méthodologiques peuvent aider à penser le burn out. Burn outsiders, ce sont ces travailleurs qui vivent des phénomènes d'exclusion, de déviance, avec le double sens du terme outsider. De ce concept d'outsiders, qu'est-ce qui est pertinent pour penser le burn out et quels éléments ne peuvent s'y appliquer ?

Dans la préface des éditions Métailié, J.M. Chapoulié (1985) commente :

---

<sup>38</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020

« La déviance n'est pas une propriété inhérente à certains actes ou à certaines personnes mais une catégorie construite au cours des activités d'un ensemble complexe d'agents : ceux qui sont en fin de compte qualifiés de « déviants » mais aussi ceux qui font respecter les normes ».

Burn outsiders implique donc une relation, une bilatéralité, entre des déviants et des détracteurs de la déviance. La déviance renvoie à une hégémonie, aux normes d'un groupe dominant dans un espace temps donné. Pour reprendre les mots de Chapoulie : « Sont qualifiés de déviants les comportements qui transgressent des normes acceptées par tel groupe social ou par telle institution ».<sup>39</sup> En ce sens, le sujet en burn out présente un corps déviant, qui dévie de la norme imposée et attendue, il se met au ban du monde du travail, physiquement en dehors de l'espace de travail. Le caractère hégémonique du travail ne l'est pas en soi : on n'a pas affaire à une ontologie du travail avec ses qualités inhérentes, ses attendus en dehors d'un contexte social. L'espace de travail est proprement situé, il inclue et infuse des significations qui sont construites par des interactions entre les acteurs et les éléments qui composent la société (acteurs, scènes, activités, normes). Comme tout fait social, le travail est soumis à un processus continu d'interprétation<sup>40</sup>. Le sujet en burn out est déterminé en fonction de ce processus d'interprétation : selon le contexte socio-professionnel, le burn out peut être vu comme une réponse saine à une inadéquation sujet / situation, ou comme une faiblesse, une trahison, un manquement à sa responsabilité. Si bien que l'on peut sciemment choisir d'être un outsider, de se mettre « outside », hors de portée de ce regard pesant et jugeant.

### *Exclusion*

Dès le premier chapitre, Becker évoque le double sens du terme « outsider ». Ce concept renvoie à la fois à l'étiquetage dont est victime l'individu qui a transgressé une norme en vigueur. Il est outsider, il est étranger au groupe donc il n'a pas respecté les règles. A ce titre, l'être-au-travail en burn out est un outsider : il n'honore plus les règles du groupe auquel il prend part. Il n'est plus capable de respecter les règles à l'intérieur du groupe (horaire, présence,

---

<sup>39</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020. Préface de J.M. Chapoulie 1985, p.VII

<sup>40</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020, p.16

attitude, comportement, gestion du stress, présence ou non des émotions). Mais est-il outsider au deuxième sens du terme ? Becker écrit :

« L'individu qui est ainsi étiqueté comme étranger peut voir les choses autrement. Il se peut qu'il n'accepte pas la norme selon laquelle on le juge ou qu'il dénie à ceux qui le jugent la compétence ou la légitimité pour le faire. Il en découle un deuxième sens du terme : le transgresseur peut estimer que ses juges sont étrangers à son univers »<sup>41</sup>.

Le sujet en burn out subit un étiquetage qui le place en dehors du cercle hégémonique du travail. C'est souvent la première étape, le moment de la crise, de la rupture : l'état pathologique extrait le sujet de son monde habituel de travail et en retour, ce monde du travail l'exclut par le souci de comprendre. « Que lui est-il arrivé ? » « X n'était pas fait·e pour ce travail » « c'était une question de temps ». Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) me confie :

*« J'ai beaucoup de boulot, je suis multitâche, je suis seule à faire ce que je fais donc je suis isolée ».*

Le phénomène d'exclusion qui prend forme dans le burn out commence souvent bien avant la rupture, la crise. L'organisation du travail durant les mois qui le précède a souvent déjà placé l'individu en marge. Ici, Céline rapporte son isolement, qui est une forme d' « en dehors », d' « outside », de mise au ban. Souvent de manière involontaire, l'organisation ne prend pas note de la complexité du poste de tel travailleur qui se gère seul ses conflits de calendrier, une charge de travail extrême et de nombreux interlocuteurs. Peu à peu, le sujet se sent écarté, mis à l'isolement, jusqu'à l'accomplissement du processus du burn out. Comment retrouver alors cette volonté d'aller au-dedans du monde du travail, dans cet « inside » qui nous a repoussé jusqu'à la rive, jusqu'à la dérive ? Lors du travail de rétablissement, cette capacité de border le travail, de lui redonner des rives, des « sides », un cadrage spatial, est clé. Le sujet en burn out, qui s'est senti exclu, sans jamais être rattrapé, ramené, accompagné par son organisation, peut lui aussi être amené à rejeter ce monde du travail. Il s'exclut, se met en dehors des règles et des attendus, ne peut plus y revenir. Mais pour autant, suite à un long travail thérapeutique, ce sujet ne se conçoit pas comme dysfonctionnel, comme le présuppose l'exclusion du groupe dominant. L'outsider se fait élément révélateur du fonctionnement d'un groupe et possibilité

---

<sup>41</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020, p.25

d'un autre fonctionnement. Le burn outsider peut être compris une autre proposition d'être-au-travail. Lui-même se propose une autre manière d'être-au-travail, sans prendre aucun parti, ni inside ni outside, si ce n'est le sien.

### *Corps déviant*

Le corps en burn out peut être considéré comme déviant en ce qu'il transgresse une norme acceptée d'un commun accord. Il est attendu de travailler au minimum 35 heures par semaine, d'être disponible en soirée pour répondre à des questions urgentes, de soutenir son service en prenant plus de gardes que stipuler dans le contrat de travail. On le comprend, la déviance n'est jamais un état de fait, mais toujours située : elle n'est pas en acte mais bien en conséquence de l'application de règles érigées par le groupe dominant. Becker écrit :

« Le caractère déviant ou non d'un acte dépend donc de la manière dont les autres réagissent »<sup>42</sup>.

La déviance est donc interactionnelle, en ce qu'elle mobilise et situe les acteurs les uns par rapport aux autres. La déviance montre en creux ce qui constitue la posture dominante, qui n'est pas toujours explicite et claire. Un sujet en burn out peut découvrir la sévérité de l'organisation pour laquelle il travaille lorsqu'il tombe malade, sans jamais avoir soupçonné cette absence de soutien jusqu'alors. Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) :

*« Même le terme « burn out », c'est un terme négatif, c'est culpabilisant d'être en situation de burn out. Alors que souvent, c'est l'entreprise qui laisse la personne partir en burn out. Même pour le terme « arrêt maladie » pour parler de « burn out » ... le burn out n'est pas une maladie, c'est le résultat d'une situation ».*

Plusieurs éléments me paraissent importants dans les paroles d'Aude. D'abord la connotation du terme, flagrante, révoltante, avec ce soupçon toujours planant que le travailleur y serait pour quelque chose ou que, dans une certaine mesure, ça l'arrangerait. On est en situation de burn out, on se sent différent, on diffère de fait, et s'ajoute à toute cette mise au ban la culpabilité

---

<sup>42</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020, p.35

de ne plus pouvoir faire comme avant, comme les autres, comme attendu dans cet espace de travail. Ce sentiment de culpabilité est le résultat de cette appropriation de la norme hégémonique, de cette position dominante qui définit, de manière caricaturale, le bien du mal. Être en burn out, c'est mal, c'est ne pas avoir suffisamment encaissé, résisté. Implicitement, c'est ne pas être assez fort et l'exclusion qui résulte souvent du burn out, exclusion subie et choisie, montre, toujours implicitement, que ce monde du travail valorise des sujets forts, vaillants, infaillibles. La faillibilité du sujet serait la justification de son exclusion. Or, en reprenant les mots d'Aude, on est mis en situation de burn out. Le sujet qui part à la dérive ne se voit pas ainsi lui-même mais quid de ses collègues ? quid de l'institution ? N'a-t-elle pas ce rôle d'assurer la concordance entre ses travailleurs et leur travail ? La colère d'Aude qu'on peut entendre dans ses mots « c'est l'entreprise qui laisse la personne partir en burn out » est alors légitime. Dans cette métaphore de l'espace pour penser le sujet en burn out, on voit bien que l'institution « laisse partir », et par son non-agissement, c'est ainsi elle qui met en marge le sujet en burn out. On renverse alors la vision majoritaire concernant le burn out : ce n'est pas le sujet qui s'isole, s'exclue, dévie, mais il est isolé, exclut, mis en déviation.

De la même manière que le vocable concernant le handicap est passé de « personne handicapée » à « personne en situation de handicap », je pense qu'on n'est pas « brûlé », contrairement à ce que j'ai tenté de montrer dans ma thèse de DU, mais on est une personne en situation de burn out. Le concept de « misfit » de la professeure, essayiste et féministe Rosemarie Garland-Thomson, permet de comprendre les ressorts du burn out comme handicap. Dans le cadre de sa thèse sur le matérialisme féministe, Garland-Thomson utilise le terme « misfit » pour parler d'un désajustement, d'un désaxage entre le sujet et son environnement. Le handicap, longtemps perçu comme manquement, excès ou défaut du côté de l'individu, est a contrario toujours placé dans le temps et dans l'espace. Il n'est jamais handicap par essence, en soi, mais toujours en situation. En parlant de « misfit », on ancre le burn out dans un corps vécu, particulier, situé, pour éviter la catégorisation générique et universelle. Le terme anglais « to fit » renvoie à une notion spatiale que l'essayiste reprend du Oxford English Dictionary : « to be of such size and shape as to fill exactly a given space or conform properly to the contour of its receptacle or counterpart ». Par contre, le terme « misfit » reprend cette notion de superposition spatiale mais en introduisant le jeu, la distance, l'incongruence. Par ailleurs, le terme renvoie à la fois à une personne et à un objet et dans l'action, permet de prendre en compte le sujet mais aussi le réceptacle dans lequel il s'insère.

« Misfit offers grammatical flexibility by describing both the person who does not fit and the act of not fitting »<sup>43</sup>.

Dans une réflexion sur le sujet en burn out, le misfit ne se situe ni du côté du sujet à proprement parler ni dans la situation de travail : c'est bien l'incongruence des deux éléments qui fait burn out. On est donc toujours en situation de burn out car il y a un manque d'adaptation, non pas par défaut ou par excès, mais de fait. De même, on est déviant uniquement par rapport à une société qui définit ce qui est dans la norme et ce qui ne l'est pas. Le burn out est donc nécessairement situé, situationnel. Il n'existe que dans l'interaction entre le travailleur et son travail.

Dans le chapitre 2 d'*Outsiders*, Becker classe les types de comportements déviants selon deux axes :

1. Perçu comme déviant / non perçu comme déviant
2. Obéissant à la norme / transgressant la norme.

La mise en relation de ces deux axes donne la matrice suivant de comportement :

- Non perçu comme déviant + obéissant à la norme = conforme
- Non perçu comme déviant + transgressant la norme = secrètement déviant
- Perçu comme déviant + obéissant à la norme = accusé à tort
- Perçu comme déviant + transgressant la norme = pleinement déviant.

Ces 4 types de comportement peuvent s'appliquer à de nombreux faits sociaux (dans les exemples de Becker, vendre ou non de la marijuana, participer ou non à la délinquance juvénile, adopter les codes vestimentaires et culturels d'un sous-groupe culturel comme les joueurs de jazz). Or les individus peuvent être progressivement investis de certaines lignes de conduites déviantes avec lesquelles ils n'avaient pas de rapports directs de prime abord. L'individu somme toute normal peut présenter une tentation déviate en imagination, qui ne s'actualise jamais dans la réalité. Si elle s'actualise, l'individu est soit conscient de sa déviance par rapport à la norme et peut l'assumer voire la revendiquer, soit non-conscient de sa déviance et donc ce cas-là sera surpris des conséquences de sa déviance. Le burn out peut être considéré comme une déviance implicite. Pour lire la catégorisation de Becker sur les comportements déviants

---

<sup>43</sup> Garland-Thomson, R., *Hypatia* vol.26, no.3, Summer, 2011, p. 593. Traduction proposée : « le non-concordant permet une souplesse grammaticale en décrivant à la fois la personne qui ne concorde pas et l'action de ne pas concorder ».

par le prisme du burn out, le sujet en burn out me semble appartenir à la catégorie des « secrètement déviants ». En effet, son comportement transgresse la norme (involontairement) et n'est pas perçu par le sujet comme déviant. Il n'y a pas de volonté de transgression de prime abord pour le sujet en burn out, contrairement à d'autres groupes sociaux (comme les revendeurs de marijuana) qui se positionnent en opposition frontale à la norme, à la loi. Ces mots de Becker me semblent ainsi pouvoir s'appliquer au sujet en burn out :

« Les actes non conformes sont souvent commis par des individus qui n'ont pas l'intention d'agir en ce sens »<sup>44</sup>

Les sujets en burn out ignorent-ils la norme ? Ont-ils l'intention de dévier de la position hégémonique de travail par le burn out ? La réponse adéquate me semble être non, car pour la plupart, ce sont justement de fervents travailleurs, défenseurs de la norme de travail. Lorsqu'il sent la déviance qui s'invite, avec ces prémisses du burn out que rapportent de nombreux sujets (les pertes de mémoire, les maux d'estomac, les migraines pour n'en citer que quelques formes), l'individu a la capacité de la réprimer en pensant aux conséquences qui en découleraient s'il y cédait. Face au risque de ne plus pouvoir travailler et donc d'être mis au ban du monde du travail, l'individu qui sent infuser ce sentiment de déviance cherche à tout prix à le réprimer. C'est alors que le processus de burn out est parfaitement lancé : craignant de ne plus pouvoir remplir ses obligations, et sentant son être-au-travail se fragiliser, le sujet redouble d'efforts, de présence, de volonté pour consolider cette identité professionnelle et continuer de se tenir au cœur de son espace de travail, vaillant, infaillible, comme l'attend l'institution. Becker écrit : « Rester normal représente un enjeu trop important pour qu'il se laisse influencer par des tentations déviantes »<sup>45</sup>. Or, lorsque l'individu passe de l'autre côté du miroir, dans le temps fort du burn out, celui de la rupture au monde, aux autres et à soi, il comprend alors que le terme de déviance comme conçu jusqu'alors est impropre. C'est ici que le burn out dévie du concept d'outsiders car il y a, dans ce terme et dans celui de déviance, une forme plus ou moins assumée et consciente de volonté, qu'il n'y a pas de prime abord dans le burn out. C'est dans un deuxième temps, suite à ce vécu de burn out qui peut amener de la colère, de la revendication, que le sujet peut devenir déviant au sens de s'engager plus ou moins profondément dans une forme de sous-culture particulière qui ne répond pas à la norme imposée et majoritaire. Mais ce sera avec la conscience de faire différemment de la position hégémonique, que leur position

---

<sup>44</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020, p.48

<sup>45</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020, p.50

nouvelle n'est pas partagée par tous. D'actes non conformes, il s'agira pour certains de se positionner comme déviant, d'assumer cette position, en contre-poids à la toute-puissance du monde du travail qui les a mis en situation de burn out. De la déviance perçue avant la chute à la déviance revendiquée pour un autre monde du travail, il y a un espace, un interstice, un moment de la maladie qui ne peut, à mon sens, être qualifié de déviant car cet état échappe à toute forme de volonté, de contrôle et de choix.

### *Transgression*

Face à un monde du travail qui a validé la déviance du sujet en burn out en n'agissant pas, en ne prévenant pas l'état qui en suit, le sujet en burn out peut revendiquer la posture dans laquelle la situation de burn out l'a mis. De déviant non-consentant, il peut devenir déviant revendiqué. C'est ici que le terme de « transgression » me semble plus approprié que celui de « déviance ». La transgression suppose une préconception de la limite, de la norme, par rapport à laquelle on va au-delà. Transgresser, c'est marcher à travers, marcher au-delà. La transgression est consciente, choisie, assumée, incarnée, quand la déviation est subie, peut s'effectuer à l'insu de son plein gré. La déviance, c'est être mis en dehors de la norme ; la transgression, c'est choisir d'y être. Ainsi, on pourrait qualifier plus finement la déviance comme suit :

« La déviance – au sens adopté ici d'action publiquement disqualifiée – est toujours le résultat des initiatives d'autrui. Avant qu'un acte quelconque puisse être considéré comme déviant et qu'une catégorie quelconque d'individus puisse être étiquetée et traitée comme étrangère à la collectivité pour avoir commis cet acte, il faut que quelqu'un ait instauré la norme qui définit l'acte comme déviant »<sup>46</sup>.

La déviance est elle aussi une mise en situation de déviance. Certains pourraient également dire qu'on est mis en situation de déviance (on peut penser ici aux soignants dont le rythme de travail proprement inhumain les met de fait dans une situation propre à dévier). La déviance se caractérise comme telle en rapport à une norme instaurée par autrui, autrui prenant ici des formes complexes et différentes (l'institution, l'organisation, les ressources humaines, le manager absent, etc.). Dévier comprend les deux acceptions : à la fois, la forme active (dévier

---

<sup>46</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020, p.186

volontairement de son chemin) et la forme passive (une déviation nous dévie de fait). Pour des raisons théoriques, il me semble préférable de conserver le caractère passif de la déviance et d'attribuer la modalité active à la transgression. L'acte déviant ne l'est donc pas par nature, ni par volonté, mais en situation et par défaut. Ainsi, la déviance diffère radicalement de la transgression qui, si elle n'est transgression par nature, l'est bien par volonté. Pour certains, l'expérience de la déviance et de l'« outsiderisation » va se transformer en transgression. Le sujet en burn out mis en déviance peut faire le choix de ne plus revenir « inside », de rester « outside ». C'est ce que me rapporte Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) :

*« Ça fait 2 ans que je n'ai pas touché à ça [conseil en digital], 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 ».*

Le sujet sorti du monde du travail et de ses normes peut faire le choix de ne plus y revenir, de ne plus y participer, de ne plus jouer ce jeu. Car, comme l'exprime Adrien, il pourrait tout à fait se servir de ses compétences professionnelles, valorisées à la fois socialement et financièrement, mais son partage est sans appel. Plutôt mener une vie simple et sobre plutôt que réintégrer les attendus de ce monde professionnel. Le sujet en burn out, exclu du groupe dominant et qui en perçoit les processus qui l'ont conduit au burn out, ne peut plus rejoindre cet espace.

Toutes ces personnes en situation de burn out, incapables de réintégrer le monde dont elles ont dévié, ne forment-elles pas un groupe à part entière ? Une forme de sous-culture, de rapprochement pour les problèmes rencontrés et les issues adoptées ? Becker le formule ainsi :

*« La conscience de partager un même destin et de rencontrer les mêmes problèmes engendre une sous-culture déviante, c'est-à-dire un ensemble d'idées et de points de vue sur le monde social et sur la manière de s'y*

adapter [...]. L'appartenance à un tel groupe cristallise une identité déviante »<sup>47</sup>.

La mise en marge ou la transgression de sujets en burn out pourraient constituer un élément de rattachement de ce groupement identitaire. On en voit les prémises avec la publication d'ouvrages collectifs, tels que *Réussir son burn out : récits de résistantes*, sous la direction de Corinne Le Bars<sup>48</sup>. Ces récits croisés de sept femmes repérées par le service de l'Assurance Maladie rapportent comment elles sont tombées sous l'effet du burn out, comment elles se sont relevées notamment grâce aux séances de groupe auxquelles elles ont participé. A l'image des « Aspie girls » qui fleurissent sur les réseaux sociaux, revendiquant leur syndrome d'Asperger, peut-il exister des « Burnie girls » qui revendiqueraient un socle identitaire autour du burn out ? Les femmes de cet ouvrage sont des sœurs d'armes ; elles ont traversé l'épreuve du feu symbolique ensemble et souhaitent transformer cette expérience terrifiante, aliénante, en ressource pour les autres. Mais pourquoi le montrer ? Pourquoi l'écrire ? Pourquoi le publier ? Comme les partages sur les réseaux sociaux ou les lettres de motivation qui mentionnent la traversée d'un burn out, le burn out aurait-il quelque chose de valorisant ? La transgression, comme un passage de l'autre côté du miroir, peut-elle se revendiquer comme qualité ? A-t-elle quelque chose à nous apprendre du monde du travail ? Toutes ces questions requièrent un développement spécifique, une étude qui mobiliserait notamment la notion de reconnaissance, que je n'approfondirai pas ici mais qui pourrait faire l'objet de pistes de réflexion futures.

Pour revenir à notre lecture de Becker, on pourrait interpréter cette revendication de burn out, cette transgression assumée, valorisée et valorisante, comme un moyen de faire bouger les lignes de la déviance. L'individu en burn out, mis en marge de la société et de l'espace de travail par son état pathologique et par ce qu'il montre en creux du monde du travail, peut souhaiter faire évoluer la définition de la déviance qu'il a subi. En référence à Herbert Blumer, Becker considère que les individus agissent selon un modèle d'interprétation de la situation dans laquelle ils se trouvent. Mais leur conduite est ensuite ajustée pour faire face à la situation : le modèle d'interprétation est donc amené à changer, à se renouveler, se modifier. C'est souvent ce qu'il se passe pour le sujet en burn out. Fervent défenseur du travail, de la discipline, de l'effort, celui qui est tombé peut ainsi s'assouplir, déplacer ses positions et avis autrefois arrêtés,

---

<sup>47</sup> Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020, p.60

<sup>48</sup> Le Bars, C., *Réussir son burn out. Récits de résistances*, Toulouse, Erès, 2022

et intégrer ainsi une forme de tolérance des formes de travail permise par l'expérience du burn out. Il peut même, au-delà de simplement accepter une autre forme d'être-au-travail, revendiquer, voire exiger une autre intensité d'engagement dans la sphère « travail ». C'est ici que le regroupement identitaire et la transgression se muent en une forme de militantisme, une exigence d'une autre manière d'être au travail. Mais comment comprendre cette mutation ? Comment passe-t-on de défenseur d'une modalité A de travail au militant d'une modalité B ? Avec Becker et Blumer, on pourrait dire que, pour comprendre le processus d'interprétation à travers lequel le sujet en burn out construit ses actions, « le chercheur doit prendre le rôle de l'acteur dont il se propose d'étudier le comportement » (Becker cite ici Blumer<sup>49</sup>). Cette mouvance dans les positions, cette expérience de la transgression me semble difficilement lisible de l'extérieur, puisque c'est le vécu, l'expérience, la pathologie qui enjoint le sujet en burn out à changer de position, à renouveler son engagement dans l'espace de travail, à moduler son être-au-travail. En cela, pour parler du sujet en burn out, il me semble nécessaire, au-delà de ce présent travail, que des chercheurs également touchés par le burn out s'engagent dans cette approche de philosophie empirique, de phénoménologie de la maladie, dans la lignée d'Havi Carel. C'est seulement par le vécu interne de mise en marge, d'exclusion, de déviance, de transgression et de revendication que le sujet en burn out, de « burn outsider » peut devenir un « burn insider », avec toute la finesse et la profondeur de réflexion que cela permet.

Pascal Chabot qualifie ces sujets en burn out qui se font défenseurs d'un nouveau mode de travail les « nouveaux athées du techno-capitalisme »<sup>50</sup>. En référence à l'acédie, il lit cette crise de foi, qu'il expose dans son ouvrage *Global burn-out*, comme un dépouillement des valeurs soutenues jusqu'alors. Le sujet en burn out vit ainsi une véritable catharsis : une prise de conscience des croyances incarnées jusqu'alors, une lutte contre les valeurs dominantes auxquelles il n'adhère plus, un renoncement à ce qui faisait jusqu'alors office de structure, d'espace de travail. Pour certains, cette nouvelle position prend la forme d'une lutte avec le risque de nager à contre-courant indéfiniment dans un environnement majoritairement différent, débouchant sur un procès stérile de la société. Plutôt qu'une autre position, statique et fixe, les relations entre le sujet en burn out et l'espace de travail me semblent devoir s'opérer

---

<sup>49</sup> Blumer, H., "Society as a symbolic interaction" in Rose A.M. *Human Behavior and Social processes: an interactionist approach*, Boston, Houghton Mifflin Company, 1962, p.188

<sup>50</sup> Chabot, P., *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, p.35

sur un mode fluide, changeant et adaptatif, dont je parlerai dans la dernière partie de ce mémoire.

Le sujet en burn out est en premier lieu un corps inscrit dans l'espace, qui fait apparaître cet espace de travail par sa qualité d'être-au-travail. Dans ce lien nécessaire entre le sujet et l'espace se nouent des normes, des injonctions sociales, une constante adaptation du sujet de travail à l'espace, dans un rapport du corps agi / corps agissant qui peut mettre en tension le sujet et fonder les bases du burn out. L'être-au-travail est pris dans une dialectique du visible et de l'invisible, au sein de laquelle il est soumis au regard et par extension à la surveillance de l'organisation de travail. Le corps, par son extension spatiale, est rendu visible et donc objet de pouvoir, même si dans le travail moderne, cette sensation de responsabilité et d'obligations est en grande partie incorporée par le sujet. L'organisation de travail s'établit selon une logique de territoire, une forme de superposition des extensions du sujet dans sa capacité à agir sur le monde qui ne « colle » pas toujours aux attentes de l'organisation. La perception de ce hiatus, de ce jeu peut être alors source de conflits, en tout cas d'inconfort, pour le sujet avec la sensation d'un « misfit », d'une inadaptation. Le corps malade tend alors à se soustraire de cet espace tout autant qu'il en est invisibilisé. Perçu comme un perturbateur, le sujet qui tend au burn out est invisibilisé dans l'espace de travail, tout comme il est soustrait de cet espace après le moment de la rupture à proprement parler, pendant la période de rémission. Les sujets en burn out peuvent ainsi être qualifiés de « burn outsiders », pour reprendre la terminologie de Becker : ils subissent un processus d'exclusion organisationnelle en regard de leur corps déviant. Le monde du travail présuppose des corps sains, bien portants, aptes au travail et tout corps qui s'y soustrait dévie de la norme et de l'attendu. Le sujet percevant cette déviance par le regard qu'on porte sur lui, peut alors entrer dans la transgression, c'est-à-dire la perception d'une frontière en matière de comportements, de manières d'être, au-delà de laquelle on n'appartient plus au groupe. La revendication des sujets en burn out peut s'apparenter à de la transgression : certains constituent des groupements militant pour vivre au travail selon d'autres modalités et d'autres normes. Le sujet en burn out est donc éminemment spatial et cette notion d'espace constitue le premier composant du concept de rythme. Le rythme s'inscrit dans un espace qui donne la mesure au temps, son déploiement, son mouvement. Ainsi, l'espace et le temps sont intrinsèquement liés pour le sujet en burn out : le sujet incarné prend corps dans un espace-temps et l'espace le modèle autant que son rapport avec la temporalité dans laquelle il s'ancre.

La philosophe Cynthia Fleury, titulaire de la chaire Humanités et Santé au CNAM, écrit à propos du burn out et du temps :

« Le burn-out est devenu, ces dernières années, une « maladie des temps modernes » : il fait régulièrement la « une » des grands magazines, génère un important champ de recherches, et il est devenu un thème littéraire de plus en plus nourri. Mais le burn-out n'est pas seulement une maladie des temps. Il est aussi une maladie *du temps* »<sup>51</sup>.

Le sujet en burn out, au-delà d'appartenir à une pathologie répandue dans l'espace-temps actuel, fait l'expérience d'une maladie du temps : c'est la compréhension même de sa temporalité qui est mise à mal par le burn out, par la perception de l'accélération et de la désynchronisation d'une part, l'unicité vs la récurrence d'une pathologie comme le burn out qui peut ressurgir et instiguer chez le sujet un doute temporel. L'expression de Cynthia Fleury est claire : par *les temps* dans lesquels on vit et l'appréhension *du temps* dans l'organisation de travail, c'est *le temps* qui est problématique pour le sujet. La manière dont le sujet incarné vit sa temporalité, la linéarité ou au contraire la rupture temporelle, est clef pour comprendre ce qui se joue dans le burn out. Le burn out signe une réelle crise du temps dont il n'est peut-être que le symptôme : le malaise dans le temps de travail vient montrer la complexité des rapports entre temps de contrainte et temps de jouissance, temps libre dans l'espace de travail et montre la nécessité de requalifier un rapport sain au temps du travail.

---

<sup>51</sup> Fleury, C., Gateau, V., « Pour une clinique philosophique du burn out des professionnels de santé », Chaire Humanités et Santé C.N.A.M., Chaire de Philosophie à l'hôpital, juin 2020

## PARTIE 2. TEMPS

### LE SUJET EN BURN OUT, UNE PATHOLOGIE DE LA TEMPORALITE ?



*« Le temps du corps, un temps dans le présent, que t'es obligée d'écouter »*

- Céline, entretien présentiel, 1 mois après son burn out –  
(couverture de l'album contenant le morceau [Iris](#), de Wim Mertens)

« Être affamé de temps ne provoque pas la mort mais, comme l'avaient observé les philosophes antiques, empêche de commencer à vivre »<sup>52</sup>

Le sujet en burn out expérimente le changement : à la fois dans l'espace, dans la scission qui s'opère entre lui et les autres, mais plus profondément dans le temps. J'ai tenté d'explorer cette piste du changement dans mon travail de DU en mobilisant différentes notions empruntées à la phénoménologie et à l'anthropologie : le corps changeant, le corps-autre, le corps-je, le sentiment de soi. Mais ici encore, l'entrée par le corps a parfois opéré comme un écran, comme une chappe qui m'empêchait d'accéder au sujet. C'est pourquoi je souhaite aborder ici l'axe du sujet en burn out et du temps car il me semble constituer une composante majeure de l'expérience du burn out et de ma question par le prisme du rythme. Le rythme est un phénomène à la fois spatial et temporel, les deux concepts étant co-dépendant, co-construit. C'est dans la perception d'une périodicité, d'une fréquence qui s'établit dans une durée que le sujet conçoit et perçoit un rythme. C'est par les événements mais aussi par son ressenti intime du temps que le rythme prend corps pour l'individu. Le temps est donc une composante nécessaire de la notion de rythme car c'est avec lui que je me sens pressé, ou détendu, ou stressé, ou encore arrêté, dans le cas d'un arrêt de travail pour épuisement professionnel.

Dans un souci de facilité sémantique, j'ai employé le terme « temps » jusqu'à présent mais de manière plus appropriée, il me faudrait employer le mot « temporalité ». Celui-ci renvoie au temps vécu, constitué dans et par la conscience, par opposition à un temps objectif, physique<sup>53</sup>. Le temps ainsi compris n'est pas un écoulement continu mais la synthèse de trois dimensions de présence. Le temps est un « maintenant » qui est aussi un « tout juste », retenant encore ce qui vient d'avoir lieu, et un « pas encore ». Cette triple dimension vécue par le sujet fonde l'essence de la temporalité. On peut reprendre ici les mots de Merleau-Ponty pour qualifier les rapports qu'entretiennent le passé et le présent :

---

<sup>52</sup> Robinson, J.P., et Godbey, G., *Time for Life. The surprising ways Americans use their time*, 2e éd., Pennsylvania State University Press, 1999.

<sup>53</sup> Définition issue du *Vocabulaire de la philosophie et des sciences humaines* de Louis-Marie Morfaux et Jean Lefranc, Paris, Armand Colin, 2011

« Tout se passe comme si le souvenir toujours là ne cessait d'être recouvert par une épaisseur croissante d'eau transparente ».

Cet emboîtement temporel de vécus, de moments, de strates aboutit à ce qui est actuel au sens de présent, tout en restant perceptible, quasiment perceptible, néanmoins distancié comme l'illustre Merleau-Ponty avec l'image de l'eau qui s'interpose. Il en va de même parfois pour l'expérience du futur : brumeux, si proche, presque déjà là, et pourtant inaccessible, invisible. Pour des facilités d'écriture, les deux termes, temps et temporalité, seront utilisés de manière indifférenciée, étant ici entendu que le « temps » renverra à la temporalité, au sens du temps vécu des phénoménologues, non pas à la temporalité de l'univers heideggerien.

Comment le sujet en burn out vient s'inscrire dans cette définition du temps, de la temporalité vécue ? En quoi le burn out vient-il ébranler, jouer, travailler cette notion de temps dans la vie du sujet ? Dans le moment de la rupture, à l'acmé de la maladie, le sujet en burn out vit une désynchronisation multiple. Désynchronisation avec sa vie d'avant, son « rythme » d'avant : on ne peut plus enchaîner les journées de travail, c'est le temps du repos, du rétablissement. Désynchronisation avec la vie des autres, la vie socio-professionnelle : on voit les autres partir au travail et on reste sur le canapé, incapable de se lever pendant des heures parfois. Désynchronisation avec soi-même : une sorte de dichotomie interne entre ce que la personne voudrait faire, prévoit de faire de ses journées et ce qu'elle est capable de faire. Avec Hartmut Rosa, un premier axe de réflexion du temps du sujet en burn out sera de considérer le burn out comme une pathologie de la désynchronisation et d'envisager les limites de cette hypothèse. Après le burn out à proprement parler, comment se « re-synchroniser » ? Et se « synchroniser » avec quoi ? Pour quoi ? Dans un deuxième temps, j'explorerai l'hypothèse du burn out comme la maladie d'une seule fois : peut-on « refaire un burn out » ? Se passe-t-il vraiment la même chose ? L'expérience de la désynchronisation porte-t-elle un enseignement ? Permet-elle au sujet de trouver davantage de synchronisation ? Enfin, dans un troisième temps, j'envisagerai le burn out comme le signe d'une crise de l'espace-temps du sujet au travail. Le burn out marque un point d'arrêt et trace ainsi une limite dans une courbe exponentielle d'engagement temporel au travail. En creux, il nous aide à comprendre ce que serait un rapport sain à l'espace-temps du travail.

## **2.1. Pathologie de la désynchronisation**

Dans son ouvrage sociologique *Accélération, une critique sociale du temps*, Hartmut Rosa qualifie le burn out de pathologie de la désynchronisation, au même titre que la dépression, en réponse à son hypothèse d'une accélération globale du temps vécu par les individus. Afin d'explorer la pertinence de cette expression, plusieurs termes et concepts sont ici à explorer (« accélération », qui renvoie aussi au concept d'« hybris », « désynchronisation »), et une qualification fine et précise du burn out apporte également certaines limites à cette expression.

Avant d'entrer plus précisément dans la qualification des termes et dans la compréhension de cette hypothèse, la parole des personnes interrogées est, une fois de plus, particulièrement parlante et pertinente. Dans quasiment tous les entretiens, à la question « que souhaites-tu changer dans ta vie, suite à ton burn out ? », quasiment tout le monde m'a répondu :

« *Prendre le temps* »

« *Reprendre le temps* »

« *Prendre du temps pour moi* ».

Cette expression, avec le verbe prendre, ce mouvement de préhension, « se saisir », « attraper / rattraper », montre à quel point le temps du burn out éclaire le temps qui fuit, à la fois en amont de la maladie par le temps si prégnant du travail qui infuse tous temps de la vie, puis en aval du burn out lui-même, ce temps qui fuit par convalescence, par arrêt, par pause. « Prendre le temps », le remède du burn out ? Face à l'emballement, à cette frénésie, à l'hybris, se saisir d'un temps qui nous appartient, être en conscience et en présence de ce temps, devient un impératif. Mais cette volonté de se saisir du temps possède-t-elle des fondements philosophiques solides ? Car si l'on trouve des espaces pour prendre du temps (souvent sous-entendu, pour soi) en dehors du monde du travail – loisirs, bien-être, vacances, etc. -, comment concilier cette volonté de prendre le temps avec l'être-au-travail ? Face à la désynchronisation, s'agit-il de « prendre le temps », comme on prendrait une vague pour surfer avec elle ? Prendre le temps, est-ce retrouver une forme de synchronisation ? Prendre le temps signifie-t-il décélérer ?

*Accélération et être-au-travail*

Le temps vécu de l'être-au-travail fonde les jalons du burn out. Il nous faut donc d'abord comprendre comment l'accélération vient travailler l'être-au-travail pour, en creux, comprendre ce qui se joue alors dans le burn out. Contrairement aux autres hypothèses, par lesquelles le burn out permet de comprendre en creux, par défaut et par différence ce qui se joue pour l'être-au-travail, ici j'adopte la méthodologie inverse afin d'utiliser les hypothèses sur la temporalité sociale et professionnelle et comprendre leur portée par rapport au burn out.

L'être-au-travail dans sa dimension temporelle est, selon la thèse d'Hartmut Rosa, vécu sur le mode de l'accélération, qu'il définit comme l'accroissement de la quantité d'actions par unité de temps. Hartmut Rosa est un sociologue et philosophe allemand qui travaille sur le temps, la structuration sociale du temps et son impact sur les structures de l'individu à la fois en négatif, avec le phénomène d'aliénation, et en positif, avec le concept de résonance. Dans son ouvrage fondateur, *Accélération*, Rosa part d'un constat paradoxal dans son avant-propos :

« Le rythme de la vie s'est accéléré et, avec lui, le stress, la frénésie et l'urgence, cette plainte résonne partout – *quoique* nous puissions enregistrer, dans presque tous les domaines de la vie sociale, grâce à la technique, d'immenses gains de temps du fait de l'accélération. *Nous n'avons pas le temps, alors même que nous en gagnons toujours plus* »<sup>54</sup>.

Ce paradoxe logique – gagner du temps objectivement, techniquement, mais avoir pour autant l'impression qu'il nous échappe, qu'il s'accélère – est le fondement de la théorie de l'accélération. L'accélération prend trois formes distinctes :

- l'accélération technique qui devrait permettre de ralentir le rythme de vie (envoyer un mail pour signer un contrat électronique vs formaliser un document écrit, se déplacer ou l'envoyer par voie postale pour signature)
- l'accélération du rythme de vie qui est paradoxale pour Rosa en regard du premier type d'accélération mais découle en réalité du troisième type d'accélération
- l'accélération de la vitesse des transformations sociales et culturelles.

Toutes les inventions techniques de la modernité des 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> siècles appliquées au monde du travail ont contribué à standardiser le temps des tâches afin de maximiser le rendement (on peut penser ici à l'organisation scientifique du travail), à optimiser les processus de travail pour

---

<sup>54</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.7

gagner du temps (dernièrement, l'utilisation d'applications de fils et messageries instantanées comme Slack ou Skype for business, permettant de travailler dans l'instantanéité et non plus en asynchronie comme l'impose le mail). Pourtant, au lieu d'un temps abondant, dégagé, dont on peut disposer, on ne cesse de courir après le temps, ce que Rosa qualifie de « pénurie de temps ». Or il faut ici introduire une distinction théorique sur les différentes de structures temporelles de convoquées. On distingue la temporalité de notre être-au-monde, ou être-au-travail pour être plus précis dans le cadre du présent mémoire, avec ses structures, ses rythmes, les choix qui semblent à notre portée. On choisit d'aller au volley le mardi soir après une journée de 10 heures. On choisit de travailler à 80%. Mais tous ces choix sont restreints, contraints par les structures temporelles de nature collective et sociale dans lesquelles on s'inscrit. Là où l'individu a l'impression de choisir, il reste néanmoins imbriqué dans une disposition sociale du temps qui est bien placée sous le signe de l'accélération. Par ailleurs, ses choix d'organisation objective du temps n'ont que peu voire pas de liens avec le temps vécu, le temps en accéléré de la journée qui s'écoule trop vite. On a l'impression que le temps file alors même que l'on s'organise pour déposer le petit à la crèche avant de passer au bureau, prévoir les temps de trajet pour telle réunion, arrêter le travail à telle heure. Ce qui fonctionne sur le papier, dans un temps théorique, fait dans le réel l'objet d'une densification qui rend le temps vécu pour le moins intense, parfois jusqu'à l'overdose, dans le cas du burn out.

A propos du rythme de la vie, Rosa cite Norbert Elias dans *La dynamique de l'Occident* (1976, édition Pocket Paris, p.237) :

« Ce « rythme » n'est rien d'autre qu'une expression de chaînes entremêlées qui se renouent dans chacune des fonctions sociales isolées. [...] Le rythme [...] est une expression de la densité des actions qui dépendent les unes des autres, de la longueur et de l'épaisseur que forment les actions individuelles se combinant »<sup>55</sup>.

Le sujet est pris dans un rythme qui est une combinaison de ses choix personnels, de ses priorités, de ses responsabilités, qui impliquent certaines actions se succédant dans le temps. Et cet enchaînement, cet emboîtement de moments, d'actions forment le rythme de la vie, donnent le tempo. L'expression populaire « alors, tu trouves ton rythme ? » quand quelqu'un commence

---

<sup>55</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.20

un nouveau travail ou prend un nouveau poste avec de nouvelles responsabilités, montre bien à quel point cette question du rythme est central. Le sujet au travail se sent pris dans l'accélération du monde du travail. Les processus de travail fondés sur une co-dépendance des actions et donc des individus tiennent de manière temporelle tous les maillons de la chaîne. De mon efficacité personnelle dépend l'efficacité de mes collègues, et donc de la mission et plus largement de l'entreprise. Le sujet au travail est pris dans un étau temporel qui est celui de la responsabilité. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) me dit :

*« C'est une espèce de roue infernale, de cycle qui s'arrête jamais, de spirale toujours dans l'accélération ».*

L'image de la roue, du cycle, de la spirale est intéressante puisqu'elle mime un mouvement qui revient sur lui-même. On s'agite mais sans avancer, on bouge mais pour revenir au point de départ. Il y a un recommencement constant dans cet accroissement du rythme qui n'est ni un coup d'accélérateur pour accéder à un autre stade qui serait un plateau, ni un mode linéaire de croissance permettant d'aller d'un point A à un point B. C'est un ridicule cercle. On met un coup de collier, on accélère, on se démène pour revenir au même impératif de coup de collier. Là où les périodes de forte activité succédaient à des temps calmes, des temps off, la cyclicité de l'activité professionnelle, dans tous les milieux, s'est comprimé dans le temps si bien qu'on a constamment l'impression d'accélérer, sans jamais décélérer, sans jamais souffler, d'où cette expression de « roue infernale ».

L'être-au-travail est donc tenu d'« être-dans-le-temps ». Il est toujours travaillé de manière complexe par des circonstances structurelles, une forme d'exigence temporelle qu'il va s'agir soit d'accepter soit de refuser. Le burn out est un refus de l'accélération. Pas un refus volontaire, au sens de rebelle, indocile, réfractaire, mais un refus plutôt de type « à l'impossible, nul n'est tenu ». Face à la complexité, la densification, l'agitation permanente, le sujet ne peut parfois plus continuer sur cette modalité de l'accélération. A force de gérer les impératifs de planning de ses différentes missions professionnelles, à force de décaler pour la énième fois un dîner parce que « j'ai du travail », ou pire, de sortir dîner avec des amis et s'y remettre de 22 heures à minuit, le burn out met un point d'arrêt à l'emballement, à la surchauffe temporelle que vit le sujet.

Dans quelle mesure ces choix d'accélération sont les siens ou les conséquences de structures sociales ? Il me semble nécessaire ici d'évoquer la honte et la colère qui existe chez les sujets qui ont traversé un burn out quant aux suspicions qu'ils ont pu vivre et qui m'ont parfois été rapportées. Il plâne souvent un doute quant à l'incapacité du sujet à s'organiser et qui fonderait les prémisses du burn out. En plus de vivre un burn out, le sujet vit également la suspicion d'être celui ou celle qui ne sait pas s'organiser, qui brasse de l'air, qui n'est pas assez efficace. Or mon propos ici n'est pas de parler de compétence, de performance, de congruence ressource humaine / poste, ni des émotions (souvent liées à une question de reconnaissance) qui se jouent, mais bel et bien du rapport social, philosophique qu'il existe entre le sujet et le temps quand il s'agit du travail.

Le burn out marque une double rupture temporelle : à la fois par rapport à soi-même et ce que j'appellerai l'idéal temporel de son être-au-travail, mais également par rapport aux structures sociales dans lesquelles le sujet s'inscrit et qui ont participé à l'élaboration de cet idéal temporel. Mais les deux versants n'agissent pas de la même manière sur le sujet. Le sujet en burn out qui prend conscience de l'accélération temporelle des structures socio-professionnelles dans lesquelles il évolue peut choisir de s'en départir, d'en adopter certaines, d'en refuser d'autres ; elles restent extérieures à lui dans une certaine mesure. Telle réunion m'est proposée alors que j'ai déjà une réunion de travail pour un autre projet : je peux choisir de l'annuler, de l'accepter ou proposer de la reporter. Mais une partie de ces choix qui semblent extérieurs semblent comme intégrés par l'individu au travail : « si je ne participe pas à cette réunion, je vais peut-être sortir du projet.... J'accepte les deux réunions, je trouverai bien un moyen ! ». Pour des raisons diverses et variées (personnalité, ego, reconnaissance, hiérarchie, jeu politique), le sujet peut choisir lui-même de densifier son être-au-travail, de se mettre dans une forme de pression temporelle intenable sur le long terme mais qu'il choisit car il considère à la fois que c'est le meilleur choix à faire en regard de différents paramètres (évolution de carrière, intérêt des missions) et, quelque part, dans cette réflexion, c'est donc un « choix qui n'a pas le choix ». Le burn out est donc une réponse à la prise de décision en termes de probabilité, en arbre de probabilité le plus ouvert possible qui a colonisé le monde du travail. Les maîtres mots étant l'adaptabilité et le changement, l'individu intègre dans le réel, dans son réel temporel, cette adaptabilité et cette potentialité du changement, de sorte qu'il puisse toujours se ménager une place au travail. Le burn out est une clôture de la potentialité exigée par le monde moderne du travail. L'individu en burn out ne fonctionne plus en vase ouvert – traverser par les injonctions temporelles des missions, des collègues, des imprévus – mais en vase clos – pris au piège dans

son temps du burn out, dans le temps de la maladie et de la convalescence. Par la décélération brutale qu'il produit, le burn out peut bien être lu comme une pathologie d'accélération, phénomène dans lequel il trouve ses racines, mais est-il pour autant une pathologie de la désynchronisation ?

### *Désynchronisation*

D'un point de vue étymologique, la désynchronisation renvoie à l'idée que quelque chose était synchronisé. La syn-chronisation, c'est le processus qui met en même temps, avec ce préfixe syn- qui signifie en grec « avec » ou « ensemble avec ». Or syn- ne peut fonctionner seul : c'est un rassembleur, un lien entre différents éléments. On pourrait donc définir la désynchronisation comme la cessation du processus de rassemblement dans le temps de différentes entités. On peut donc être désynchronisé par rapport à la société, aux autres, mais aussi à soi-même. Sur le plan individuel, le burn out introduit de la latence, du jeu temporel, de l'absence à soi. On souhaite mener à bien une action, comme se préparer un thé, et cette action s'étale dans le temps, elle prend racine dans la volonté à un instant T et son action, son actualisation, à un autre moment, parfois bien lointain par rapport à la volonté première. C'est cette distance temporelle qui me semble particulièrement soulignée avec le burn out. La fluidité des actions qui succèdent aux décisions est rompue. Tout est asynchrone, non pas naturellement, pour simplement avoir le temps de faire les choses, mais pathologiquement, car le burn out est saccades, discontinu, intermittence. Le burn out ainsi compris opère donc comme une pathologie de désynchronisation dans le sens où le sujet se sent désynchronisé par rapport à lui-même. Mais quels rapports entretiennent l'accélération et la désynchronisation ? Rosa écrit :

« Il est aussi naturellement concevable que ce processus de compression ait lieu dans différentes sphères, à une vitesse différente, et que, dans un certain nombre de domaines sociaux, on ait même affaire à une stagnation, ou au contraire à une « expansion du présent », ce qui peut entraîner des phénomènes de désynchronisation sociale accrue »<sup>56</sup>.

---

<sup>56</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.101

La désynchronisation pour Rosa intervient quand il y a une différence de vitesse et de rythmes dans les différents champs qui composent la vie sociale. On est désynchronisé dans l'entreprise si tout le monde produit à tel rythme (par exemple, 7 slides par heure pour un consultant) et que l'on est sur un autre rythme (1 slide par heure). On n'est pas seulement moins productif, mais on vit une réalité temporelle de son être-au-travail tout autre. Par réaction à une norme temporelle invoquée par le milieu dans lequel on évolue, on peut soit suivre la vitesse conseillée, travailler au rythme induit, être synchronisé avec l'environnement (parfois moins avec soi-même ...) ou ne pas suivre ce rythme, par choix ou par incapacité, ce qui produit de la désynchronisation. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) relate :

*« La vitesse pour moi, c'est du grand n'importe quoi [...]. La technologie va trop vite pour le corps, d'où les burn out, on en demande trop socialement au cerveau et le cerveau ne suit pas ».*

Pour Céline, la désynchronisation prend place dans l'interstice entre la vitesse attendue par l'environnement de travail (l'hôpital public en pleine pandémie de COVID-19 dans le contexte de notre entretien) et la capacité humaine à répondre à cette attente. Elle décode cette absence de superposition temporelle entre les attentes et les capacités par une explication naturelle, biologique. Quelle qu'en soit la raison, ce qui me semble ici intéressant est la désynchronisation temps attendu / temps vécu, temps technologique (instantanéité, rapidité) / temps incorporé (temps de certains processus biologiques, temps de la parole), incompressible sous bien des aspects (on peut penser à la grossesse notamment, un temps qui ne peut être accéléré). Il en va de même pour l'être-au-travail qui est désynchronisé par incapacité à se compresser davantage selon la lecture de Céline. C'est par cette désynchronisation, « ce cerveau qui ne suit pas », ce décalage entre les attentes et les possibilités que s'insère le burn out. Le burn out va introduire une brèche temporelle, un ralentissement, pour permettre de nouveau au sujet de « suivre », de ne plus se sentir courir après un idéal de vitesse d'action toujours hors de portée, toujours inaccessible.

Le cas du burn out appartient pour moi à ce que Rosa appelle « expansion du présent », cette forme de stagnation, d'arrêt sur image que j'ai tenté de rendre dans mon précédent travail de recherche. Or cette sphère de temporalité différente qui s'installe avec le burn out crée une bulle hors du temps social et professionnel. Le burn out convoque une autre forme de temporalité

pour le sujet malade, qui, de fait, le désynchronise du reste de la société. Cela est vrai de n'importe quelle maladie mais le paradoxe et la particularité du burn out réside dans une désynchronisation de trop forte synchronisation. C'est parce que la recherche de synchronisation (avec les impératifs professionnels, les attentes des collègues et de l'institution) a été élevée et donc désynchronisante pour l'individu dans le rapport du sujet avec son rythme idéal de sujet, qu'il y a ensuite désynchronisation avec l'environnement. C'est par excès d'adaptation qu'il y a inaptitude. Le ralentissement, qui est le contrepied désynchronisé de l'accélération, intervient donc comme un « contrecoup dysfonctionnel », pour reprendre l'expression de Rosa. Dans cet amour de la vitesse pour elle-même, dans cette accélération constante qui est l'apanage de nos sociétés, cette désynchronisation de ce qui fut parfaitement synchronisé produit une brèche dans le sujet : il ne possède plus ce qu'il croyait être son propre rythme et prend conscience qu'il a pu incarner un rythme qui n'était en réalité pas le sien. Dans la convalescence, le burn out invite à un travail sur la question du temps, de la gestion du temps et de la présence au temps, pour le dire avec les termes de Rosa, de son « être-au-temps ».

Or, face à l'emballement qui fait mal, une première attitude peut être le rejet : face à l'accélération, décélérons. La désynchronisation se fait ici par le contre-pied, l'opposé, le pied de nez, avec des îlots de décélération comme les appelle Rosa qui sont davantage des temps off, hors du monde, ou bien des utopies communautaires marginales. Comment intégrer une forme de décélération de son être-au-travail ? Comme se désynchroniser sans se marginaliser ? Comment mettre en place une désynchronisation saine ? Ici, chacun trouvera la réponse qui lui est appropriée : choisir de retrouver le rythme d'avant et cette sensation de vivre à pleine vitesse, choisir de prendre du temps pour soi de manière régulière et ne pas y déroger, se reconvertir pour s'assurer de pouvoir décélérer.

Une autre attitude de désynchronisation face à l'accélération peut être l'accélération à *un autre rythme*. Non pas au rythme classique, conventionnel, attendu du monde du travail classique, avec un pic de productivité en semaine, une relâche le weekend. Mais une forme de haute vitesse, de haute intensité, choisie sur sa propre temporalité. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) parle de :

*« s'acheter une conduite, c'est-à-dire ne pas passer 10 heures par jour à l'hôpital ».*

Après un burn out, la volonté d'instaurer un autre rythme, de travailler à son rythme se fait souvent sentir. Alors, les sujets au travail utilisent des garde-fous : Céline évoque ses collègues à qui elle va demander de la mettre dehors quand il le faut, les alertes sur le téléphone. Quelques mois avant mon burn out, voyant l'emballement du rythme de travail et sa propension à déborder sur d'autres champs de ma vie, j'essayais, une ou deux fois par semaine, de prévoir des rendez-vous (médicaux ou bien-être) m'obligeant à partir de l'entreprise. Est-ce une manière de s'acheter une conduite pour reprendre l'expression de Céline ? Face à la pression des structures temporelles extérieures, seule l'organisation stricte de ses propres structures temporelles permet parfois de lutter. C'est un moyen pour le sujet de remettre de la volonté, de contenir les débordements professionnels potentiels, par des horaires, par des contraintes temporelles. C'est un moyen de retrouver son rythme dans un rythme imposé. Par ailleurs, on peut lire ainsi le boom du travail entrepreneurial : les entrepreneurs ne travaillent pas moins, contrairement aux idées reçues, mais ils travaillent dans leur rythme, dans leur propre temps. Le flex office qui permet notamment de travailler à distance permet également de travailler en horaires décalés : quelqu'un de plus productif la nuit pourra ainsi décaler ses horaires de travail pour correspondre davantage à sa chronobiologie, tant que les jalons temporels de l'équipe et de la mission sont respectés bien sûr.

On se désynchronise quand on vit sur un autre rythme, que l'on choisit, que l'on fait sien, qui n'est pas nécessairement moins rapide que l'accélération conventionnelle, mais qui a le mérite d'être choisi, particulier, individuel. Face à l'accélération sociale commune, se désynchroniser, c'est peut-être accélérer à son rythme, pour soi-même, dans son propre temps. Cette capacité à accélérer quand bon nous semble est un ressort nécessaire de la transformation, du changement et de la reconversion qui auparavant relevait de phénomènes intergénérationnels (les enfants n'exerçaient pas les mêmes métiers que leurs parents : d'agriculteurs, on devenait employés ou secrétaires, par exemple) sont maintenant de l'ordre de l'intragénérationnel (au sein d'une même vie, les changements de carrière et de métiers deviennent fréquents). Ces changements au cours d'une vie intègre de la désynchronisation qui n'est donc pas nécessairement pathologique. Ici se situe, de mon point de vue, un point de tension du concept de désynchronisation. La connotation négative de quelque chose de désynchronisé ne rend pas hommage à la profonde qualité de désaxement, de désajustement qui permet de prendre du recul par rapport au rythme commun et, pour le sujet, de fonder son propre rythme. Désynchronisation, c'est ne pas être synchronisé par rapport à une norme, ce qui implique une déviance, alors que le terme pourrait signifier « la capacité à se désynchroniser », c'est-à-dire à

se désolidariser d'un rythme pour adopter un recul critique parfois nécessaire. La désynchronisation n'est pas toujours subie, elle est parfois choisie. Et le caractère bancal qu'elle propose permet parfois de se re-synchroniser à soi-même hors de l'influence temporelle du social et du professionnel. Lorsque l'on souhaite se reconvertir, lorsqu'on se remet d'un burn out, cette capacité à se désynchroniser – au sens de « changer de rythme », sans connotation – est nécessaire. Ce décollement / accolement à une ancienne puis nouvelle temporalité me semble même constituer une vertu nécessaire de la génération actuelle, permettant ainsi de moduler son être-au-travail, de l'adapter, de le faire évoluer en fonction des exigences de l'environnement et des propres exigences du sujet envers lui-même.

Selon Rosa, nous vivons une forme de compression temporelle qu'il définit comme « la diminution générale de la durée pendant laquelle règne une sécurité des attentes concernant la stabilité des conditions de l'action »<sup>57</sup>. La désynchronisation me semble être le corollaire à la fois pathologique (dans le cas du burn out) mais également sain (la reconversion) de cette compression temporelle qui force les individus à moduler leur rapport au temps et au travail. Le temps objectif pourra subir une accélération du fait de l'organisation générale des échanges et des processus, mais le temps subjectif, lui, pourra rester ainsi agréable, contraignant parfois mais non subi. L'élévation du rythme de vie pourrait ainsi être considérée davantage comme un problème de perception que de temps objectif en soi. En effet, il semblerait que le temps libre estimé diminue constamment, alors que même que le temps libre réel, lui, augmente (selon les données d'Hartmut Rosa<sup>58</sup>). Ce qui signifie que le temps libre n'est donc pas perçu comme tel par les sujets. La mise à l'arrêt forcée par le burn out renvoie le sujet à son rapport au monde et à sa perception du temps. Le temps passé qui s'écoulait jusqu'alors à toute vitesse prend ici une tout autre dimension : chaque action prend du temps, est parfois décalée dans le temps, l'inaction trouve une place, et le rythme se module. Le sujet désynchronisé peut entrevoir, dans cet intervalle entre synchronisation et désynchronisation, la naissance d'un temps subjectif, modulé et modulable, qui dit davantage de notre rapport au temps que de la manière dont nous l'avons rempli. C'est ce rapport, cette relation, ce mouvement temps / sujet, ce rythme sain que le concept de résonance me permettra d'aborder dans la dernière partie de ce mémoire.

---

<sup>57</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.143

<sup>58</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.166

Le burn out introduit une polarisation temporelle : il procède d'une accélération et entraîne une désynchronisation sur le mode de la décélération. Le sujet en burn out est pris dans un étau temporel : le modèle socialement admis de l'accélération renferme des graines pathologiques, la bulle temporelle de désynchronisation, nécessaire au rétablissement, coupe le sujet de lui-même et du monde qui l'entoure par la différence de rythme qu'elle instaure. Le burn out polarise le temps, rend les rythmes exclusifs les uns des autres. On est soit dans l'accélération, soit dans la désynchronisation. Le burn out ainsi compris procède d'une forme de démesure, d'hybris, d'orgueil humain : c'est parce qu'on ne se sent plus soumis aux lois temporelles de son propre corps, ou qu'on les combat, qu'on y résiste, que le burn out s'installe.

### *Hybris et burn out*

L'accélération de notre être-au-travail, pressurisé par les structures temporelles de son monde socio-professionnelle, s'inscrit dans une forme d'hybris du monde du travail. L'hybris est une notion mythologique grecque qui renvoie à la démesure, à l'orgueil, à la toute-puissance dont l'homme se croit doté. Le burn out révèle la polarisation temporelle du monde du travail : à la fois pour le sujet atteint de burn out lui-même comme je l'ai évoqué ci-dessus, mais plus globalement encore, il montre la dichotomie temporelle qui traverse les structures professionnelles. Si le travail introduit une modulation du temps, le temps, lui aussi, introduit une modulation du travail dans le sens où c'est le rythme, le rythme vécu, temporel qui signe notre appartenance à tel ou tel monde du travail, ou encore tel monde hors travail. On peut ainsi schématiquement opposer un monde de l'accélération, le monde du travail moderne, marqué par la surcharge, l'hybris au sens d'emballage, de frénésie, et le monde décéléré – avec la consonance qui se laisse entendre de « décérébré » -, celui des chômeurs, celui des « sans » : sans rythme, sans travail, sans place socio-professionnelle. On ne peut pas être en partie dans un mode et dans l'autre : la temporalité du travail est exclusive et excluante. Les malades, dont les victimes du burn out, font partie de la deuxième catégorie, mais dans le cas du burn out, il y a eu passage d'un mode temporel à l'autre. Il y a eu déchéance de l'accélération, valorisée comme intensité, action, hybris, à l'état d'arrêt, compris comme désynchronisation, inaction, ennui. Là où les Grecs condamnaient l'hybris comme un péché pour lui préférer la modération, la mesure, la sobriété, notre société fait une nouvelle apologie de l'hybris sous la forme du travail notamment, avec des expressions consacrées telles que « work hard, play hard ».

L'hybris est le nouveau mode d'être-au-monde et décline son intensité, sa fébrilité dans toutes les sphères sociales et intimes.

Mais face à cet impératif d'actions constantes, de courses constantes, d'amplitude toujours plus importante (d'horaires de travail, de succès), le burn out marque un point d'orgue, qui se comprend en musique comme une suspension sur une note ou sur un silence, un arrêt qui se prolonge. Cette hybris qui valorise l'accélération de l'action humaine, notamment dans le monde du travail, ne fait pas sens en elle-même : on aboutit à un sentiment général de courir de plus en plus vite, mais pour aller où ? On se dépêche mais pour dégager du temps pour quoi ? On se rend plus efficace dans son travail mais dans quelle finalité ? L'hybris sans but est une simple agitation. Hartmut Rosa parle d'un :

« sentiment général de courir de plus en plus vite sans jamais aller nulle part »<sup>59</sup>.

De plus, dans un monde professionnel dans lequel la valeur de travail se déprécie rapidement, car toujours supplantée par de nouvelles attentes, de nouvelles méthodes de travail, de nouveaux types d'évaluation, le sentiment d'insécurité s'accroît : on se dépêche pour ne pas être dépassé mais on est dépassé quand même. Mais si on ne court pas, si on n'adopte pas une forme de compression temporelle et d'hybris professionnelle, alors on décline. C'est ce paradoxe temporel que met à jour le sujet en burn out. Car à trop vouloir accélérer, on surchauffe et on décélère nécessairement. L'idéal d'accélération, dans l'espoir que la machine tienne, que la vitesse puisse continuer de croître, est une illusion qui dans le réel, dans les corps réels, travaillants, pris dans l'espace et le temps, ne peut subsister.

Cette forme frénétique de croissance du travail, d'hybris professionnelle qui prend la forme de réorganisation, de nouveaux outils, de nouveaux projets n'intervient pas de manière organique. Elle ne découle pas d'un apprentissage, d'un besoin issu de la pratique professionnelle, d'une nécessité interne des travailleurs ; l'hybris est une exigence temporelle de maintien d'une intensité économique, qui réside dans l'envoi des bons signaux au marché pour se maintenir en concurrence et donc en vie. Le changement, l'innovation ne répond pas à un besoin interne, organique, mais vient s'imprimer depuis l'extérieur sur les corps travaillants pour signifier qu'il faut continuer à croître, à avancer, à bouger. Mais bouge-t-on vraiment ou donne-t-on l'illusion

---

<sup>59</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.382

de bouger ? Le sujet au travail est traversé par ces paradoxes d'un rythme élevé qui imprime de grandes contraintes temporelles sur le corps des individus, mais fait simplement brasser de l'air en finalité. L'hybris collective du monde professionnel tel que relatée, narrée, montrée, rencontre dans le réel le temps organique d'apprentissage et d'adaptation de l'humain. Apprendre à travailler avec de nouveaux outils, prendre un nouveau poste, embrasser de nouvelles compétences, malgré l'immense plasticité de l'être-au-travail, s'inscrivent dans le temps long, dans le temps du sujet qui apprend, qui intègre, dans une forme de nature humaine dont les structures ne sont pas réductibles aux impératifs de marché. Cette confrontation de l'hybris collective et du temps intime, vécu, construit le burn out. Car à trop vouloir s'adapter à ce qui est promu comme le modèle de réussite socio-professionnelle, à trop vouloir incarner l'hybris, on se brûle les ailes. Car à trop vouloir s'adapter, quelle adaptation absurde adopte-t-on ? Certains professionnels de santé qui prennent en charge le burn out parlent de trouble de l'adaptation. Outre le fait que cette terminologie implique que certains seraient adaptés et d'autres pas, faisant peser une potentielle culpabilité sur ceux qui ne le sont pas, on insiste sur la plasticité de l'être humain et sa capacité à intégrer des innovations à une vitesse qui nous semblait théoriquement impossible. Néanmoins, dans cette idéologie de l'adaptation, et dans de nombreux comportements, l'adaptation n'est pas une finalité en soi mais une modalité au service d'une finalité supérieure. On s'adapte au milieu pour y trouver sa place. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) témoigne de ce phénomène d'adaptation :

*« Le seul moyen pour tolérer ça, ce serait d'être employé à mi-temps, un truc stable, pas trop challengeant, quelque chose de pépère, un boulot de bureau qui fasse appel à ces compétences sans tout l'aspect consultant ».*

Adrien ici nous indique que, pour lui, un travail équilibré, auquel il pourrait s'adapter, serait un poste dans lequel il utiliserait ses compétences, ses capacités (ici, techniques, digitales), mais sans à avoir à en mobiliser d'autres (tout l'attirail du consultant : le lien au client, l'aspect multi-tâche, notamment). Adrien se dit en mesure, et ce de manière prospective, d'accepter un emploi également restreint dans le temps (il parle de mi-temps). L'adaptation du travailleur ici réside dans les modalités et les missions du travail, dans leur aspect raisonnable. Car Adrien a vécu l'hybris du monde du conseil, l'ébullition constante des nouveaux projets, des nouveaux clients, des horaires à rallonge pour participer à l'Innovation avec un grand I. Dans son idéal d'adaptation, suite à cette expérience, des horaires modérés, des compétences bien définies et non sans cesse renouvelées et étayées, c'est ce qui constitue son idéal de travail. Contre l'hybris

du conseil, une modération d'un travail salarié, moins challengeant (peut-être moins stimulant sur le plan intellectuel ?), mais dans lequel il pourra préserver ses ressources psycho-émotionnelles.

Dans un monde professionnel gouverné par l'hybris et dans lequel l'obsolescence constante de nos compétences de travail n'assure plus notre place, quelle valeur a l'adaptation ? S'adapter est-il alors un signe de bonne santé ? Pascal Chabot, dans *Global burnout*, reprend Jozef Nuttin, psychologue qui a notamment travaillé sur la théorie de la motivation :

« Être adapté au monde, c'est réussir à adapter le monde à ses propres projets »<sup>60</sup>.

S'adapter, c'est toujours s'adapter pour quelque chose. Si l'on manque la finalité, qui est le propre de l'hybris, d'un emballement sans finalité, alors l'adaptation n'a plus de sens. Dans l'interaction sujet – travail, c'est l'être-au-travail qui prime sur le monde du travail en soi : avec les mots de Jozef Nuttin, on pourrait dire qu'être adapté au travail, c'est réussir à adapter son travail à ses propres projets. La question du temps et de l'adaptation de notre rythme manque donc son objet si l'on parle simplement d'accélération et de désynchronisation. Ou plutôt, il y a désynchronisation pathologique quand on accélère sans raison et qu'on se désynchronise en conséquence. L'adaptation telle que valorisée dans le monde professionnel est absurde et frustrante car elle ne vise qu'elle-même : on change pour changer, on innove pour innover, sans besoin profond, sans finalité claire. Ce perfectionnisme, cette constante amélioration opèrent comme un piège dont il est impossible de sortir puisque toujours de nouveaux défis se proposent, de nouveaux projets naissent. Cette adaptation continue à une hybris infinie repousse toujours plus loin l'idéal de réalisation, qui fonde l'être-au-travail. C'est cette contradiction temporelle, d'un besoin de réalisation actuel, immédiat pour l'individu et d'un repoussoir constant de réalisation au futur par le monde professionnel, qui vient imprimer une tension dans l'action. Le burn out n'est pas un trouble de l'adaptation, en ce qu'il atteint précisément les personnes tout à fait adaptées à leur travail, souvent décrites comme excellentes, très qualifiées. C'est la fissure temporelle de réalisation, l'impératif de temporel d'un rythme imposé qui posent les bases du burn out. Le burn out n'est pas inadaptation mais sur-adaptation à l'hybris générale qui pose la question d'un rythme de travail humain.

---

<sup>60</sup> Nuttin, J., dans Chabot, P., *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, p.56

## 2.2. Le burn out, la maladie d'une seule fois ?

Quand on a vécu un burn out, est-on susceptible d'en refaire un ? Le burn out est-il une maladie d'une seule fois ? Cette question temporelle de la maladie est cruciale si l'on envisage le burn out comme une pathologie du rapport au rythme, dans ses dimensions spatiales et temporelles. Il y a une forme de lieu commun et d'idée généralement adoptée qu'on *apprend* de son burn out. D'un point de vue de développement personnel, cette idée d'un apprentissage expérientiel est séduisante. Cela impliquerait que, lorsqu'on a vécu un burn out, on a des chances de ne pas en vivre un autre, car on aurait appris, par expérience empirique, les éléments ayant conduit au burn out et que l'on serait donc en mesure de s'en prémunir. De nombreux témoignages sur le burn out relatent l'enseignement apporté par le burn out et la capacité à repérer les signes annonciateurs de la pathologie. Les personnes que j'ai interrogées ne dérogent pas à la règle. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) dit :

*« Je sais les signes qui alertent ».*

L'individu qui a vécu un burn out se sent en capacité de repérer les signaux, mêmes faibles, préambules de la maladie. Ce savoir inné de François, les personnes ayant vécu un burn out semblent le partager largement. Moi-même je dis savoir reconnaître les prémisses – les migraines dans mon cas – qui signent un état de fatigue qui s'installe et qu'il va s'agir de prendre en considération. Comme une auto-observation en tâche de fond, le sujet prend conscience et connaissance des signes avant-coureurs de la pathologie. Comme si le burn out avait laissé une empreinte qui se réactive sous l'effet d'évènements extérieurs, comme une allergie au soleil réactivée par la moindre exposition. A-t-on ici affaire à un apprentissage expérientiel du sujet incarné ? Ou bien est-on tenu de faire quelque chose de ce burn out, d'en tirer un enseignement à tout prix ? Le témoignage de Camille (questionnaire, 18 mois après son burn out) s'inscrit dans cette tension :

*« Comme toute chose négative qui arrive j'aurai tendance à dire que le burnout a été difficile à encaisser mais qu'il ne tient qu'à moi d'en faire une force pour avancer et me renforcer davantage (tirer parti de cet échec de la meilleure manière) ».*

Cette injonction à « ne pas commettre deux fois la même erreur », « apprendre de ses échecs » avec notamment la capacité à prévenir un potentiel risque et à ne pas retomber en burn out, provoque en moi une véritable tension, quasiment un malaise. Entre l'expérience saine (je sais que si je fais X migraines sur une semaine, je suis potentiellement à risque d'épuiser mes ressources et j'entre dans la zone orange du burn out) et l'injonction sociale (tu as vécu un burn out, il faut bien en faire quelque chose !), il n'y a qu'un pas. Et ce pas repose tout entier sur les épaules du sujet pour qui il va s'agir de *transformer* son expérience, de *mettre à profit* sa maladie. Un médecin généraliste me racontait qu'avoir fait une dépression ou un burn out aux Etats-Unis était valorisé en entretien de recrutement. Les recruteurs posent ouvertement la question et si ce n'est pas le cas, les candidats rapportent leur expérience car celle-ci signe une connaissance de soi, de ses limites qui évite au sujet de se mettre en danger et donc potentiellement de faire défaut à l'entreprise. Être rescapé d'une dépression ou d'un burn out, c'est donc signe qu'on est un bon travailleur sur qui l'employeur peut compter. Le burn out est compris comme une maladie d'une seule fois car on en a fait quelque chose, on a appris de ce vécu pour qu'il ne se reproduise plus. Mais est-ce bien le cas ? Dans un premier temps, le burn out me semble bel et bien être une pathologie du temps, à la fois dans sa dimension d'accélération et de désynchronisation comme développé ci-dessus mais plus généralement de reconfiguration temporelle du sujet pendant le temps de la maladie et après. Le concept de « one-time illness » sera confronté, dans un deuxième temps, à celui de « life-time illness ». Pour certains les signaux faibles du burn out montrent au loin un horizon de risque qu'il s'agit de fuir ; pour d'autres, ce sont justement ces signaux qui montrent la proximité de la maladie et sa pérennité. Enfin, dans un troisième temps, j'explorerai en quoi le burn out introduit du doute temporel et invite ainsi à comprendre l'identité comme situative, mouvante, changeante. Le burn out est toujours la maladie d'une seule fois car prenant toujours place dans un nouveau corps, dans un corps qui est multiple par une identité toujours située, jamais fixe.

### *Une pathologie du temps*

Le burn out peut être compris comme une pathologie du temps en regard des thèses développées ci-dessous sur l'accélération et la désynchronisation. Hartmut Rosa développe cette thèse de pathologie du temps à propos de la dépression. Pour lui, on peut qualifier ainsi la dépression à un triple niveau.

1. Rosa envisage la dépression comme la « conséquence d'expériences de stress accrues, c'est-à-dire de pression temporelle non souhaitée mais aussi de rythmes de transformation frénétiques et d'un degré élevé d'insécurité »<sup>61</sup>. On voit ici ressurgir la théorie de l'accélération, de la pression temporelle qui enjoint l'individu à une nécessaire adaptation à l'environnement qui s'opère biologiquement grâce au stress. Schématiquement, le stress intervient quand le sujet se sent en insécurité par rapport à son environnement, que cette insécurité soit réelle (un lion m'attaque) ou fantasmée (je ne me sens pas à la hauteur de ce que le client attend de moi). Le même ressort réactionnel est en jeu dans le burn out. L'être-au-travail est situé dans un espace-temps socio-professionnel qui densifie et pressurise les structures temporelles. Sous l'effet de l'instantanéité technique, la tendance à l'instantanéification des processus de travail, des pratiques d'apprentissage et des modes d'échange pressurise l'individu qui se sent pris dans une forme d'accélération et de désynchronisation s'il n'honore pas constamment les contraintes temporelles professionnelles. Suite à une accélération, marquée par le stress, l'impression de partir dans tous les sens, de manquer de temps, de ne pas pouvoir souffler, quand le burn out s'installe, c'est l'arrêt, la pause imposée, le stop. Le burn out est une pathologie d'usure, d'épuisement, de temps long. Il peut intervenir brutalement et avec fracas mais c'est parce qu'il est préparé en amont, parfois durant des mois, et compensé par le sujet au travail qui prouve une fois encore sa sur-adaptation à l'environnement. Le phénomène d'usure des ressources pour résister au stress de l'environnement a laissé place à l'épuisement qui est souvent vécu comme un traumatisme (cf citation DU) pour le sujet en burn out. Pour la personne souvent sur-adaptée à l'environnement de travail, être arrêté constitue une véritable perte d'identité professionnelle

2. Le deuxième niveau de la dépression comme pathologie du temps est caractérisé par le fait de se sentir englué dans un présent qui n'en finit pas, ce qui est aussi le cas dans le burn out, qui dans sa phase aiguë, présente de nombreuses similarités avec la dépression. Rosa évoque le « sentiment d'un temps coagulé, suspendu, et de l'absence d'avenir »<sup>62</sup>. L'individu malade se sent réduit au présent du corps malade, aux besoins primaires dont l'exécution relève de l'exploit et du temps long. Rosa cite l'auteur et journaliste Lothar Baier qui a effectué de nombreux entretiens avec des personnes souffrant de dépression. La

---

<sup>61</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.302

<sup>62</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.302

citation qui va suivre évoque la dépression mais sur ce point, dépression et burn out me semblent quasiment interchangeables :

« Ce qui paraît le plus difficile à communiquer, c'est la dégradation de l'expérience du temps que provoque la dépression, un sentiment du temps qui, même s'il n'est pas figé, se dérobe à l'expression langagière. Les dépressifs éprouvent une sorte de coagulation du temps, qui provoque comme des crises de suffocation temporelle : cela ne « circule » plus entre le passé et l'avenir. C'est ainsi que se renforce le sentiment de se voir exclu d'un cours du monde dans lequel la transformation incessante de l'avenir en présent et du présent en passé est naturelle et évidente »<sup>63</sup>.

La capacité évidente, naturelle qui permet à l'individu d'établir une continuité temporelle et donc un sens narratif à son vécu, son expérience, est interrompu par la maladie. Le temps semble figé, il n'est plus cette donnée évidemment changeante, mouvante, fluide de l'expérience. La temporalité du sujet en burn out, désynchronisée de la temporalité du monde social et professionnel, le renvoie à cette désynchronisation qui, au-delà du seul temporel, laisse entrevoir la possibilité d'une évolution devenue impossible. Ce qui se transformait jusqu'alors pourrait bien ne plus jamais évoluer. Cet engluement dans un présent dont on ne sort plus, c'est une angoisse, un abîme que j'ai tenté de rendre dans mon mémoire précédent, et qui va provoquer chez le sujet en burn out une issue temporelle tout autre que la dépression.

3. Sur le troisième niveau de compréhension de la dépression comme pathologie du temps, les deux pathologies – dépression et burn out – me semblent diverger. Pour Rosa, la dépression est « une inertie, une morosité, un sentiment de vacuité » qui intervient selon lui comme « un puissance contrepoids culturel [qui] vient s'opposer à l'idéal moderne du projet de vie »<sup>64</sup>. Or, le burn out vient s'inscrire, dans les discours et dans cette injonction à « en faire quelque chose », dans cet idéal précis de projet de vie, comme s'il en était un catalyseur, un facilitateur. Le burn out, qui pourtant partage un nombre important de correspondances avec

---

<sup>63</sup> Baier L. (*Keine Zeit ! 18 Versuche über die Beschleunigung*, Munich, Kunstmann, 2000, p.157) cité par Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.302

<sup>64</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.303

l'état dépressif, est pourtant, pour une partie des personnes qui l'ont vécu, un catalyseur de projets de vie. On dit qu'un tiers des personnes ayant vécu un burn out, ne peuvent plus retourner travailler, restent coincés dans ce burn out, englués dans le deuxième niveau, définies sur le plan identitaire par la maladie. Mais près d'un tiers des personnes ayant vécu un burn out se reconvertissent, ce qui est mon cas (en partie). Les discours de reconversion sont passionnants : les sujets qui sortent du burn out disent « prendre la vie à bras le corps » avec cette envie (en-vie) de lui donner un sens, une forme, une action considérée comme insuffisante jusqu'alors. Le burn out qui englué dans le présent, à sa sortie, propulse dans l'avenir : c'est ainsi qu'on peut lire certains témoignages, « une expérience qui m'a fait gagner des années de vie », « j'ai enfin compris », « j'ai pu embrasser mon véritable but » et toutes les narrations de la reconversion. Sentiment d'avancement rapide, on retrouve la même hybris, le même emballement mais ici perçu comme sain, parce qu'issu de l'enseignement de la maladie et comme construction d'un projet pour soi, par soi. Adrien raconte :

*« J'ai pris le temps de la réflexion : je ne sais même plus si j'étais en arrêt maladie, ça s'est décidé en une semaine, j'ai commencé le suivi et une semaine plus tard j'annonçais que j'allais démissionner et lui que ma promotion avait été validée : le sentiment de reconnaissance qu'ils espéraient me fournir ne compensait pas ce que j'avais à supporter ».*

Le burn out a agi comme un accélérateur de prise de décision, comme s'il avait permis à Adrien d'ouvrir les yeux, de comprendre ce qui était bon pour lui et d'agir en conséquence. Ici, sa démission, hasard des synchronicités, a eu lieu en même temps que son manager lui annonçait sa promotion. La formule qu'il emploie « ça s'est décidé en une semaine », comme si ce n'était pas vraiment lui qui avait pris la décision, mais quelque chose en lui qui s'était mis en place, est également parlante. C'est comme si le burn out « ordonnait », au sens de mettre en place mais aussi de donner un ordre, au sujet quant aux décisions à prendre.

Le burn out peut donc être compris pour une pathologie du temps au sens dans lequel l'entend Rosa pour définir la dépression. Les deux pathologies partagent les mêmes ressorts concernant l'accélération qui marque les prémisses de la maladie, puis le temps englué du présent de la maladie. La divergence opère quant à ce qu'on fait de la maladie et comment le sujet la met à profit du futur. Si la dépression se départit nettement du projet de vie, le burn out enjoint le

sujet à trouver son projet de vie, par cette pression sociale qui nous fait considérer que l'individu doit se réaliser, doit avoir un projet, qu'il soit professionnel ou familial ou associatif. Le burn out est une pathologie du temps présent mais aussi du temps futur en ce qu'il inscrit le sujet dans un « projet », terme qui contient du futur par étymologie (pro-jacere en latin : ce qu'on jette en avant, un plan mis en œuvre dans un avenir plus ou moins proche). Le témoignage de Louise (quatre ans après son burn out, questionnaire) peut être lu dans ce sens :

*« J'ai appris à lever le pied, à garder un rythme humain, à faire la sieste, à reconnaître les signaux du dysfonctionnement intérieur, à prendre du temps, à accepter de ne plus tout maîtriser, à redonner du sens à la vie. Ma vie a changé tant professionnellement que personnellement : les priorités ne sont plus les mêmes et les façons de faire non plus. »*

Les enseignements que confèrerai le burn out sont extrêmement larges : les individus ayant vécu un burn out ont parfois l'impression d'avoir gagné des années de sagesse, de thérapie, de développement personnel, comme si l'expérience du burn out permettait de faire le tri, de mettre de l'ordre, dans ce qu'on est et dans ses priorités. C'est ce que Louise partage : le burn out lui a permis d'apprécier les signaux physiques corporels, mais aussi à lâcher prise, et à faire des choix notamment professionnels qui « donnent du sens à sa vie ». Suite à cette expérience, des changements se sont opérés notamment dans ses priorités et sa manière de les aborder. Cette pathologie qui enjoint à se projeter inscrirait donc le sujet dans un avant / après, ce qui permettrait de définir le burn out comme la maladie d'une seule fois.

### *One-time illness vs life-time illness*

La langue anglaise permet des formes densifiées d'expression que la langue française ne rend pas aussi bien. C'est pourquoi, une fois n'est pas coutume, j'adopte ici l'expression « one-time illness » pour parler de « maladie d'une seule fois », afin de pouvoir la confronter à « life-time illness » pour parler de la « maladie de toute une vie ». En effet, one-time illness et life-time illness par leur construction symétrique montre la dimension différentielle de « one » versus « life », l'unicité temporelle, l'instant T versus la durée, le temps long. La difficulté quand on parle du burn out est que, si on peut dire que pour chaque individu, elle peut être comprise comme a « one-time illness », elle diffère tant en termes de symptomatologie qu'elle est surtout une pathologie multiple, celle d'un corps multiple qui évolue, qui change, qui se modifie et qui

me semble pouvoir se réactiver au cours d'une vie sous différentes formes. Comment prendre en considération le multiple, le caractère protéiforme du burn out ? Car cet aspect multiple vient contrarier le burn out compris comme « one-time illness ». Je peux en effet ne vivre qu'un burn out avec pertes de mémoire, mais pourquoi ne pourrais-je pas vivre un burn out avec pertes des facultés langagières ? Qu'est-ce qui me prémunit dans le vécu de la maladie de ne pas en contracter une autre forme ? J'évoquerai également ici sans m'y attarder (car ce n'est pas l'objet de mon travail) les différentes formes de burn out existantes, en dehors de sa forme première qui est professionnelle. Un individu ayant vécu un burn out professionnel n'est pas pour autant prémuni contre le burn out parental, qui prendra des formes différentes dans des événements différents. La personne qui vit un burn out autistique ne va pas pour autant vivre un burn out professionnel. Même au sein du burn out professionnel, comment le vécu de cette pathologie à un instant T permettrait de s'en préserver pour le reste de la vie professionnelle ?

Pourtant, les sujets ayant vécu un burn out partagent cette intime conviction d'un savoir, d'une connaissance d'eux-mêmes, d'un vécu qui les protègent des autres assauts potentiels du burn out. Les sujets évoquent une sorte de mémoire du corps comme si le burn out était une pathologie qui s'intègre pour lutter contre. Durant les entretiens, on m'a fait part de ces signaux d'alarme qui s'allument dès que l'on passe un cap dans la charge de travail, dans l'investissement, dans le manque d'écoute de ses besoins physiques. Les sujets évoquent une expérience, un savoir expérientiel issu du burn out, qu'ils mettent à profit, de manière inconsciente, pour se prémunir des risques. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) poursuit, après m'avoir parlé « des signaux qui alertent » :

*« Maintenant, je pratique l'auto-observation : je me ressens crispé, je me dis 'pourquoi le présentéisme ? je pourrais rentrer chez moi, déconnecte, mec !' ».*

François évoque donc cette auto-observation, cette forme de double regard sur soi, de recul constant sur son état, comme une attention souple mais néanmoins présente sur les différentes jauges. Comme une sorte de garde-fou, il rapporte ce discours à lui-même, se questionnant sur le pourquoi de sa crispation, le pourquoi de sa présence au bureau alors qu'il aura physiquement besoin d'autre chose. Chacun aura des marqueurs différents : pour François, c'est cette crispation musculaire, pour Marine, ce sont ses maux de ventre, pour Pierre les sensations de vertige et les douleurs dans la nuque. Chacun sort du burn out avec une grammaire corporelle

à laquelle il est sensibilisé. Telle sensation est prémonitoire de tel état. Attention ! Plutôt que la surchauffe, la prévention.

Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) me rapporte elle aussi cette même forme de double discours par rapport à elle-même, comme une capacité à veiller sur soi qui s'apprendrait par le burn out :

*« Je fais attention à moi, dès que ça ne va pas, je fais 'oula, ça va pas, tu vas stopper, tu vas pas travailler tout le temps' ».*

Pierre (questionnaire, deux ans après son burn out), avec ses mots, évoque ce même garde-fou par auto-observation, « écoute de soi » :

*« meilleure écoute de mon corps et cœur, temps de repos à la mi-journée et arrêt dès que je sens une "surchauffe" ».*

Si le burn out peut être compris comme une pathologie du temps, qui met longtemps à s'installer dans un corps résistant, chez un sujet refusant de s'assujettir à ses besoins primaires, son déclenchement est souvent cataclysmique. Il marque ainsi un point de non-retour : il y a, dans le temps de l'individu, dans sa narration, un avant et un après. Le moindre évènement, la moindre sensation récurrente et évocatrice de la maladie vient ainsi réactiver le traumatisme laissé par le burn out. Le burn out est une invitation pour le sujet à apprendre sa grammaire corporelle, notamment grâce à certaines thérapies psychocorporelles préconisées (sophrologie, yoga). Cette écoute de soi qui découle d'un apprentissage de soi agit comme une prévention.

Mais pour certains, cette réminiscence expérientielle, plutôt que de prémunir contre le burn out, est comprise comme le fait qu'il n'est jamais loin. Comme les alcooliques qui le sont à vie, le burn out brûle-t-il à vie ? Marque-t-il à vie ? Est-il réactivé comme une simple allergie ? Certains voient dans cette réactivation des signaux le moyen de rester loin du feu (le burn out étant compris et vécu comme « one-time illness ») ; d'autres voient dans ces sensations une incorporation du burn out, une intimité, une proximité avec la maladie qui est toujours un peu là, proche et facilement réactivable. Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) a été longtemps en dépression au travail qu'il qualifie plus de « bore out » que de « burn

out » mais les deux fonctionnements me semblent proches et similaires dans le rapport au temps du sujet. Je prends donc sa parole concernant la dépression pour qualifier le burn out. Il confie :

*« Comme j'ai fait pendant longtemps dépression, je sais que je ne suis pas à l'abri d'en refaire ».*

Les signaux ne sont pas là pour maintenir la pathologie au loin mais pour rappeler qu'elle n'est jamais vraiment partie. Ainsi, on pourrait dire que le burn out est une « one-time illness », dans le sens non pas d'une seule fois à un instant T dans le temps, mais d'une « life-time illness », d'une seule fois au sens du « il suffit d'une fois ... » pour parler de quelque chose qui dure toujours. On qualifie fréquemment les phénomènes d'addiction avec cette formule. En est-il de même avec le burn out ? Peut-être ... Le burn out comme « life-time illness » n'est pas à prendre ici comme une maladie qui durerait toute la vie dans sa forme la plus grave, dans sa forme pathologique à proprement parler, mais plutôt comme une maladie réactivable. Si on dit, selon l'expression consacrée, que l'expérience ne se transmet pas (sous-entendu, entre individus), l'expérience ne se transmet pas non plus dans le temps pour un individu donné.

Toutes les personnes interrogées ont un vécu assez récent de leur burn out (au maximum trois ans de recul), ce qui à l'échelle de cette maladie qui dure dix-huit mois en moyenne dans sa forme aiguë, est finalement peu. Quel retour feraient des individus ayant vécu un burn out il y a dix ans ? Quinze ans ? Retombe-t-on dans les mêmes travers ? Oublie-t-on ? Dans ce cas-là, le burn out pourrait être la maladie aux « plusieurs une seule fois ». Cette dissolution d'un temps continu et d'une expérience qui pourrait s'y inscrire rejoint ainsi la réflexion de Rosa qui cite le sociologue Manuel Castells<sup>65</sup>. Ce spécialiste des réseaux évoque une transformation du régime spatio-temporel par le passage d'un espace des lieux à un espace des flux, c'est-à-dire à une organisation en réseaux, dépourvue de centre, sans hiérarchie stable : cette caractéristique du monde professionnel moderne provoque une sorte de « temps atemporel » (timeless time) que Castells définit ainsi :

*« L'espace des flux dissout le temps en bouleversant l'ordre des séquences d'évènements, en les rendant tous simultanés, installant la société dans une éternelle éphémérité ».*

---

<sup>65</sup> Castells M. (*La société en réseaux*, Paris, Fayard, 1998, p.467) cité par Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.267

Ce caractère éphémère invite à oublier les rythmes des événements récurrents, fait disparaître les séquences chronologiques jusqu'alors fixes et stables. Par exemple, le calendrier des fruits et légumes qui régit leur disponibilité ou non, les différentes formes de l'action au cours de la journée en fonction du rythme biologique. Dans cette conception du temps en réseau, en flux, le burn out subirait la même éphémérisation. Au lieu d'une « life-time illness » dont on garderait une conscience en tâche de fond, on oublierait le « risque » du burn out, l'expérience n'infuserait plus son savoir dans le temps et on serait condamner à une expérience éphémère, un vécu toujours situé, toujours relatif, jamais extensible. Le burn out, dans un monde du simultané et de l'éphémère, serait condamné à être la pathologie de « toujours une seule fois », ou pour le dire autrement, des « plusieurs une seule fois ».

### *Doute temporel et identité située*

Le burn out agit comme une brèche temporelle dans l'histoire du sujet, comme j'ai tenté de le montrer l'année dernière avec le concept d'interstice (CF CITATION DU), que l'on peut comprendre comme doute temporel. Le burn out échappe à la fluidité, au maillage du temps du sujet, qui tisse une histoire entre passé et présent, présent et futur, passé et futur. Cette brèche dans le temps fait surgir un creux, un vide que l'on ne soupçonnait pas jusqu'alors. Le burn out arrête le temps et englue le sujet dans un éternel présent qui n'est plus tissé à ce qui le constitue comme présent : issu du passé et procédant du futur. Le burn out introduit du doute temporel, concept que je construis en réutilisant celui de doute corporel, forgé par Havi Carel dans *Phenomenology of Illness*. L'expérience de la maladie peut être comprise un phénomène montrant la structure de la subjectivité du sujet dans toutes ses dimensions, et notamment son rapport au temps. Carel écrit :

« Illness can also be used to explore how meaning and intelligibility depend on consistent patterns of embodiment »<sup>66</sup>.

La cohérence (consistant) des modèles qui structure le sujet, tel que l'espace, le temps et le rapport qu'il entretient avec ces dimensions, est mise à jour quand elle fait défaut dans l'expérience de la maladie. En cela, le burn out peut se présenter comme une méthodologie

---

<sup>66</sup> Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016, p. 275. Traduction proposée : « la maladie peut aussi être utilisée pour explorer comment le sens et l'intelligibilité dépendent de modèles cohérents d'incarnation ».

pour approcher la structure de la subjectivité dans son rapport au temps. Le sujet dont le corps malade est pris au piège dans un présent qui n'en finit vit une double compréhension. D'une part, il est forcé à vivre dans un présent qui est parfois demeuré à l'arrière-plan dans une vie professionnelle toujours en mouvement vers l'accomplissement de tâches, d'engagement de projets. Le présent reprend sa dimension, son importance, faisant ressentir la vacuité des autres dimensions temporelles dans lesquelles nous passons pourtant un temps certain dans notre sphère mentale. D'autre part, la croyance et la confiance en un temps continu, qui se continue, se suspend : et s'il n'y avait pas d'après ? Cette prise de conscience brutale d'une finitude, d'une réduction phénoménologique possible peut avoir de réelles influences sur l'agir du sujet de nouveau sain. Le manque de continuité, de transparence que permettait le corps jusqu'alors surgit : le sujet qui était jusqu'à présent sûr qu'il y aura un demain, un futur, un futur fonctionnel et fonctionnant prend conscience des limites potentielles de cette expérience, de ce vécu. Ce qui était tacite, évident d'un point de vue théorique (notre finitude temporelle, notre potentielle mort qui marquerait la fin de notre temps vécu), surgit de manière empirique, s'inscrit physiquement, corporellement, s'incarne.

Cette prise de conscience de notre finitude temporelle vient modifier le rapport du sujet à son objet de travail. En regard de ce temps qui peut se suspendre, s'arrêter, il n'est plus question de laisser filer des moments, d'accepter de perdre du temps. Là où le temps au travail pré-burn out était tout entier pris dans la réalisation, l'action, la fuite en projets, le temps au travail suite au burn out est marqué par la limite, la prise de recul, l'utilisation à bon escient. Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) dit :

*« Tu sais ce que tu veux et ce que tu veux pas et là où tu te feras pas avoir une deuxième fois, une fois que tu l'as fait, tu sais que ça non finalement, avec du recul. »*

Comme elle l'exprime, celui qui a vécu un burn out ne se fait pas avoir « une deuxième fois ». Il n'y a pas de deuxième fois à l'identique avec le burn out qui a marqué une rupture temporelle, une brutale prise de conscience du temps qui passe, en vertu duquel on est alors capable de mettre des limites. L'épreuve du temps que constitue le burn out vient imprimer un nouveau rapport subjectif au temps, qui construit une nouvelle identité du sujet. L'identité du sujet n'est pas figée dans le temps, fondée sur des marqueurs inchangés de caractère, de rapports au travail. L'identité, c'est un objet en mouvement constant, constamment retravaillée, située par rapport

à un vécu. En cela, le burn out invite le sujet à adopter une identité située, c'est-à-dire inscrite dans un espace et dans le temps. On n'est plus le même après un burn out qu'avant. On n'est plus le même être-au-travail quand on agit par le besoin de reconnaissance ou selon sa volonté propre, en sachant, pour reprendre les mots de Marine, « ce que tu veux et ce que tu veux pas ». Le burn out nous fait comprendre que notre identité est nécessairement située, relative, toujours changeante et changée. Rosa évoque cette structure temporelle des modèles d'identité :

« La notion de *qui l'on est* s'avère inséparable d'une interprétation de *qui l'on était* et *qui l'on sera*, ou bien de ce *que l'on aimerait devenir* »<sup>67</sup>.

Les rapports à soi sont fluctuants justement parce que le régime spatio-temporel auquel invite le burn out oblige à comprendre que les rapports des choses, les rapports sociaux des acteurs, sont toujours changeants. Le rapport à soi, cette notion d'identité, et le rapport au monde, aux structures du monde (l'espace, le temps, l'autre) sont imbriquées, entremêlées. L'identité s'inscrit dans le temps passé (qui l'on était), dans un temps futur (sur le mode certain – qui l'on sera – ou volontaire – ce que l'on aimerait devenir). L'identité du sujet est donc constamment soumise à interprétation, constamment retravaillée par les événements. En cela, le burn out ne peut être que la maladie d'une seule fois, car maladie d'une seule fois avec ce « soi », maladie d'un seul « soi ». La perception de qui on est dépend de notre rapport au temps, à l'espace, aux objets qui nous entourent, qui fondent notre action et notre expérience. Le sujet en burn out, qui a vécu une brèche temporelle, est donc forcé à une « révision biographique »<sup>68</sup>, comme le nomme Rosa, c'est-à-dire à un déplacement de l'identité stable pour construire un rapport à soi dynamique. Le sujet en burn out peut être tenté de revenir à son identité précédente, mais qui n'a plus lieu d'être, qui n'existe plus dans le sens où elle appartient à un autre espace-temps, à une autre situation. La tentation de « se retrouver » est illusoire car l'identité est profondément définie de manière situative. Le sujet en burn out est tenu de tisser son identité dans le temps, c'est-à-dire d'organiser sa vie, ses actions professionnelles comme un projet ancré dans le temps, nourri par ce qu'il a été et qu'il veut être. Pour cela, le sujet utilise la révision biographique, voire la conversion ou la reconversion, pour faire évoluer le récit de soi. Mais dans cette biographie d'une identité nouvelle et située, par le biais d'un besoin de croissance et de développement, la reconstruction narrative relate souvent l'histoire d'une progression. Les sujets qui ont vécu un burn out rapportent les différents événements comme des étapes

---

<sup>67</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.275

<sup>68</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.277

importantes qui leur ont permis d'accéder à une vie plus authentique. Les prises de conscience quant à la finitude du temps sont alors vécues comme une forme d'émancipation par rapport à l'erreur, à l'errance, à la contrainte qu'il s'agit d'accepter ou de refuser. Pour cela, il faut que :

« l'horizon d'expérience et l'horizon d'attente soient suffisamment différents pour que le sujet puisse concevoir sa vie comme un mouvement dirigé ».

Ce besoin de reprendre en main sa vie, de mener sa barque, de tenir les rênes du temps semblent être un besoin humain somme toute évident mais réactivé par l'expérience du burn out. Ce qui permet d'avoir cette impression de « mouvement dirigé » est cet écart accessible mais néanmoins présent entre l'expérience vécue et l'attente, l'envie, la projection. Le sujet inscrit sa volonté dans cet interstice pour mener à bien ses projets, notamment professionnels, selon ce « mouvement dirigé ». Le mouvement est vécu sous l'égide de l'accomplissement en regard des attentes, la narration du sujet s'inscrivant toujours dans ce mythe de la réalisation de soi et du progrès. Ainsi, face au changement incorporé, compris par la maladie, il s'agit de retrouver une forme de continuité, de cohérence, de fil conducteur, qui permet de raccrocher les morceaux dissipés par la brèche temporelle. Dans un monde moderne, qui, par le phénomène d'accélération, augmente la possibilité de choix, le sujet n'a d'autres choix que de combiner, réviser, ajuster les composantes de son identité, afin de maintenir cette sensation de mouvement dirigé entre l'expérience et l'attente. Le burn out est donc toujours la maladie d'une seule fois car on a toujours affaire à un soi d'une seule fois, toujours en changement, toujours recomposé, toujours multiple. Le sujet ainsi compris met en place une identité multiple, un rapport différencié selon les objets de travail, comme en témoigne Adrien (entretien téléphonique, trois ans après son burn out) :

*« Je me suis découvert les limites que je voulais imposer à ça, différentes selon le domaine : avec le ciné, je me prends plus la tête, je donne de mon temps, j'y pense en permanence, mais c'est volontairement que je le fais. Alors que si je venais à retravailler en général, je ferais attention à ce que ça ne puisse pas reprendre la même importance ».*

Le sujet en burn out a vécu la finitude temporelle de sa condition d'être-au-travail ; son identité professionnelle est nécessairement située et c'est ce qu'exprime ici Adrien. L'investissement

de temps qu'il met dans son domaine de reconversion et de passion, le cinéma, c'est autant de temps qu'il ne mettrait pas dans un travail dit classique. Le sujet en burn out choisit son identité située et la nourrit selon des choix professionnels qui lui sont propres.

### 2.3. Une crise du temps

Le burn out est un révélateur. Sur ses contours, par ce jeu en plein / en creux, il vient dessiner les dysfonctionnements de l'espace-temps dans lequel il prend naissance. Il signe une crise de l'espace-temps du sujet au travail. Le burn out diffuse une sorte de flou sur les temps jusqu'alors plus ou moins nets de l'être-au-travail. Les personnes que j'ai interrogées pour ce présent travail ont quasiment toutes évoqué « un flou », « un souvenir flou difficile à situer dans le temps », « des pertes des mémoire ». Si ces effets sont partagés par différentes pathologies psychosomatiques, c'est bien que le burn out a à voir avec le rapport entre le sujet et le temps. S'il vient troubler spécifiquement la ligne temporelle, la continuité, c'est qu'il s'inscrit dans une crise du temps qui a déjà débuté pour le sujet. Qu'il soit englué dans un présent qui n'en finit pas, désynchronisé ou encore en rupture avec un temps du travail devenu critique, problématique, tout est question de temps. J'ai déjà évoqué les fondements insidieux du burn out qui prend naissance bien avant l'explosion effective, qui creuse son lit bien avant le crash. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) dit :

*« Je suis en burn out latent depuis des années, ce que m'a dit la médecine du travail ».*

Cette latence du burn out en est un trait caractéristique : c'est une pathologie d'accumulation, d'usure, plus que de rupture qui n'est en réalité que la face visible de l'iceberg. Et c'est aussi une pathologie du temps long. Le terme « latence » possède une double signification :

1. C'est à la fois ce qui est caché, non-apparent, mais peut à tout moment réapparaître sous forme de symptômes ;
2. C'est aussi, avec le langage informatique qui infuse notre monde moderne, ce délai de communication, le temps nécessaire aux données pour circuler de leur source à leur destination.

Le burn out me semble donc être une pathologie de la latence, dans les deux acceptions du mot évoquées ci-dessus. On peut être en risque de burn out pendant des années, quasiment

« construire » son burn out pendant des années, jusqu'à la goutte d'eau qui fait déborder le vase, qui parfois d'ailleurs, n'est même une goutte d'eau au sens une surcharge de travail, mais simplement une micro-secousse, un moment de changement de rythme dans le sens de l'arrêt et du repos qui provoque le burn out au sens « rupture ». Ce fut mon cas. Après des mois d'intense travail, le mardi d'une semaine de travail qui s'annonçait enfin plus calme, je fus incapable d'ouvrir les différentes applications de mon poste de travail. Dans cet exemple, c'est le calme, l'arrêt, la disponibilité qui a permis peut-être au deuxième sens de la latence de s'exprimer : les données étaient en chargement, il suffisait que la ligne soit disponible pour qu'elles soient complètement transférées et visibles ...

Le burn out signe donc une véritable crise du temps : en creux, il vient souligner pour le sujet le malaise du temps de travail, avec des cadences, des rythmes de travail à mettre en question, dans un premier temps. Se pose également la question du temps travaillé et du temps libre, ou pour le dire en d'autres mots, de la contrainte du temps et de la jouissance du temps que j'explorerai dans un second temps. Enfin, dans un troisième temps, peut-on voir le burn out comme une crise, comme un appel à exister ?

### *Malaise dans le temps (de travail)*

Le burn out signe un malaise dans le temps de travail, d'une part parce que le sujet malade est contraint de s'en extraire pour se soigner, d'autre part parce que le rythme troublé du travail participe de la construction du burn out. J'ai évoqué l'accélération et la désynchronisation dont fait état Hartmut Rosa pour parler du burn out comme d'une pathologie de désynchronisation. Mais aussi paradoxal que cela puisse paraître, le temps de travail, dans l'histoire de l'humanité, n'a jamais été aussi réduit qu'aujourd'hui. Alors pourquoi un temps de travail qui a diminué sous l'effet de la mécanisation, de l'augmentation de la productivité, de l'efficacité des process de travail, rend-il malade ? Le sujet est pris dans une structure cadencée, qui vient cadencer sa vie, lui apposer un rythme en regard duquel il va organiser ses autres temps (temps off, temps sociaux, etc.). Le travail, de tout temps envisagé comme un effort, une contrainte, une obligation, l'humanité n'a eu de cesse que de l'optimiser, d'en diminuer le temps effectif dans sa vie. Travailler vite et bien pour pouvoir faire autre chose, vaquer à ses occupations. Mais ce vite et bien qui est devenu l'apanage de la modernité, qui s'est même mué en accélération, pourquoi implique-t-il un malaise, un flou, un trouble ? Pascal Michon, philosophe et historien

qui travaille sur la construction du sujet et l'histoire des rythmes, nous invite à penser ce malaise du temps de travail dans le sens d'une nouvelle rythmicisation de l'individu<sup>69</sup>. Dans notre ère moderne post-industrielle, la vie et le travail constituent deux temporalités, deux sphères bien distinctes. Cette coupure implique que les deux composantes opèrent sous des régimes différents : le temps de la vie, c'est le temps off, non-productif, autonome. Le temps de travail, schématiquement, le temps de l'effort, du labeur. Mais si l'on envisage une imbrication des deux types de temps, alors l'un peut se retrouver dans l'autre, c'est-à-dire que le temps du social, le temps de l'observation peuvent de nouveau reprendre de la valeur d'un point de vue professionnel. Or, cette dichotomie actuelle crée un malaise dans les pratiques : il est bien vu de nouer des relations avec ses collègues, mais trop de temps social est suspect. Il y a donc un juste temps informel : 5 ou 10 minutes de pause pour connecter, c'est parfait, 20 minutes ou plus, on est soupçonnés d'oisiveté. Par ailleurs, il est à noter que le télétravail a effacé ces temps informels qui opéraient des respirations dans des journées de travail souvent très chargées. Ces temps informels sont invisibles et impossibles à prendre dans un agenda électronique sur lequel on peut prévoir une réunion jusqu'à 10 heures et une autre commençant à la même heure. Aude (entretien téléphonique, 1 mois après son burn out) fait l'éloge de ces temps informels dont elle déplore l'absence :

*« ça laisse le temps de prendre la température, pour savoir comment les gens vont, prendre un temps positif, qui énergise, des regards, des approbations, de l'humour, parler d'autre chose ».*

C'est dans ces temps informels, on le sait, que l'on peut déjouer les tensions éventuelles, en connaître davantage sur la situation personnelle d'un travailleur et ajuster le travail en fonction, rire, être dans le réel, incarné, et pas seulement une machine produisant. Or si l'on perd cet informel physique, ce partage, le temps de travail perd de son essence, de son sens. Ce temps social, vu comme du temps off au-delà d'une certaine mesure, est pourtant essentiel au rythme professionnel. Un maillage sain du temps tire le sujet tantôt vers la productivité tantôt vers le temps off, encore et toujours vu comme improductif, alors que l'on sait que le repos, a fortiori le sommeil, sont nécessaires pour favoriser justement une meilleure productivité. Une journée de travail dans laquelle on est tout entier à la production, sans partage, sans résonance, est bien remplie, sûrement rentable, mais elle reste vide.

---

<sup>69</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Paris, Rhuthmos, 2015, p.161-162

Or le temps libéré au sein du temps de travail ou en dehors de ce temps de travail, pour échapper au soupçon de l'oisiveté, doit donc être rempli, utilisé, saturé, par cet impératif social que notre société hyperactive nous fait incarner. Si des mouvements « slow » se mettent en place dans divers domaines (slow food, slow travel), c'est en réponse à cette accélération qui, de l'univers professionnel, s'est disséminé progressivement dans toutes les sphères de la vie sociale. Dans le burn out, le seul monde du travail ne peut être blâmé, car il est organisé de manière à laisser des temps de repos à l'employé. Or comment ces temps de repos sont-ils employés ? Par quelle normativité temporelle sont-ils eux aussi régis ? Le temps « libéré » par le travail n'est en réalité pas vraiment libre, puisqu'il n'intervient qu'en creux, qu'en défaut de cet autre temps contraint, celui du travail, et qu'il répond aux mêmes modalités de rentabilité, de productivité que le monde du travail. La dynamique du temps de travail est venue troubler nos temps off, induisant chez l'individu un rythme qui lui colle à la peau, dont il ne peut se détacher juste en passant la porte du bureau ou en éteignant son ordinateur. Pablo (questionnaire, quinze mois après son burn out) écrit :

*« Bloquer une heure par jour le midi pour faire une promenade n'a pas résolu le problème de fond, mais m'a aidé à comprendre les raisons de mon mal être ».*

L'expression employée « bloquer une heure » est évocatrice de la manière dont on gère les temps de loisirs : on prend rendez-vous avec soi-même, comme on prend un rendez-vous professionnel, on calibre ce temps off, il en faut mains point trop n'en faut. Aux personnes stressées, obsédées par le travail, on conseille souvent de débrancher. C'est ce que Pablo a fait : il s'est octroyé du temps, de manière quotidienne, pour une activité qui lui fait du bien (se promener). Mais comme il l'exprime, le problème de fond n'est pas là. Ce n'est pas le manque de temps off qui est problématique dans l'élaboration du burn out, mais c'est la manière dont ce temps off est mené, le rythme dans lequel il s'insère et comment il est peuplé. Le burn out procède d'une rythmicisation intense même des temps qui devraient y échapper (les vacances, les weekends).

Le relâchement des rythmes en apparence, par l'extérieur, cette autonomie gagnée par le travailleur (on ne pointe pas dans les métiers de service, par exemple) a été doublée d'une discipline temporelle interne : l'individu adopte le rythme correspondant à la norme, et ce, dans

l'espace de travail et hors de celui-ci, d'où le succès immense du télétravail pour les employeurs, qui ont pu constater des temps de travail, des productivités inchangées grâce à cette incorporation du rythme professionnel. Le sujet au travail est ainsi productif et assujéti temporellement au travail. Le burn out peut être vu comme un moyen d'échapper (temporairement) à cet assujettissement pour retrouver son propre temps ; mais il exprime surtout le malaise de ce rythme du travail qui ronge peu à peu le personnel, s'impose peu à peu dans les sphères tenues jusqu'à présent hors travail. On a affaire à une nouvelle esthétique rythmique sur le mode de la production et de l'activité constante que le burn out vient contredire. C'est par l'inaction, le repos, l'arrêt que l'on se soigne. Cette prise de conscience est troublante pour le sujet, souvent difficile (s'arrêter ? mais pourquoi ?).

Ce trouble temporel est marqué pour certains par l'indétermination de la maladie : à partir de quand est-on en burn out ? On fait traditionnellement démarrer la maladie le jour de la grande débâcle, quand il y en a une. Si l'on se souvient souvent très précisément du jour de la rupture du burn out, pour beaucoup, savoir à quand remontent vraiment les prémisses du burn out, ses premiers symptômes, est une affaire complexe. Camille (questionnaire, 18 mois après son burn out) écrit :

*« D'ailleurs je n'arrive pas à déterminer quand ça a vraiment commencé, peut-être en 2018 ou en 2015. Ou alors j'ai fait plusieurs burnout, je ne sais pas. »*

La question posée dans le questionnaire était la suivante : « A quand remontent les événements ? Dans les mois/semaines ayant précédé votre burn out, avez-vous eu des symptômes physiques et/ou psychologiques inhabituels ? ». On voit bien qu'il y a un trouble temporel tant les symptômes sont ignorés ou parfaitement incorporés et admis dans le temps professionnel. Il est difficile de dire quand démarre vraiment la pathologie, car la fatigue, les maux de tête, le stress font partie intégrante de notre monde professionnel. La remarque de Camille « ou alors j'ai fait plusieurs burn outs », est intéressante : quand le diagnostic a été posé, on s'interroge. Mais ce qu'il s'est passé au printemps 2017, était-ce déjà un burn out ? Ce temps troublé, ce temps long, cette latence de la maladie ressurgit pour le sujet qui prend conscience du malaise temporel que comporte la maladie.

## *Contrainte et jouissance du temps*

L'historien Roger Ekirch, qui a notamment montré la longue tradition du sommeil biphasique, affirme qu'après la révolution industrielle, « society became much more time-conscious »<sup>70</sup>. D'où nous vient cette conscience du temps et quel est son lien avec l'épidémie de burn out que nous vivons aujourd'hui ? L'historien remonte à la nouvelle organisation industrielle de la journée de travail : grâce aux lampes à gaz puis à l'électricité, on peut allonger le temps de travail et donc, par ce jeu avec la nature, mettre en place des emplois du temps, puis des process pour optimiser ce temps, modifier ainsi subtilement mais sûrement notre rapport au temps. Mon objet de recherche n'étant pas le sujet au travail à proprement parler, un développement sur la révolution industrielle et ses impacts sur l'être-au-travail me semblerait ici hors de propos. Mais on peut souligner ici la contingence sensori-motrice dans laquelle tous les sujets au travail sont pris. Le temps de travail est un temps contraint, car délimité dans le temps, imposé par un employeur, mais également saturé en stimulations externes (sociales, sensorielles), qui ont un impact potentiel sur la nature, le rythme de l'individu. Il est maintenant prouvé que la lumière bleue des écrans perturbe le cycle circadien<sup>71</sup> : travailler tard sur écran retarde ainsi le sommeil. Le temps de travail contraint a donc un impact sur le temps libre dont on jouit puisqu'il en modifie les rythmes et les modalités. Le temps libre, on l'a vu, se définit selon les contours du temps travaillé, ce qui empêche l'imbrication de processus parfois nécessaires à la construction d'une ambiance de travail exaltante et pérenne (les temps « off » et le soupçon d'oisiveté VS le temps off pour nourrir des relations, prendre la température, désamorcer les tensions). La conscience de son propre temps est marqué par cet impératif moderne de « prendre du temps pour soi ». Découle-t-il de cette conscience d'un temps contraint qui prend toujours plus de place ? Ne sait-on plus réellement jouir de son propre temps ?

Or la capacité à jouir de son propre temps est intrinsèquement lié au processus d'individuation : le rythme constitue une mode d'appropriation du réel et de connaissance de soi. C'est la manière

---

<sup>70</sup> Vidéo-interview de Roger Ekirch, France culture « Sommeil biphasique : quand nos ancêtres se réveillaient la nuit », lien : <https://www.youtube.com/watch?v=06hgfA5egac>

<sup>71</sup> Helen R. Wright, Leon C. Lack et David J. Kennaway, « Differential effects of light wavelength in phase advancing the melatonin rhythm », *Journal of Pineal Research*, vol. 36, n° 2, mars 2004, p. 140–144

dont je choisis de passer mon temps qui fonde l'essence de ma vie, les plages de disponibilité pour moi, les temps de self-care, les rendez-vous culturels. Ce qui me différencie fondamentalement de l'autre, c'est ma capacité à jouir de mon temps, ce temps n'étant soumis à aucune autre volonté que la mienne ... et celle de mon employeur bien sûr ! Cette image, du travail qui vole le temps, est vraisemblablement un contre-effet de l'accélération et de la désynchronisation qui donne cette impression de courir après le temps. Mais le temps contraint par le travail n'en reste pas moins un temps choisi comme tel par le sujet : du temps contre de l'argent, un statut social, une mission, des challenges. Alors comment cette tension contrainte / jouissance du temps vient tisser les prémisses du burn out ?

Le temps contraint est soumis dans le monde du travail actuel, à des stratégies d'optimisation, de vitesse, d'efficacité. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) raconte :

*« Je travaillais pour plusieurs agences du groupe en même temps. On était deux dans un bureau, j'avais 8 signatures de mail différentes, j'avais souvent deux réunions en même temps pour gérer tous les projets ».*

Le temps contraint, c'est ce temps dense du travail où tout s'accumule, se superpose. Par cette densité, le temps de travail prend davantage, coûte davantage pour l'être-au-travail que les seules heures laisseraient paraître. Le temps contraint est délimité par des horaires imposés, vient ainsi imposer un rythme de travail. Le rythme de l'être-au-travail est ainsi imposé par l'extérieur : le temps de travail est vidé de sa substance de temps vécu et tend à vider les autres temps de la vie. Le temps sur lequel on brode notre être-au-travail peut ainsi être hostile : il est le moyen par lequel les individus sont contrôlés, voire exploités. Il déborde littéralement sur les autres espaces-temps par sa densité qui épuise l'individu. Ce temps est segmenté, régi par des logiques économistes. Face à la surcharge temporelle et au temps contraint qui s'étend, la conscience du temps se fait de plus en plus nette et peut aboutir aux pathologies de désynchronisation que sont la dépression et le burn out. Le burn out découle du temps contraint vidé de temps vécu. Le temps vécu, la durée, c'est cette sensation que la vie est une création perpétuée, dans une fluidité, un flux ininterrompu. Dans ce contexte, le temps libre devient alors le lieu idéal pour retrouver ce sentiment de création. Ainsi, dans le temps dont on jouit, « il ne s'agit plus de s'adapter au temps mais de se créer grâce au temps une vie intérieure

foisonnante »<sup>72</sup>. Le temps contraint, le temps du travail, étant celui auquel on s'adapte, qui nous est imposé, le temps libre, dont on jouit comme on l'entend, devient alors le lieu de création, cet endroit propice à « se créer », pour acquérir cette vie intérieure riche, palpitante. Mais dans cet objectif de création, ne voit-on pas les mêmes logiques d'accumulation, d'accélération qui étaient jusqu'alors l'apanage du temps du travail ? La densité d'activités, comme le montre Rosa, a colonisé tous les champs de la vie, pas seulement le monde professionnel, mais aussi l'univers intime, personnel. On fait plus que l'on est. La jouissance du temps répond à cette injonction de le remplir, de l'utiliser, de l'optimiser, si bien que le temps libre devient une autre forme de temps contraint. Or, le burn out ne plonge ses seules racines dans un temps de travail contraint et densifié, mais il se nourrit aussi de la densification des autres espaces-temps de vie. C'est par une conception détournée de la jouissance du temps, de plus en plus marqué par la rentabilité, que le sujet entre peu à peu en burn out. C'est en voulant à tout prix remplir son temps « libre » pour vivre, pour créer, pour se créer, l'univers professionnel ne le permettant pas toujours, que l'individu efface peu à peu les respirations, les latences, les vacances.

### *Le burn out, un appel à exister*

Le burn out est une crise temporelle, dans le sens où elle marque un point de rupture dans l'histoire du sujet et appelle un changement dans son rapport au temps. On l'a vu, le burn out peut être compris comme une pathologie de l'accélération, de la désynchronisation, qui s'étend au-delà du « one-time » pour pencher du côté d'une « life-time » illness. Il signe un malaise temporel, un flou biographique, une crise du temps, à la fois du temps contraint mais aussi du temps libre, la jouissance du temps étant elle aussi marquée par des logiques d'optimisation et d'accélération. Comment lire cette crise ? La pensée de l'existence chez le philosophe Henri Maldiney, me semble pouvoir apporter des clés de lecture pour lire le burn out comme une crise à comprendre comme un appel à exister. Il propose une phénoménologie de la crise qui prend forme dans le temps. Le temps de la crise à proprement parler, celui que je nomme fréquemment temps de la rupture, est marqué par la séparation, la perte, le deuil. Le sujet en crise est ébranlé, au bord du précipice. La philosophe et professeure Sarah Brunel qualifie ainsi ce temps, dans son article sur Henri Maldiney, « la crise, un appel à exister » : « Temps du silence en contraste avec les rumeurs du monde, temps du déchirement qui le laisse sans voix, temps de

---

<sup>72</sup> Chabot, P., *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017, p.61

l'esseulement »<sup>73</sup>. Ce temps, c'est celui du burn out en phase aigue, Un temps englué dans le présent, comme on l'a vu, d'un présent qui ne parvient pas à laisser place à un autre présent. Les évènements de la vie sont vécus, perçus comme disjoints ; ce qui faisait sens, tenait ensemble dans une continuité temporelle, est ébranlé, fragile. Le temps est éclaté dans cette confrontation pathologique au réel. Mais dans ce temps de crise, Henri Maldiney entrevoit les prémisses de la rémission. Il écrit dans *Existence, crise et création* :

« La marque du pathologique, ce n'est pas la crise mais son impossibilité »<sup>74</sup>.

Ainsi, ce n'est pas le moment de la crise en soi qui fait pathologie mais bien le fait qu'il n'y ait jamais crise, c'est-à-dire jamais de possibilité de changeant, de différent, d'autre. La crise montre la capacité du sujet à vivre des transformations importantes qui sont nécessaires à son évolution, à son adaptation. La crise du burn out, si elle est une crise temporelle, est également une crise du sujet qui l'oblige à se repositionner dans le temps, dans sa narration, dans son histoire biographique, dans son rapport au temps contraint et au temps libre. La crise signe l'évolution du rapport entre le sujet et le monde, qu'il s'agit de rendre présent de manière différente que précédemment. La crise est donc essentiellement temporelle, puisqu'elle constitue un avant / après, un seuil, un palier. Le présent du burn out jusqu'alors vécu comme englué et engluant, comme un présent-limite, peut être perçu comme un présent-origine : une ressource temporelle, un point à partir duquel le sujet se modifie, ou plutôt est modifié. Une fois n'est pas coutume, je cite ici Marine (entretien présentiel, deux ans après son burn out) assez longuement car la manière dont se tricote le temps des évènements, entre le burn out et le confinement l'année suivante, me semble intéressante :

*« L'année dernière, le mois s'est arrêté, enfin, on a été en confinement en mars, et j'ai fait mes malaises il y a deux ans à peu près à cette période, après les vacances de février. Et là c'était pareil, on s'est arrêtés. Et du coup, bizarrement, ça m'a rappelé, un an après, ça faisait un an quoi ! Et du coup tu te dis, 'ah ben en fait, je m'arrête de nouveau', tu vois, même si j'allais*

---

<sup>73</sup> Brunel, S., « Henri Maldiney, la crise, un appel à exister ? » SER, « Études », 2012/7 Tome 417, p.54

<sup>74</sup> Maldiney, H., *Existence, crise et création*, Paris, Encre Marine, 2001, p. 75

*travailler à distance, 'ah bah tiens, je suis de nouveau tout le temps à la maison'. Effectivement, il y a deux ans, j'avais fait mon propre confinement entre guillemet vu que j'étais pas bien, je ne voulais pas sortir, j'étais pas bien, j'ai mis plusieurs mois en plus à ressortir, et du coup l'année dernière j'ai eu l'impression d'avoir revécu la même chose, sauf que cette fois-ci, c'était forcé, du coup ça faisait remonter beaucoup de choses. Je me suis dit 'ah ouais donc toi à partir de mars, tu ne fais plus rien !' ... ça fait bizarre comme sensation, psychologiquement tu te poses plein de questions, tu te dis il se passe quelque chose. [...] Du coup les deux premières semaines du confinement, je les ai hyper mal vécues, j'ai beaucoup trop travaillé, je ne voulais pas penser à ce qui m'était arrivé il y a un an, du coup je bossais comme une folle, et trop ! au bout de deux semaines, j'ai pété un câble, j'en pouvais plus, je me suis dit 'attends tu refais comme la dernière fois, tu fais pareil, tu te pousses à voir jusqu'où tu peux aller, jusqu'où ton corps peut aller' ».*

On se tisse et nous sommes tissés par les expériences auxquelles nous prenons part. Marine a été renvoyée à son arrêt maladie par l'arrêt généralisé qui nous a touché en 2020. L'évènement a ressurgi aux détours d'un autre et, avec lui, toutes les émotions, toutes les questions, toutes les « choses ». Cette répétition temporelle que Marine note, ce cycle qui se répète, vient questionner le sujet : et s'il y avait là un motif, un pattern temporel ? A partir de mars, je ne travaille plus ... ? C'est ce lien entre l'évènement, le temps et ce que le sujet en déduit sur son être-au-travail qui est frappant ici. Le sujet est en mouvement dans ce sentir, il co-naît au monde qu'il crée. C'est par la crise, la prise de recul, qu'il change de paradigme, qu'il modifie sa compréhension de son identité, de son être-au-travail. C'est ce détour par le burn out puis par le confinement qui amène Marine à s'interroger sur la temporalité de son année scolaire, sur son rythme.

Maldiney a forgé le concept de transpassibilité pour qualifier l'ouverture du sujet à ce qui est hors d'attente. C'est une manière de mettre en suspens les déterminations qui nous ont fondés et d'ouvrir une réceptivité à ce qui peut advenir, qui échappe à toute prise. Ce qui peut advenir est présenté par l'évènement, la rencontre, qui ont nécessairement un caractère imprévisible et qui provoque un choc, un bouleversement, un changement dans l'existence. La crise vécue dans et par cet évènement, comme le burn out, démontre la difficulté du sujet à se déssaisir de son

soi passé, pour entrer dans une béance qui ouvre la possibilité du mouvement, du changement, d'un nouveau rythme. Cette manière de se laisser toucher par le monde est le fondement de transpassibilité.

« Ce n'est pas d'être projet du monde qui fait que je suis moi ; c'est ma façon d'accueillir, d'endurer l'évènement et d'être par lui mis en abîme, mis en demeure d'exister dans l'instant éclaté. »<sup>75</sup>

La transpassibilité, qui se comprend d'abord comme temporelle, parce qu'évènementielle et ancrer dans l'instant, met en place le mouvement de va-et-vient entre le sujet et le monde, auquel invite le burn out et qui ferait l'objet de la dernière partie de ce travail. Pour Maldiney, on est un sujet propre, projeté dans le monde, par notre façon unique de recevoir ce monde, de subir les crises. A l'image du burn out qui fait éclater la continuité biographique, qui met le sujet en abîme et l'enjoint à se regarder, à se transformer. Le burn out est donc l'une des formes de la transpassibilité. On pourrait le voir comme un tunnel temporel : noir, vide, sans fin lorsqu'on le traverse sans aucune lumière ni clé de lecture, et qui s'éclaircit, devient plus évident, moins angoissant, au fur et à mesure qu'on choisit d'avancer. Et pour poursuivre la métaphore spatiale, on ne sort pas du tunnel au point A mais au point B : l'expérience, l'évènement, le temps nous a changé, par un mouvement de réceptivité, par la difficulté de l'existence. Le burn out est une crise du temps qu'il nous force à traverser pour mettre en mouvement les structures du sujet dans son rapport au monde.

Le sujet en burn out vit une maladie du temps, ou à proprement parler, de la temporalité. Il perçoit et incorpore l'accélération toujours plus prégnante du monde du travail, avec cette compression de l'espace-temps à laquelle les corps doivent se plier. L'être-au-travail est sommé d'être simultané, a-temporel, intemporel, mais que se passe-t-il pour les sujets incarnés qui ne peuvent agir dans cette contrainte ? La désynchronisation est alors à la source du burn out, tout en étant aussi son résultat. Le sujet n'est plus accordé temporellement au monde qui le presse et la maladie tend à le désynchroniser encore davantage. L'hybris avec laquelle le monde du travail moderne se développe fait montre d'un emballement, d'une démesure, d'une frénésie

---

<sup>75</sup> Maldiney, H., *Penser l'homme et la folie*, Grenoble, Éditions Jérôme Million, 1991, p. 323

que les cas de plus en plus visibles mais néanmoins isolés de burn out ne semblent pas enrayer. Pour les sujets qui vivent un burn out, on peut aussi se demander si c'est une maladie d'une seule fois. On aurait un burn out comme on aurait la mononucléose. Le burn out sert-il de leçon ? Permet-il une réappropriation de son temps et donc une gestion différente de celui-ci qui permettrait d'éviter la pathologie ? Sous certains aspects, on pourrait répondre que oui : en se désynchronisant du monde du travail, le sujet se resynchronise à lui-même, à son propre temps. En cela, le burn out est une maladie d'une seule fois : les éléments annonciateurs de la rupture sont plus facilement repérés par le sujet expérimenté. Mais le burn out n'est-il pas « toujours un peu là », latent comme certaines addictions ? Cette hybris délétère reste néanmoins une forme d'enthousiasme, d'exaltation qui transporte le sujet. En cela, le burn out reste un risque, un excès dans lequel le sujet peut s'engager : plutôt qu'une « one-time illness », le burn out semblerait plutôt être une « life-time illness », revêtant alors plutôt le fonctionnement de l'addiction. Dans ce rapport conflictuel au temps, pris entre accélération et désynchronisation, temps bien déterminé de la rupture et surveillance pour le reste de sa vie, le sujet en burn out peut expérimenter le doute temporel, cette difficulté à s'ancrer dans une temporalité. Or c'est par le temps et l'expérience d'un rapport à celui-ci que l'identité du sujet peut se formuler. Si le sujet est comme déconnecté du temps, comment peut-il y prendre part et se constituer comme sujet ? Le sujet en burn out expérimente le changement, l'évolution ; il incorpore le flux temporel et son irrégularité. Ainsi, le burn out constitue une véritable crise du temps. Il nous renvoie à la difficulté moderne du temps de travail : comment le travail s'insère-t-il dans le temps de la vie ? Comment les différents types de temps se superposent, se lient, s'entremêlent et comment le sujet se positionne-t-il dans ces temps entrelacés ? Le sujet se vit comme dynamique et comme un « work-in-progress », continuellement en changement, en réajustement.

C'est ici que le concept de mouvement permet de comprendre ces différents états dans le temps : le corps qui s'établit dans l'esprit et dans le temps fait l'expérience de ces concepts par le mouvement, par sa faculté à agir, à prendre corps dans le monde. Or avec le burn out, le sujet est appelé à un mouvement radical, involontaire, fort : le burn out demande au sujet un engagement dans le monde, dans un espace-temps et un rythme qui sont les siens, qui lui sont propres.

## **PARTIE 3. MOUVEMENT ET RYTHME**

### **LE BURN OUT, UN APPEL AU MOUVEMENT ET AU RYTHME BON**



*« En automne, les arbres nous montrent que lâcher prise peut être beau.  
Et qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur, nos racines nous maintiendront »*

- Marine, entretien présentiel, deux ans après son burn out –  
(photographie personnelle de Marine)

« L'espace est subsumé dans le temps  
et a fortiori dans le flux donc le mouvement »<sup>76</sup>

Comment parler du rythme du sujet en burn out ? Par quels moyens théoriques et empiriques le sujet est-il traversé par ce rythme et en quoi celui-ci est problématique dans le cadre du burn out ? Pour répondre à cette question, j'ai exploré la piste de l'espace, celle du temps et j'aborde à présent la question du mouvement. Car avec le temps qui imprime une chronologie au changement et l'espace comme théâtre dans lequel ce changement (ici pathologique dans le cas du burn out) se déploie, vient le mouvement, cette capacité à se mouvoir, à avancer, à bouger. L'espace et le temps sont considérés comme des formes fondamentales de notre être-au-monde ; pour créer du rapport entre le monde et soi, seul une relation comprise comme un mouvement ici peut venir tisser du lien. Temps, espace et mouvement constituent donc des catégories incontournables et de l'entendement et de l'intuition. Le mouvement peut être intuitivement compris comme un changement, un déplacement qui se fait dans un espace, selon une temporalité qui induisent alors un rythme. Le rythme d'une musique ou d'une pièce artistique est saisi, est rendu perceptible par ces trois composantes que sont l'espace, le temps et le mouvement.

Comment définir le mouvement ? Le mouvement trouve ses racines étymologiques dans le verbe latin *movere*, qui signifie « mouvoir, remuer, agiter » : cela peut aussi bien signifier éloigner, écarter, que dans sa forme passive, être mu par dans le sens être touché par. Le mouvement renvoie à la fois au mouvement en soi du sujet, qui bouge, mais aussi au fait qu'il y a mouvement parce que certaines choses ne bougent pas, tout mouvement étant relatif à un état stable. D'un point de vue mécanique, le mouvement peut être défini comme un « changement continu de position d'un objet dans l'espace en fonction du temps et selon une vitesse définie par rapport à un point fixe ou considéré comme tel »<sup>77</sup>. Avec Aristote, on peut définir le mouvement comme le passage du potentiel au réel, de la puissance à l'acte, le terme « acte » comprenant ici un mouvement spatial, un changement qualitatif (amélioration ou altération), un changement quantitatif (croissance ou décroissance) et un changement en regard

---

<sup>76</sup> Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013, p.44

<sup>77</sup> Définition issue du *Vocabulaire de la philosophie et des sciences humaines* de Louis-Marie Morfaux et Jean Lefranc, Paris, Armand Colin, 2011

de la postériorité (génération ou corruption). Le mouvement n'est donc pas intrinsèquement bon : le burn out comme un appel au mouvement renvoie ici encore à ce que le sujet choisit d'en faire, comment il s'empare de ce mouvement pour tisser sa relation au monde, faire évoluer son être-au-monde. Le burn out qui signe à la fois un monde qui s'accélère (dans ses racines) et une approche de suspension (dans ses effets) contient ce paradoxe, cette tension du mouvement. La fragmentation du travail, des rythmes de travail qui se décomposent sous l'appel toujours plus pressant de l'efficacité et de la rentabilité, renverrait à une altération de mouvement : la fluidité, le flux, le passage est comme brisé. Mais dans un même temps, le sujet est contraint au mouvement, toujours en alerte, toujours changeant, toujours en adaptation. Pour caricaturer : trop de mouvement et c'est le burn out, pas ou plus de mouvement et c'est la mort. Le mouvement pour le sujet en burn out se fait « pharmakon », avec toute l'ambivalence du terme grec qui renvoie à la fois au poison et au remède. Toute la difficulté du burn out, sa subtilité et son intérêt également, réside dans ce mouvement, cette capacité à retrouver du mouvement dans une juste mesure, de retrouver de la synchronisation sans nécessairement se calquer sur l'accélération du monde, de trouver sa place sans s'insérer dans la place jusqu'alors assignée socialement (soit « in » soit « out »). Le rythme sain, qui sera permis par un mouvement sain, mesuré, juste entre le sujet et le monde, permettra d'explorer les sphères extérieures au sujet (du travail, du social) mais aussi intérieures (le temps de la rêverie, de la contemplation, cette connaissance de la vie sur le mode mineur de Deleuze évoqué en première partie). Ces moments d'un autre rythme, ces espaces à soi, pour soi, sont à réintégrer, à revaloriser pour construire le nouveau rythme du sujet en burn out, un rythme pérenne, un rythme sain, une forme d'équilibre qui n'est pas absence de mouvement mais mouvement continu pour garder un cap, une direction. Pablo (questionnaire, quinze mois après son burn out) écrit :

*« J'ai appris à être plus vulnérable et dire que c'est "ok" de se sentir mal parfois au travail. Donc je prends l'habitude de prendre un jour ou une demi-journée de repos de temps en temps. »*

S'octroyer du temps pour soi par des temps de pause, comme le partage Pablo, peut participer à ce rythme sain. Mais il évoque ici cette « vulnérabilité » qui me semble être un élément fondamental de ce mouvement du monde vers soi et de soi vers le monde. La vulnérabilité, en dehors de toute connotation négative du langage courant, renvoie à cette capacité à se laisser toucher, à baisser les armes parfois, à accepter son imperfection. Son « c'est ok de se sentir mal » renvoie pour moi à l'intégration du mouvement, à l'acceptation d'un état au travail qui

n'est pas figé, qui n'a pas à l'être, qui est changeant et qui a parfois besoin de respirations, de temps off.

Dans un premier temps, j'explorerai en quoi le burn out peut être compris comme un mouvement en tant que tel, d'abord un mouvement du monde vers le sujet, qui l'affecte et le transforme, mais aussi un mouvement du sujet vers le monde, pour à son tour s'y inscrire et s'y ancrer et ainsi constituer par un effet de boucle un mouvement vers soi. Par analogie, je vais explorer la phénoménologie de la danse pour chercher des éléments théoriques permettant de comprendre le burn out comme un double mouvement vers le monde et vers soi. Le mouvement, qui est parfois amour du mouvement pour lui-même, est à la fois une voie vers la vraie vie, une promesse de progrès mais à outrance, peut constituer un abîme sans fond, une sorte de tourbillon qui engloutit tout. Puis, le concept de résonance d'Hartmut Rosa me permettra dans un second temps d'explorer comme ce mouvement qui s'inscrit dans le temps et dans l'espace peut être porteur de sens, et en quoi le burn out est un appel en creux de résonance. Puis dans une troisième partie, il va s'agir pour le sujet de trouver le bon mouvement, le mouvement juste qui permettra d'établir un rapport sain au temps et à l'espace et donc d'instaurer une mesure, un équilibre, ce que j'explorerai sous le concept d'eurythmie.

### **3.1. Le burn out, un mouvement entre soi et le monde**

Le mouvement est au fondement de notre être-au-monde, il est ce va-et-vient constant qui co-construit le monde dans lequel nous prenons place ainsi que notre individualité. Pourquoi convoquer le mouvement pour évoquer le sujet en burn out et les questions de rythme ?

L'une des principales difficultés lorsqu'on traite d'une maladie considérée comme psychosomatique est de verser soit dans le psycho- soit dans le -somatique, les deux étant compris de manière différentielle et différenciée, dans un dualisme que nous impose le langage. Comment sortir de cette binarité, de cette vision duelle des choses ? Comment retrouver du fluide, du rapport, de l'interface ? C'est d'abord par le mouvement qu'on fait du lien entre ce qui est souvent séparé par la théorie : entre le sujet et le monde, entre le corps et l'esprit. Le mouvement est une dynamique, un échange en co-construction, un va-et-vient constant qui permet de saisir le sujet comme dynamique, toujours se construisant et en construction. C'est par le mouvement que l'on se construit comme sujet, dans et par le monde qui n'existe pas sans cet échange

constant entre le sujet, l'espace et le temps. Le mouvement permet une non-séparation qui est trop souvent un présupposé du burn out. Il n'y a pas de corps exprimant l'inadéquation de l'esprit du travailleur avec son milieu de travail, comme il n'y a pas de maladie qui est juste « dans la tête » du malade. Concevoir le burn out comme une problématique du rythme et donc par là, comme une pathologie de l'espace, du temps et du mouvement, permet de comprendre les phénomènes liés au burn out et d'entraîner des éléments, dans ces mêmes dimensions de temps, d'espace et de mouvement, pour le dépasser. Le mouvement est une exploration, une articulation du sujet incarné. Le mouvement est toujours mouvement en soi et par soi. Le mouvement est le médium par lequel une pensée du sujet incarné est possible.

L'autre élément méthodologique qui m'amène à étudier le mouvement pour comprendre le burn out est le lien étroit qu'il entretient avec la notion de rythme. La notion grecque de *rhuthmos*, comme le précise le linguiste Emile Benveniste, renvoie à « une forme distinctive », un arrangement caractéristique des parties dans un tout »<sup>78</sup> mais qui n'est pas une forme fixe mais « la forme dans l'instant qu'elle est assumée par ce qui est mouvant, mobile, fluide ». Le mouvement est donc une notion qui permet de rendre compte de faits rythmiques comme l'est le burn out. Le mouvement est ce qui vit, ce qui s'improvise, s'inscrit dans le moment, se modifie, s'auto-différencie. Je reprends ici l'expression de Pierre Sauvanet, philosophe, qui dit à propos du mouvement qu'il « ne peut être lui-même qu'en étant toujours un autre »<sup>79</sup>. C'est ce caractère dynamique qui fonde une illustration juste du sujet en burn out. Il ne peut être lui-même qu'en se modifiant nécessairement, dans un mouvement qui le fait toujours autre.

Le burn out peut donc être compris une pathologie du mouvement mais aussi comme une modalité de celui-ci. Dans un premier temps, j'explorerai la notion de sujet dynamique et en « work-in-progress », avec cette expression qui renvoie à quelque chose en élaboration et en constant changement et contenant le terme « work », pris ici au sens littéral. Le sujet en burn out montre un être-au-travail toujours en construction, en mouvement, en changement. Dans un deuxième, je définirai les relations qu'entretiennent le corps et le mouvement, par les notions de « techniques du corps » et de « relationscapes » notamment. Enfin, dans un troisième temps,

---

<sup>78</sup> Benveniste, E., « La notion de "rythme" dans son expression linguistique » (1951), *Problèmes de linguistique générale*, Paris, Gallimard, 1966, p.333

<sup>79</sup> Sauvanet, P., « L'ethnomusicologue et le philosophe : quand ils se rencontrent sur le phénomène "rythme" », *Cahiers de musiques traditionnelles*, 1997, vol.10, Rythmes, 1997, p.3

je définirai le burn out comme un mouvement pas comme les autres, qui signe un engagement du sujet dans le monde, par lequel il se fait sujet.

### *Le sujet dynamique et « work-in-progress »*

Comment concevoir le sujet en burn out comme un sujet dynamique ? Est-ce la nature du sujet que d'être dynamique au sens d'un mouvement continu entre soi et le monde ? Ou bien est-ce le burn out qui vient apporter, remettre du mouvement dans une relation entre le sujet et le monde jusqu'alors minorée ? Il nous faut éviter deux écueils à propos du sujet. Le premier étant de le concevoir comme une entité préexistante au monde, par elle-même, dans une identité immuable, une sorte de forme primordiale, de production spontanée. Le deuxième écueil étant de se représenter le sujet comme une simple matrice vide de substance sur laquelle viendraient s'imprimer les faits du monde, les systèmes sociaux, les structures professionnelles. Le sujet est à comprendre à partir du mouvement qui s'opère continuellement entre lui et le monde, dans cet échange, cette interrelation qui fonde notre être-au-monde. Pascal Michon dans *Les rythmes du politique* propose la modalité d'étude suivante :

« Nous devons nous défaire de toute recherche d'origine et observer les individus singuliers et collectifs à partir des dynamiques qui les traversent et les portent »<sup>80</sup>.

Le programme de Michon dans son étude des rythmes n'est donc pas de s'attarder sur un individu en soi, comme entité fermée, mais bien comme entité ouverte, et donc en lien avec l'extérieur, avec des dynamiques qui ne le sont pas propres mais qu'elle reçoit et incorpore. Le sujet ainsi pensé est donc « traversé », et par ce flux qui entre en relation avec lui, il peut être touché, ébranlé, affecté. Le burn out constitue une de ces dynamiques qui s'opère entre le monde (ici, socio-professionnel) et le sujet. Le terme « dynamique » me semble intéressant car il englobe une forme de réciprocité, on sent la tension entre deux tenants d'une dynamique, alors que le terme « flux » ou « mouvement » pourrait renvoyer à des conceptions allant d'un point A à un point B, d'un élément d'origine ayant une influence sur un autre. Or le burn out opère bien comme une dynamique puisqu'il fonde un nouveau type de rapport entre le sujet et

---

<sup>80</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.35

le monde dans lequel il s'inscrit, il est une nouvelle modalité de notre être-au-travail. Dans cette notion de dynamique, on ne peut pas concevoir le sujet en burn out comme quelque chose de figé, comme une donnée qui affecterait le sujet au travail, qui presque lui préexisterait et viendrait le frapper. Concevoir le sujet en burn out comme un sujet dynamique permet de le protéger de ce soupçon persistant de l'incapacité, du manque de compétences ou donc de la faute qui serait du côté de l'individu. J'entends encore Julie-Anne (entretien par téléphone, 5 mois après son second burn out) se culpabiliser :

« Où qu'on aille, on se demande ce qu'il faut changer en soi pour que les situations changent ».

Dans notre conception primaire du burn out, si « ça se passe mal » avec l'entreprise, c'est le travailleur qui lui est inadapté. Il est inapte au poste, trop complexe, trop idéaliste. Cette inadaptation lui est renvoyé comme image parfois violente de quelque chose à changer dans son être-au-travail pour se rendre capable de travailler en entreprise. Julie-Anne, qui a fait deux burn outs dans deux structures professionnelles différentes, en est venue à se demander ce qui n'allait pas chez elle. Elle se demande ce qu'il faut changer « en soi », alors que ce « en soi » n'a pas de sens quand on conçoit la relation de travail comme toujours dynamique, bilatérale, fluide. Plutôt qu'un individu déviant et défaillant, la dynamique du burn out est celle de l'inadéquation, du *misfit*, notion de Rosemarie Garland-Thomson que j'ai évoquée en première partie. La faute n'est ni au sujet ni au monde ; il ne peut y avoir de faute dans une dynamique puisqu'elle se construit, avec le temps, au fil du temps, dans un contexte, un espace particulier, par ses deux pendants, ici le sujet et le travail. La dynamique est un acte en mouvement, en construction. Pascal Michon emploie la formule suivante qui me semble particulièrement juste :

« Les individus, qu'ils soient singuliers ou collectifs, ne se présentent pas comme des êtres subsistant *malgré* leurs mutations, mais plutôt comme des entités qui se construisent et se déconstruisent en permanence *grâce* et à *cause* d'elles »<sup>81</sup> (c'est l'auteur qui souligne avec l'emploi de l'italique).

Le sujet est une construction dynamique, en changement perpétuel : il n'est pas une identité qui subirait les assauts des mutations (comme le laisse entendre la formule « êtres subsistant malgré

---

<sup>81</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.35

leurs mutations ») avec une unité qu'il faudrait préserver, sauvegarder. Mais il est en élaboration permanente par les mutations proposées par le contexte. C'est donc parfois « à cause » (dans un sens négatif, par exemple, la maladie qui vient déconstruire une part de nous-mêmes) et toujours nécessairement « grâce » aux mutations (par exemple, tous les récits de malades relatant l'enseignement de vie reçu par la maladie) qu'on évolue. Le sujet n'est jamais une toile finie ou un tissu mais toujours un tissage, un processus en devenir.

C'est ce que vient éclairer le burn out : par la rupture qu'il opère, il montre au sujet que sa construction identitaire est toujours co-construction avec le réel, et qu'il est toujours en devenir, en mutation, jamais figé dans ses habitudes mais toujours en changement. Cette part changeant de notre être est souvent occultée lorsque l'on évoque le burn out : il va s'agir de « se retrouver », « retrouver qui on est », « enfin apprendre à se connaître », et on nie ainsi ce dialogue nécessaire avec le réel qui tisse une identité toujours en élaboration. Les anglo-saxons emploient cette expression maintenant consacrée dans le monde professionnel privé : on dit de quelque chose en construction qu'elle est *WIP*, *work-in-progress*. Pour le sens de la formule mais aussi pour renvoyer à cette construction perpétuelle de l'individu, le sujet au travail est toujours un *work-in-progress*. Il n'est jamais figé dans son rapport au travail qu'il va s'agir de faire évoluer, de modifier, d'accompagner. Le burn out vient souligner ce *work-in-progress*, de travailleur apprenant constamment à travailler, ce processus de travail n'étant jamais le même mais toujours différent et en changement. Ainsi, le sujet *work-in-progress* est pris dans cette dynamique avec le monde du travail dans laquelle il va y avoir des périodes d'appartenance (faire partie d'un projet, d'une équipe et avoir l'impression de faire partie d'une famille) et des oppositions (le burn out en est une modalité, mais l'ennui en est un autre). Le *work-in-progress* identitaire au travail n'est pas un processus continu et linéaire d'élaboration, d'amélioration, mais le sujet est traversé par des dynamiques de relâchement, de resserrement, qui sont le propre de l'être-au-travail et d'une relation dynamique au monde. Pascal Michon parle de notre « capacité de se déphaser dont l'être est doté ». Il poursuit :

« Celui-ci possède une nature dynamique, en partie latente en partie manifestée, qui fait qu'il n'est jamais un, ni donné à lui-même, ni fondé sur lui-même, mais toujours en mouvement, en décalage ou en déphasage d'avec lui-même »<sup>82</sup>.

---

<sup>82</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.71

Le burn out opère comme un déphasage avec l'être-au-travail qu'on s'était construit. Ce décalage avec soi vient correspondre à la désynchronisation avec le monde ; ces deux modalités constituent les deux faces d'une même pièce. La présumée identité du sujet est une identité fantasmée, et son absence de teneur est montrée par le burn out. Michon rappelle ici la primauté du mouvement, qui implique que le sujet n'est jamais en adéquation parfaite. Il est toujours en inadéquation, en décalage, dans une forme d'inadaptation négociée et c'est dans cette négociation perpétuelle, cette recherche de correspondance, que s'inscrit son identité, sa manière de se constituer comme sujet qui lui est propre, personnelle, toujours contextuelle et particulière. Ainsi, le sujet est toujours en devenir, le burn out n'étant pas un accélérateur pour que l'identité substantielle de l'individu soit mise au jour, qu'il trouve son « vrai moi » comme on l'entend parfois. Le burn out ainsi compris n'est pas une altération de l'état précédent ni une simple donnée dans une série, mais c'est un devenir du sujet qui déploie, à partir d'une relation entre lui et le monde, une modalité de son être, qui procède par crises, par ruptures, par cercles concentriques qui s'éloignent pour mieux se rapprocher. Plutôt que l'image d'un mouvement linéaire, continu, qui avance et permet de se déplacer d'un point A à un point B, le mouvement du sujet comme celui du burn out me fait davantage l'image d'un cercle en mouvement. Le contexte, le devenir, l'évènement, tout peut venir m'ébranler, m'éloigner de mon centre, me désaxer, mais le centre reste le même et n'est jamais accessible dans le mouvement : on tourne toujours autour de ce centre mais sans pouvoir l'atteindre, car lorsqu'on est au centre parfait de ce cercle en mouvement, il n'y a plus de mouvement.

### *Corps et mouvement*

Par son rapport dynamique au monde, le sujet incarné, incorporé est soumis à des formes de mouvement et de repos, des « manières de fluer », pour reprendre l'expression de Pascal Michon, des rythmes, qui sont déterminés socialement par ce que la tradition sociologique nomme les « techniques du corps ». Ce détour par la définition du corps en mouvement et des techniques du corps permettra de mieux comprendre ultérieurement quel mouvement spécifique propose le burn out. La notion de techniques du corps renvoie à la façon dont les êtres humains se servent socialement de leur corps, par tradition, par éducation, par imitation, ce qui renvoie à toutes les attitudes corporelles quotidiennes que l'on adopte. Michon reprend cette thèse des techniques du corps fondant une corporéité et organisant un rythme :

« Les corps sont donc soumis à des techniques variées qui organisent leurs manières de fluer, leurs rythmes : l'accouchement, la nourriture de l'enfant, l'initiation de l'adolescent, le sommeil, les positions au repos, la marche, la course, la danse, le saut, le grimper, la descente, la nage, les mouvements de forces, les soins du corps, les soins de la bouche, les besoins naturels, manger, boire, les positions et pratiques sexuelles, les techniques de soin, sont toujours accomplis selon des principes déterminés socialement et appris à travers un certain nombre d'exercices et d'épreuves »<sup>83</sup>.

Ce qui me frappe dans cette longue énumération des techniques du corps, c'est l'absence du domaine du travail, des techniques corporelles renvoyant à l'effort de travail. Or s'il est une technique du corps qui organise à la fois le corps de l'individu, en mouvement, en acte, mais également son rythme de vie tout entier, c'est bien le travail et l'alternance entre moment contraint et moment libre qu'il implique. Rien n'est plus corporel, social et déterminé que le travail et son incorporation. Il est attendu du sujet une certaine attitude en milieu de travail. Il y a l'acceptable : être concentré quand on est à son bureau devant un ordinateur, voire prendre un air concentré pour afficher qu'on est véritablement concerné par la tâche de travail, être aimable, souriant quand on est dans une salle commune pour une pause. Et tout ce qui est socialement inacceptable comme mettre les pieds sur son bureau, s'installer au bureau de quelqu'un d'autre, parler excessivement fort ou rire quand le reste de l'équipe est en pleine production, s'installer sur le sol, etc. Le corps au travail est une organisation éminemment spatio-temporelle et sociale. Avec Michon, on comprend que le corps en mouvement, en rythme est fondement de l'individu puisque c'est par celui-ci que peut se produire le processus d'individuation, à savoir une élaboration des techniques corporelles que chacun s'approprie, toujours en regard d'un moule social mais toujours de manière particulière, personnelle, dans les postures spécifiques que prend le corps. Michon définit ainsi le processus d'individuation :

« L'individuation ne se produit donc pas à partir de corps qui seraient simplement donnés par la nature, mais à travers l'élaboration technique de rythmes corporels spécifiques ».

---

<sup>83</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.45

Le corps n'est pas individuel par essence et par simple distinction d'une entité organique : il se fait individuel et individu et donc sujet par cette incorporation de techniques et cette mise en place de rythmes, qu'on peut comprendre comme une véritable contraction du social et de l'individuel. Le rythme est toujours spécifique dans la mesure où, même si j'adopte un rythme classique de travail, cinq jours par semaine, le mouvement organisé autour de ce rythme sera toujours le mien, avec un lieu de vie privé et distinct, un certain type d'activités qui va impliquer tel déplacement, etc. Le seul corps ne permet de produire de l'individu du sujet, mais c'est bien son agencement, sa mise en mouvement, sa mise en rythme dans le monde qui produit le sujet.

Un autre concept proposé par Erin Manning permet de mieux comprendre comment le mouvement crée du lien, une forme de relation qui fabrique de l'individuation à partir du corps ancré dans le monde : c'est le terme « relationscape »<sup>84</sup>, ou paysage relationnel en français. Ce terme renvoie à une relation en mouvement, une relation qui se dessine, dans le mouvement quotidien, dans le mouvement de la pensée mais aussi dans des formes de mouvement plus artistiques (la peinture, la danse, notamment). Le mouvement pour Erin Manning est un événement qui crée du temps et de l'espace, s'opposant ainsi aux situations, figées, dans lesquelles le corps entre dans un environnement qui lui préexiste. Le mouvement du corps crée l'environnement et par son caractère non-figé, fluide et fluant, il suscite de l'instabilité dans la relation entre le corps et le monde, qui permet de toujours redéfinir, réajuster les concepts d'espace et de temps pour le sujet. Le corps est donc en mouvement, en devenir : c'est un corps sensible qui n'est pas prédéfini dans sa subjectivité, qui n'évolue pas sous le régime de l'identité, mais qui est bien engagé dans une réciprocité, dans une relation qui l'inscrit dans le monde pour subsumer le monde dans son propre monde. Cette relation est un aller-retour, un équilibre, une relation mais dont les deux termes ne seraient pas indépendants (d'un côté le sujet et de l'autre le monde, relié par le mouvement) mais co-dépendants car co-crés par le paysage relationnel. Le corps du sujet est pris, il est engagé dans cette relation. Le mouvement est par nature cinétique, il est mouvement de bout en bout, ce n'est pas un simple déplacement d'un point A à un point B, mais bien une dynamique spatio-temporelle qui fait surgir sujet et monde en un même mouvement. Pour Manning, le mouvement du corps se fait ainsi « texture of commitment », qu'on pourrait traduire par « texture » ou plutôt « structure d'engagement ».

---

<sup>84</sup> Manning, E., *Relationscapes. Movement, Art, Philosophy*, MIT Press, Cambridge, 2012

Cette exploration des notions de techniques du corps et de mouvement du corps permettent de cerner en quoi le burn out est indissociable d'une réflexion sur le mouvement : le burn out est co-présent à sa manifestation spatio-temporelle et par l'engagement du sujet qu'il suppose, il ne peut se penser qu'en regard du monde qu'il fait surgir, qu'il co-crée. En cela, le burn out constitue un être-au-monde car il est un mouvement consubstantiel au monde et au sujet qui les englobe, les module, les structure, de manière toujours unique, particulière.

Cet extrait de poème de Paul Valéry me permet d'illustrer mon propos :

« Un homme pensait ou sentait qu'il n'y a pas de *semblables*, que rien ne se répétait, ne s'égalait. Une liqueur bue ne donnait pas deux gorgées identiques. Il ne trouvait que des singuliers. [...] – S'il lui venait un souvenir, il le percevait comme création ; il en percevait l'originalité ; – ce en quoi le souvenir n'est pas le passé, mais l'acte du présent. »<sup>85</sup>

Cette conscience du particulier, du singulier, à chaque fois, parce que le mouvement est un acte de création qui fait surgir dans un même temps le sujet et son monde, peut permettre de penser le burn out qui est toujours un acte du présent, en mouvement et en création. Je reviens ici à l'idée de la maladie d'une seule fois, une « one-time illness » qu'on comprend, avec cette analogie de Paul Valéry, être nécessairement toujours la maladie d'une seule fois, d'une première fois. Comme une liqueur bue ne donne pas deux gorgées identiques, le burn out d'un individu à l'autre, d'un espace-temps à un autre, n'invite pas au même mouvement, ne provoque pas la même expérience. Le burn out est toujours singulier, propre à son sujet et propre à un espace-temps. Il est donc acte du présent ; le sujet peut avoir l'impression que les mêmes schèmes se rejouent, dans les mêmes structures, mais cette sensation de similarité, de « semblables » est illusoire. Elle est une forme de simplification du réel, pour mieux comprendre la relation sujet-monde, pour pouvoir donner du « déjà vécu » au nouveau qui surgit et qui est par essence angoissant. Le mouvement consubstantiel au sujet dans le monde crée toujours de l'original, de l'unique et cette conscience d'un singulier perpétuel est vertigineuse.

---

<sup>85</sup> Valéry, P., *Œuvres, tome 3*, Paris, Le Livre de Poche, 2016, « Mélange. Étrangetés I. »

## *Le burn out, un mouvement pas comme les autres : un engagement*

Le burn out est un mouvement qui relie le sujet au monde, qui fonde un paysage relationnel dans lequel les deux termes de la relation sont indissociables. Le mouvement est une manière pour le sujet de s'inscrire dans le monde et pour le monde de s'inscrire dans le sujet. Cette co-substantialité fonde un engagement réciproque, et par la notion d'engagement ici, je comprends cette qualité par laquelle une chose est prise dans une autre, espérant dépasser la binarité, le dualisme auquel le langage nous contraint parfois. François Laplantine dit que « nous sommes empêtrés dans le binaire »<sup>86</sup>. Or l'engagement, par la dynamique relationnelle qu'il implique, permet de joindre une forme de distance et de proximité, pour entrapercevoir l'intimité du sujet et du burn out, une forme d'union et d'intégrité du sujet et de l'expérience.

Le mouvement comme le définit la philosophe Maxine Sheets-Johnstone dans son ouvrage *Primacy of Movement*<sup>87</sup>, permet de comprendre le burn out comme un engagement dans le monde. Par l'analogie avec le mouvement physique, celui de la danse notamment qui fait l'objet d'un autre de ses ouvrages, *Phenomenology of Dance*, auquel je me référerai également, le mouvement qui surgit avec le burn out est un moyen d'ancrer le sujet dans le monde, de faire surgir un nouveau monde, tout simplement d'en apprendre plus sur notre nature humaine, de sujet incarné.

Le mouvement crée les qualités qu'il incarne dans le sujet et que nous expérimentons : ainsi le mouvement ne prend pas place dans l'espace, mais il le crée. On crée un espace et un temps particulier par la nature spécifique du mouvement, du processus de mouvement : ressentir un espace large, ouvert ou au contraire resserré, résistant, vide. Le burn out peut être compris comme mouvement au sens littéral (quelque chose surgit qui soustrait le sujet à son espace de travail pour le faire entrer dans un autre espace, celui de l'intime et de la convalescence) et comme mouvement au sens figuré (un phénomène qui fait bouger, évoluer les modalités de la relation sujet / monde). En sa qualité de mouvement, le burn out modifie les perceptions d'espace et de temps du sujet, il module la direction, l'amplitude et la course du sujet. Par exemple, dans la posture assise qui est celle de la majorité des travailleurs de mon terrain, on

---

<sup>86</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.122

<sup>87</sup> Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011

se contracte et on réduit progressivement notre forme corporelle, alors que le travail en corps (comme peut l'être l'enseignement) est une expansion, une amplitude qui se module selon les mouvements sur une estrade, de jambes, de bras. Maxine Sheets-Johnstone écrit :

« When we run, our movement creates an extensive space in contrast to the tight and constructed space it creates when we pace up and down »<sup>88</sup>.

Ce parallèle avec la course, image du mouvement par excellence, me semble intéressant : il propose une notion d'extension que je relie au burn out qui vient en réaction à la constriction, littérale dans la position corporelle du travailleur et figurée dans la place qu'il sent avoir dans l'organisation au sein de laquelle il travaille. Dans le moment de la rupture, le burn out est véritable repli sur soi, une suspension du mouvement, un arrêt brusque. C'est ce qu'Antoine (questionnaire, deux ans après son burn out) partage :

*« Je me suis senti très fatigué comme si le moindre mouvement allait me coûter un effort surhumain »*

La réaction de survie, le repli à soi, quasiment la position fœtale. Comme si toute action, toute activité allait demander une énergie pour le mouvement dont le corps est momentanément dépourvu. Et pourtant, c'est bien par ce mouvement, cette fois conscient, choisi, sain, que le sujet en burn out va tout doucement reprendre pieds. Le burn out ainsi compris, non pas dans sa phase aiguë, mais dans les mois qui suivent, est un étirement, une expansion, une dilatation. L'utilisation des techniques psycho-corporelles pour favoriser la rémission des personnes ayant fait un burn out peut se comprendre sous cet angle : le yoga, le tai chi pour reprendre place dans un corps qui s'installe dans l'espace, s'y étend, sans constriction ni restriction, un corps qui s'engage dans et par le monde. Céline (entretien présentiel, un mois après son burn out) confie :

*« Le corps a son importance, parce que, effectivement ; en mettant du mouvement doux, ça m'aide à aller mieux. »*

---

<sup>88</sup> Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011, p.124. Traduction proposée : «Lorsque nous courons, notre mouvement crée un espace étendu qui vient contraster avec l'espace étroit et constitué qu'il crée lorsque nous accélérons et ralentissons »

Céline parle d'un mouvement doux, qui pour elle prend la forme de la marche. Pour d'autres, ce sera de la nage, du yoga, de la course à pied. Quelles que soient ces modalités, le mouvement réel, physique, est salutaire. Elle permet au corps en burn out de retrouver de l'espace, de reprendre son espace. Cette animation du corps permet au sujet de prendre corps. Le mouvement est un médium d'apprentissage pour le sujet : phénomène intrinsèque à la forme du monde, spatio-temporel, le mouvement place le sujet dans le monde et par cette dynamique, le renvoie à lui-même, à sa propre conscience. Dans cet engagement dans le monde, nous apprenons nos possibilités, nos capacités. Maxine Sheets-Johnstone écrit :

« In the process of discovering ourselves in all these ways, we expanded our repertoire of 'I cans'; we learned possibilities of movement and became progressively aware of our capacity to move effectively with respect to these possibilities – by moving ourselves. [...] We were precisely discovering our bodies, not controlling them”<sup>89</sup>.

La philosophe se réfère ici à tous les actes premiers, tous les phénomènes, les expériences auxquelles nous sommes confrontés en tant que sujet incarné : pleurer, crier, donner des coups, avaler, se tourner, s'étirer, atteindre, rire, et tous les autres processus corporels qui permettent d'apprendre. Ces « I cans », ces possibilités, sont aussi dans le cadre du burn out comme mouvement d'apprentissage, des « I can'ts » : ces impossibilités, plutôt que des manquements, des incapacités, me semblent plutôt devoir être comprises comme des limites saines posées dans et par l'expérience. I can't, c'est un mouvement vers soi plutôt que l'extérieur, non une absence de mouvement. C'est une manière de saisir et d'exprimer ce que le corps ne peut ou ne veut faire. Le burn out, qui renvoie dans ses premiers moments à des mouvements d'incapacité, des « I can'ts » parfois violents et incompréhensibles, me semble pourtant appartenir à la catégorie des mouvements « I can », cette expansion du sujet dans des domaines qu'il n'avait pas envisagés jusqu'alors. La maladie, la convalescence constituant des modalités nouvelles, un stretch par rapport au panel d'expériences jusqu'alors vécues. Le burn out est par essence kinesthésique, dans le sens où il est une conscience des différents mouvements du corps, des

---

<sup>89</sup> Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011, p.129. Traduction proposée : « En nous découvrant de toutes ces manières, nous avons élargi notre répertoire de « je peux » ; nous avons appris les possibilités de mouvement et pris progressivement conscience de notre capacité à bouger efficacement par rapport à ces possibilités – en nous bougeant nous-mêmes. [...] Nous découvrions précisément nos corps, nous ne les contrôlions pas »

refus d'expérience, des limites, mais aussi des déplacements nouveaux, des besoins jusqu'alors ignorés. Le mouvement du burn out ne permet de nous rendre fonctionnel dans un monde donné mais c'est bien ce mouvement, toujours kinesthésique, qui est la source de notre être dans le monde et la condition par laquelle nous constituons ce monde. Sheets-Johnstone parle de « self-movement », un mouvement par soi et vers soi qui est une des modalités possibles du mouvement mais aussi une condition d'un mouvement vers l'extérieur qui est toujours un mouvement d'abord par soi :

« In originary self-movement, what is created and what is constituted are one and the same »<sup>90</sup>.

Ainsi, tout mouvement est un mouvement par et vers soi, qui crée et s'inscrit dans le monde en constituant, en formant le point d'origine du mouvement, à savoir le sujet. En mouvement, le sujet s'engage dans et est engagé par le monde. Pour revenir au strict cadre du burn out, on pourrait dire que nous prenons place dans le monde professionnel, nous apprenons à nous y déplacer, nous sommes déjà en mouvement dans le monde et pour autant, nous devons apprendre à y ajuster nos mouvements, à revenir au mouvement vers et par soi.

### **3.2. La résonance en réponse au burn out ?**

Le burn out est un mouvement, une dynamique entre le sujet et le monde, qui se tissent mutuellement, surgissent dans un espace-temps et un mouvement toujours particulier, toujours unique. Le mouvement est un va-et-vient que j'ai jusqu'à présent présenté comme un état de fait, un rapport objectif à cette profonde subjectivité de la relation sujet-monde. Mais nous constatons tous que certains mouvements, certaines dynamiques nous permettent d'avancer, au sens du développement de notre vie personnelle, et d'autres mouvements nous donnent l'impression de reculer, de stagner. Qu'est-ce qui rend le mouvement constructif ou instructif pour le sujet et qu'est-ce qui, au contraire, entraîne de la destruction, de l'écroulement ? Le burn out, c'est un lieu commun, semble entrer dans la deuxième catégorie : de ces mouvements qui déconstruisent et s'effondrent. Tout un pan de la littérature de développement personnel

---

<sup>90</sup> Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011, p.129. Traduction proposée : « Dans ce mouvement par et vers soi originaire, ce qui se crée et ce qui se constitue ne font qu'un »

tente de montrer qu'un mouvement de destruction peut en réalité être perçu par le sujet comme un mouvement de reconstruction de soi : « tu as vécu telle maladie, tu as été contraint de changer de travail, de vie, mais c'est une force ! » L'injonction à construire à partir du déconstruit est particulièrement présente. Elle infuse les réseaux sociaux, les interviews à la radio, voire certains ouvrages de psychologie. Alors comment penser le mouvement du burn out sous un angle éthique, sans tomber dans l'écueil du développement personnel et de ses injonctions à faire quelque chose de positif de notre vécu perçu comme négatif ? Comment le mouvement du burn out peut-il permettre de penser le sens du travail pour le sujet ? Pour répondre à ces questions, le concept de résonance, fondé par Hartmut Rosa, dans sa volonté de construire une sociologie de la vie bonne, comme il la nomme, me semble d'un grand secours. L'étymologie du terme est complexe, polysémique : le terme vient de « resono », en latin, contraction de re- et du verbe « sono » qui signifie tout à la fois sonner, faire un son, retentir, mais aussi faire entendre avec éclat, faire sonner, ou encore chanter, célébrer, vanter, et enfin signifier. Ainsi, « resono » renvoie au fait de résonner, au sens de renvoyer les sons, au sens de retentir, mais aussi répéter en écho et faire retentir. Le substantif « resonantia » en latin, dont découle le terme résonance, signifie l'écho. La résonance, c'est ce qui fait écho, le son qui est envoyé et qui revient, qui implique donc un espace dans lequel l'écho se diffuse mais aussi une temporalité qui est celle du va-et-vient, de l'aller-retour. En regard de la complexité du terme, je consacrerai le premier temps de ma démonstration à la définition du concept de résonance, comme compris par le sociologue Hartmut Rosa, ce qui me permettra dans un second temps, d'investiguer la « mise en aliénation » et la « mise en résonance » du sujet et du travail. Enfin, j'établirai le lien entre résonance et rythme par l'analogie du mouvement de la musique et de la danse.

### *Définir la résonance*

Qu'est-ce qu'une vie bonne ? Cette interrogation est le point de départ de la théorie de la résonance énoncée par le sociologue allemand Hartmut Rosa. Quels sont les critères qui nous donnent le sentiment d'une vie réussie, d'une vie heureuse, d'une vie qui a du sens ? Pour recentrer ici le sujet autour du burn out, on peut se demander, dans la même lignée théorique, comment caractériser une vie professionnelle réussie et ce qui, dans les contours dessinés par le burn out, en est manquant. Lorsqu'on demande à un individu s'il est heureux professionnellement, la réponse se positionne principalement sur l'état des ressources liées au travail : j'ai un bon revenu, je suis entouré par mes collègues, j'ai de solides compétences, je

fais preuve d'expertise dans mon domaine, ma santé me permet de travailler. Les critères d'une vie professionnelle épanouie sont souvent positionnés du côté de l'avoir, des ressources externes générées par l'activité. Par ailleurs, si le sujet est en recherche constante de son équilibre de vie, expression consacrée pour désigner cet ajustement entre la vie personnelle et la vie professionnelle, ce seul critère du juste équilibre est trop réducteur et simplificateur. Toujours relatif à l'individu, donc personnel et changeant, cet équilibre ne peut s'instaurer comme critère de référence général, théorique. Par ailleurs, l'équilibre entre la vie et le travail est moins recherché sur un plan synchronique (vivre cet équilibre dans le quotidien) que sur un plan diachronique (je travaille de manière acharnée maintenant pour pouvoir profiter de la vie plus tard, en retraite, par exemple). Rosa emploie cette formule pour le moins éclairante :

« On attend de l'âge qu'il nous permette de rattraper tout ce que l'on a manqué »<sup>91</sup>.

Rosa insinue ici que le temps qu'on consacre au travail, pour la majorité des sujets, nous fait « manquer » quelque chose. Mais qu'est ce « quelque chose » ? Est-ce que du temps personnel à consacrer à nos proches, à notre bien-être, à des projets non-rémunérateurs ? Sans aucun doute, cette demande de temps pour soi est de plus en plus pressante et notamment générée par la logique d'accroissement continu imposée par la concurrence et l'accélération. Car si l'accélération permet d'élargir notre horizon des possibles, d'acquérir de nouvelles compétences, d'explorer de nouveaux postes, de changer d'entreprise pour acquérir de l'expérience, elle permet donc d'acquérir des ressources, qui sont au fondement de ce qu'on considère comme étant un critère de référence pour une vie professionnelle réussie. Evoluer en regard de la logique d'accroissement, c'est s'assurer une vie professionnelle épanouie. Or, il y a tout à parier, étant donné l'insatisfaction généralisée de ce soi-disant équilibre, que les contraintes imposées par cette logique d'accélération viennent saper « en même temps les conditions nécessaires à la réalisation d'une vie bonne »<sup>92</sup> (je reprends la terminologie de Rosa ici). Certes, nous élargissons nos horizons, nous nous développons professionnellement, mais est-ce suffisant ? N'y a-t-il pas quelque chose d'un autre ordre qui diffuse un sentiment de satisfaction quant à notre activité professionnelle ? C'est ici que la théorie de la résonance entre

---

<sup>91</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.10

<sup>92</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.11

en jeu pour comprendre cette autre dimension qui fonde la qualité de notre être-au-monde et a fortiori de notre être-au-travail. Rosa définit cette qualité comme étant avant tout relationnelle :

« Tout, dans la vie, dépend de la qualité de notre *relation au monde*, c'est-à-dire de la manière dont les sujets que nous sommes font l'expérience du monde et prennent position par rapport à lui, bref : de la qualité de notre *appropriation du monde*. »<sup>93</sup>

Cette relation au monde, ce lien qui se met en place, est semblable à « une corde qui se met à vibrer entre nous et le monde »<sup>94</sup>. La métaphore filée de la résonance se met en place ici avec l'image de la vibration qui est à la fois lien entre et réciprocité. Cette vibration, cette relation qualitative entre le sujet et le monde dépend d'un certain nombre de conditions pour se mettre en place : d'abord, le sujet doit avoir des intérêts propres dans son domaine d'activité, un intérêt pour le domaine en lui-même. Ensuite, le sujet doit percevoir qu'il est capable d'atteindre ce domaine d'activité, d'y faire bouger quelque chose, qu'il a une incidence, un impact sur celui-ci : Rosa reprend le concept de sentiment d'efficacité personnelle mais cette notion nous réduit encore trop au champ de la performance et de la compétence. Un troisième élément, peut-être le plus crucial, est l'action réciproque qui existe entre le sujet et le monde : le sujet se sent en mouvement lui-même mais également susceptible d'être touché. Dans cette résonance, le sujet est vulnérable, poreux au monde, il peut se laisser atteindre, émouvoir, entraîner et c'est cette qualité relationnelle qui fonde un rapport réussi entre le sujet et son objet de travail. Pourtant, les sujets en burn out considèrent cette porosité, cette vulnérabilité comme une fragilité. Cette brèche ouverte dans leur être-au-monde est bien présente, comme l'exprime ici Gaëlle (questionnaire, huit ans après son burn out) :

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

Le sujet saisit sa vulnérabilité ; Gaëlle ici nous dit qu'elle a le sentiment que le burn out peut revenir et à l'image de la brûlure, il a laissé en elle une marque, une nouvelle manière d'agir dans le monde qui va définir une nouvelle modalité de l'être-au-monde. La résonance est une

---

<sup>93</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.12

<sup>94</sup> Ibid, p.15

notion strictement relationnelle renvoyant à un mode d'être-au-monde, c'est-à-dire un mode de co-production du sujet et du monde dans lequel l'un et l'autre se configurent mutuellement. Rosa précise et justifie l'usage du terme « résonance » :

« L'idée centrale est ici que les deux entités de la relation, situées dans un médium capable de vibration (un espace de résonance), se touchent mutuellement de telle sorte qu'elles apparaissent comme deux entités qui se répondent l'une à l'autre tout en parlant de leur propre voix, autrement dit qui « retentissent en retour »<sup>95</sup>.

La relation résonante n'est donc pas simplement descendante ou ascendante, allant du monde au sujet ou du sujet au monde, mais elle est horizontale dans le sens où les deux entités de la relation sont prises dans un même espace et se touchent mutuellement. La résonance, c'est cette qualité physique de production d'un son ou d'une vibration, qui s'émet et fait vibrer une autre entité à son tour qui, en retour, vient faire vibrer l'autre terme de la relation. On peut prendre l'image des diapasons dont les vibrations s'accordent, s'ajustent, se mêlent, et les expressions du langage courant sont ici parlantes : « être au diapason ». La relation résonante ne s'établit donc pas sur le mode de l'écho qui lui se contente de répondre à un son émis, il n'a pas de voix propre, il ne transforme pas le son, il n'implique pas de variation. Rosa qualifie ainsi l'écho : « dans l'écho ne retentit que ce qui nous est propre, et non ce qui répond »<sup>96</sup>. Or, le caractère répondant du monde, de la matière, de l'objet de travail est essentiel à la résonance. Sans une réponse, toujours unique, toujours originale, il n'y a pas de relation, il y aurait une simple action mécanique, normée, standardisée.

Que serait l'opposé de la résonance ? Si la résonance est la qualité d'affection (au sens d'être affecté par ) et de réponse mutuelle du sujet et du monde, la relation contraire serait fondée sur l'indifférence, la déconnexion, voire l'hostilité. Les deux termes de la relation sont déconnectés, c'est une « relation sans relation »<sup>97</sup>, pour reprendre l'expression de la philosophe Rahel Jaeggi. L'assimilation, la capacité à se laisser toucher par le monde échoue et le sujet le perçoit

---

<sup>95</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.191

<sup>96</sup> Ibid.

<sup>97</sup> Cité par Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.211

continuellement comme froid, figé, sans réponse. Le burn out, dans sa phase la plus aiguë, est une forme d'aliénation : les axes de résonance qui fondaient le lien au travail sont devenus muets. On a toujours un travail, des collègues, des projets mais « ils ne nous disent plus rien ». Il n'y a plus de dialogue entre le sujet et son objet de travail, il n'y a plus de contact.

Résonance et aliénation s'opposent donc : les deux modalités sont exclusives l'une de l'autre mais ne se suppriment pas pour autant. La résonance n'existe qu'en regard de l'aliénation et vice versa. Comment reconnaître la résonance si je n'ai pas l'expérience de l'aliénation ? Les deux modalités sont mêlées dans la vie de l'individu et vouloir supprimer l'un au profit de l'autre est une vue de l'esprit, une injonction sociale à l'accomplissement de soi qui me semble constituer un véritable danger pour les travailleurs.

La relation sujet-monde est, bien sûr, influencée par des facteurs externes : nous n'avons pas la même place dans le monde, la même manière d'y évoluer et d'en être touché selon les types d'activité professionnelle, les lieux, etc. Les facteurs contextuels sont primordiaux car loin d'être simplement du contexte, c'est par eux, dans une interrelation constante sujet-monde, que se fonde un nouvel être-au-travail. Je ne suis pas le même être-au-travail dans une activité de consultante en stratégie d'entreprise et dans l'enseignement d'une discipline psychocorporelle. Alors pourquoi choisir certains types de relation, certaines attitudes au monde plutôt que d'autres ? Qu'est-ce qui détermine les choix de l'individu quant à son sujet de travail ? Rosa répond en regard des notions de résonance et d'aliénation :

« Les différences d'attitude au monde et d'appropriation du monde peuvent être comprises comme des différences de stratégie de recherche de résonance et d'évitement des expériences d'aliénation. Car tous les sujets font, au cours de leur vie, des expériences décisives de résonance, c'est-à-dire vivent des moments pendant lesquels la corde qui les relie au monde se met à vibrer intensément et redonne souffle à leur rapport au monde » ; « Inversement, chacun vit aussi des moments d'extrême déréliction, lors desquels le monde lui apparaît hostile et froid »<sup>98</sup>.

---

<sup>98</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.22-23

Le sujet cherche ainsi à maximiser les expériences de résonance et par le même mouvement, à minimiser les vécus d'aliénation. Or, ces expériences ne sont pas corrélées aux types d'activités, ni aux domaines d'activités : elles ne sont pas liées aux objets mis en jeu. Elles résident pleinement dans l'attitude au monde, dans l'expérience du monde, qui dépend des dispositions du sujet, de la configuration contextuelle et de la qualité relationnelle entre les deux. Ainsi, la résonance échappe : on peut prévoir les meilleures dispositions de travail (pas trop loin du domicile, suffisamment challengeant sans l'être trop, un domaine qui suscite l'intérêt) mais la résonance ne sera pas pour autant suscitée. Les relations au monde, résonantes ou aliénantes, ne définissent pas l'essence du rapport entre un sujet et un objet, mais elles sont co-construisantes, co-produisantes de ce sujet et de cet objet. C'est la mise en relation des deux qui les crée comme telle et à ce titre, cette relation est nécessairement contingente, éphémère, échappante. Par ailleurs, les deux modes d'être-au-monde, résonant ou aliénant, sont nécessaires à la constitution du sujet : sans vouloir défendre une valeur et un bienfait de l'aliénation, c'est parfois par ces états que le sujet saisit ses propres limites, son cadre, ses besoins. C'est par le négatif et en creux qu'il y a aussi apprentissage.

C'est pourquoi l'injonction à la relation authentique est un véritable écueil qui, appliquée au domaine du travail, me semble constituer un véritable danger pour les sujets. L'idée que chacun devrait se réaliser, notamment un regard d'une essence qui serait la sienne, qu'il devrait rester « fidèle à lui-même », « se trouver lui-même », « ne pas se laisser dénaturer », c'est nier la co-construction du sujet et du monde et le caractère relationnel de notre être-au-monde. Cette ontologie individuelle, dans laquelle j'ai pu verser dans mon précédent travail en défendant le sentiment de soi comme un retour à un soi authentique, impliquerait aussi qu'il y a de bonnes et de mauvaises décisions, des choix authentiques pour le sujet et des choix inauthentiques. C'est ici que le contexte, l'environnement, le monde dans lequel on s'ancre constitue le pendant à part égale du sujet : il est l'autre terme décisif de la relation en regard duquel nous sommes toujours des êtres différents. Nous sommes toujours nécessairement quelqu'un d'autre dans notre être-au-monde selon le contexte dans lequel nous nous trouvons. Rosa souligne le paradoxe de cette réalisation authentique de soi :

« Dans les conditions de la modernité tardive hyperdynamique, l'obligation, liée au diktat de l'authenticité, de découvrir *qui nous sommes vraiment* entre en conflit avec une réalité socioculturelle qui nous enjoint de nous

« réinventer » et de nous redéterminer sans cesse. Or cette réinvention est elle aussi tenue de s'accomplir sous le signe de l'« authenticité » : c'est l'un des paradoxes les plus saisissants de notre époque »<sup>99</sup>.

D'un côté, on doit découvrir qui l'on est, professionnellement : l'injonction de la vocation, de la carrière est présente, pressante. De l'autre, il nous faut sans cesse acquérir de nouvelles compétences, nous repositionner, nous adapter à l'organisation changeante. Mais ce changement doit rester dans le champ de l'authenticité qui nous est assigné : ainsi, nous sommes pressés de changer mais pas n'importe comment. Le changement professionnel est ainsi orienté, déterminé, sinon, le sujet encoure le risque d'être incompris, et donc qualifié d'inauthentique. La logique de l'accélération qui nous contraint à toujours améliorer l'état de nos ressources professionnelles (nos compétences, nos expériences, nos qualités) est contrainte à respecter un prisme d'authenticité auquel les premiers choix professionnels vont nous enjoindre. Dis-moi quelles études tu as faites, je te dirai quel est ton moi authentique. Dans le cadre du burn out, le paradoxe est saisissant : même après avoir développé une maladie du travail, dont la convalescence s'étend sur des mois, voire des années, on est enjoins de reprendre son poste, de retourner dans le même environnement, le même contexte. Et si l'on s'y refuse ... « mais que vas-tu faire ? ». Reprendre des études, se reconvertir, chercher une autre relation au monde professionnel, c'est s'exposer au soupçon de la fuite et de l'inauthenticité. L'individu au travail est contraint de trouver de la résonance dans l'espace qui lui est assigné, cette modalité sapant par la même les dispositions nécessaires au surgissement de la résonance. En introduction, j'ai évoqué cette phrase de Rosa que je reprends ici :

« C'est notre corps tout entier qui entretient une relation responsive au monde (dans son ensemble) et forme en tant que tel un organe de résonance »<sup>100</sup>.

Et c'est le corps tout entier qui exprime l'aliénation, comme on peut le voir avec le burn out. C'est par cet engagement corporel au monde, cette incarnation du sujet, que les deux termes de la relation se co-construisent. Et quand le « corps parle » comme on aime à le dire, que faut-il faire de cette parole ? L'ignorer ? Se contraindre à l'injonction de l'authenticité ? La résonance implique une certaine structure temporelle qui rend impossible la simple ignorance des faits

---

<sup>99</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.29

<sup>100</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.87

corporels : la résonance implique un phénomène d'interaction dynamique entre le sujet et le monde, comme évoqué précédemment, qui propose une forme de fluidification, un lien processuel dans le contact entre le sujet et le monde, qui débouche sur un « ajustement rythmique réciproque »<sup>101</sup>. C'est ici que la théorie de la résonance permet de nourrir la notion de rythme. Le processus de résonance n'est pas un état de fait, mais un mouvement en construction qui, par le jeu de réciprocité, implique un va-et-vient temporel, structurel entre le sujet et le monde. Le sujet ayant vécu un burn out ne peut donc pas, en vertu de cette théorie, retourner simplement « à sa place ». Il doit construire une autre place, dans ce va-et-vient avec le monde, le domaine de travail, le rythme de la relation, qui l'enjoint à produire une nouvelle relation, qu'elle soit muette, aliénée ou résonante. Rosa évoque quatre formes élémentaires de la relation au monde qui permettent de définir les positions que peut prendre le sujet suite à un burn out. Ces quatre modalités se construisent selon deux axes, rapport actif /passif au monde actif ou passif et affirmation/négation du monde :

- Rapport actif au monde & Affirmation du monde = adaptation au monde
- Rapport actif au monde & Négation du monde = domination du monde
- Rapport passif au monde & Affirmation du monde = observation du monde (sur le mode de la contemplation)
- Rapport passif au monde & Négation du monde = fuite hors du monde.

L'adaptation au monde du sujet au travail renvoie à une relation résonante entre le sujet et son activité professionnelle : le sujet agit sur le monde, le voit bouger sous son action et en retour, le monde apparaît comme plein, mouvant, vivant. On peut penser ici à des activités artisanales dans lesquelles la satisfaction du travail de la matière vient immédiatement « récompenser » le travailleur, lui prouver l'efficacité de son action. Le deuxième type de relation, la domination du monde, renvoie au rapport hostile sujet / travail. J'agis dans le monde, je me démène, je m'épuise mais le monde reste muet, insensible, il nie mon action : on peut penser ici aux récits de soignants, notamment au cœur de la pandémie COVID-19. L'action sur le monde a perdu son sens : elle est à sens unique. Le rapport passif au monde qui s'affirme, la contemplation, renvoie moins à une situation de travail à proprement parler qu'à une posture esthétique, dont le monde du travail devrait peut-être s'inspirer. Cette observation du monde m'évoque le mode

---

<sup>101</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.37

mineur de Deleuze dans lequel la connaissance se fait par recul, imprégnation, infusion, et non pas dans un mode agissant. Pour autant, le monde, face à cette attitude passive, réagit et résonne : on peut penser aux activités professionnelles artistiques, poétiques. Le dernier type de rapport, passif et négatif du côté du monde comme du côté du sujet, peut constituer la forme que prend le burn out. Le sujet au travail est devenu passif quant à son objet de travail, il lui est indifférent, et le monde lui est indifférent en retour. C'est la relation aliénante par excellence.

La résonance définie par Rosa est une qualité d'accès au monde, indépendante des modalités de travail, des domaines et des sujets puisque cette qualité n'existe que dans le rapport d'un sujet à son monde. Sentir sa présence au monde, expérimenter son action constituent des éléments inséparables de la résonance. On peut lire le renouveau des activités dites artisanales, exercées parfois dans un second temps de la vie professionnelle, comme reconversion suite à un burn out par exemple, comme ce besoin de se ressaisir du monde et que celui-ci nous touche à nouveau. Les nouveaux fleuristes ou les boulangers nouvelle génération sont en prise avec leur objet de travail, avec la finalité de leur travail, ils sont dans un dialogue avec le monde que leur précédente vie professionnelle avait pu leur ôter. Multiplier les strates de prise de décision dans un projet par exemple vient nous éloigner de la finalité du travail. Sans cette finalité, sans cette action qui se concrétise, comment concevoir une relation au travail satisfaisante et résonante ?

### *La résonance : un idéal d'être-au-travail ?*

J'ai précédemment développé la théorie de la résonance d'Hartmut Rosa pour comprendre ce qui peut fonder une relation pleine de sens, résonante, entre le sujet et le monde, et plus particulièrement le monde du travail. L'aliénation, pendant négatif de la résonance, est une des formes que peut prendre le burn out dans sa forme la plus aiguë : on est indifférent au monde et le monde nous devient indifférent. La relation d'être-au-travail est alors muette et sourde. Elle peut aussi être hostile : nous prenons action dans le monde mais celui-ci nous renvoie de la négation, ou en tout cas ce qui est perçu comme telle. J'ai décrit plus haut les différences relationnelles de ces modalités mais sans en énoncer les principes fondateurs, les dispositions favorables à l'aliénation ou au contraire les moyens de susciter de la résonance, même si cette qualité échappe dès lors qu'on essaie de la fixer. Comment la résonance et l'aliénation qui caractérisent la relation du sujet au monde entrent en jeu dans l'expérience du burn out ?

Tout d'abord, il semble évident que la perception de la finalité d'une activité et de notre capacité à exercer cette finalité est fondatrice pour le sujet : je ressens de la joie au travail parce que je vois les fruits de mon action, je me sens agir dans le monde et le monde me le renvoie. Rosa définit ainsi cette fin du travail :

« L'exercice d'une activité fait notre joie et notre bonheur lorsqu'elle porte en elle-même la fin qui la détermine »<sup>102</sup>.

La proximité entre la fin et l'action de travail est selon Rosa fondatrice de joie, et par extension, de résonance. Ainsi, les professions ancrées dans l'action, le concret, la matière, comme les ouvriers ou les artisans, sont poreuses de cette joie simple du travail accompli : l'organisation de ces professions permet de s'identifier au travail malgré la difficulté inhérente de ces postes (physique, statutaire, etc). Alors qu'au contraire, la participation à des projets ambitieux mais dont la finalité est hors de portée de l'action du sujet est moins porteuse de joie : le sujet se perçoit comme un maillon d'une chaîne qui le dépasse largement. L'objectif de travail est éloigné de l'action du travailleur et même s'il est ambitieux, empreint de sens (par exemple, financier un projet social), il n'y a pas d'intimité entre le sujet et son action de travail. La relation reste muette. Quand bien même, le sujet trouve un sens in fine à son action, le quotidien est dépourvu de cette qualité résonante qui s'expérimente dans l'aller-retour constant entre soi et la matière, et qui permet de co-crée et l'être-au-travail et le travail auquel il prend part.

Par ailleurs, un véritable risque d'appauvrissement de notre relation au monde réside dans le canal unique de relation au monde préempté par l'utilisation des écrans (ordinateur, téléphone) devenus la norme pour bon nombre de professions. Le travail virtualisé, via un écran, s'effectue selon un unique médium relationnel au monde ; selon un unique axe potentiel de résonance. Or la résonance est multi-canal, elle intervient parce qu'elle nous touche à différents niveaux. Rosa écrit que les relations au monde « deviennent problématiques lorsqu'elles se réduisent à un seul canal de résonance »<sup>103</sup>. En comptant exclusivement sur le travail comme domaine de réalisation, et au sein de ce domaine uniquement sur le médium des écrans pour satisfaire la

---

<sup>102</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.14

<sup>103</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.106

résonance, nous appauvrissons drastiquement notre relation au monde et réduisons par là même les chances d'entrer en résonance avec celui-ci. Je vais citer ici Rosa longuement pour illustrer cette réduction médiatique de la résonance et l'attachement insensé à nos écrans qui en résulte :

« Nous avons tendance à exploiter à l'excès nos ressources corporelles et ne nous arrêtons que lorsque notre corps nous l'impose [...]. Non, d'ailleurs, que cela suffise toujours à nous arrêter : à en croire les récits d'ambulanciers et de médecins urgentistes, certains patients victimes d'accident ou d'effondrement nerveux [*de burn out*] refusent qu'on les conduise directement à l'hôpital et insistent pour repasser par leur bureau, où ils croient avoir quelque urgence à régler – ou bien réclament à l'hôpital leur ordinateur portable afin de continuer à travailler. Il semble que tant sur le plan cognitif que sur le terrain des habitudes, la relation corporelle au monde vienne à perdre peu à peu sa primauté. La recrudescence dramatique de cas de burn out et autres maladies liées au stress atteste le lourd tribut exigé par cette forme de relation au monde propre à la modernité tardive »<sup>104</sup>.

Dans cet exemple relaté par Rosa, le contraste est frappant : le travailleur qui subit une maladie liée au travail reste néanmoins pieds et mains liés au seul médium potentiel de résonance potentiel qui a pourtant participé à la chute. Il ne saurait vivre dans le monde sans ses écrans, même le corps souffrant ne vient plus s'interposer entre le sujet et l'activité de travail faisant souffrir. Le corps est traité comme une pure ressource : cet être-au-travail est bien dans un autre monde, régi par des impératifs et des rythmes qui sont autres que les rythmes biologiques. La gestion de la fatigue pour la plupart des travailleurs est ainsi caricaturale : notre corps est fatigué et nous luttons coûte que coûte à grands revers de café et de boissons énergisantes. Dans l'exemple de burn out ci-dessus, quand la seule relation au monde développée par le sujet est celle du travail, il est impossible de couper ce lien, de lâcher l'objet qui symbolise ce lien, à savoir l'écran, téléphone ou ordinateur. Notre interface première, le corps, est comme mise au second plan, derrière cet écran qui prime et qui tout entier fonde la possibilité d'une relation au monde. L'exemple paradigmatique de cette négation du corps au travail est le *karoshi*, ce phénomène culturel au Japon, la mort subite par surmenage. Sans aller dans cette extrémité, la vague de burn out montre bien que la quête de résonance passe de moins en moins par le corps qui est pourtant le médium premier permettant de la susciter. Rosa évoque des études

---

<sup>104</sup> Ibid., p.113

empiriques en Allemagne qui révèlent que 10% de la population allemande présente aujourd'hui un syndrome de burn out grave ou chronique, jusqu'à 30% dans les métiers de l'enseignement et de la santé<sup>105</sup>. François (entretien par Zoom, cinq ans après son burn out) exprime ce renoncement à tout lien quand le lien au travail est coupé avec cette énumération :

*« Pas de chose constructive, pas de CV, rien. Pas de lien social, plus envie, je relâche tout ».*

Tout ce qui fait lien est relâché, dans les deux sens du terme : on ne les met plus en tension, on laisse du mou, mais on laisse aussi partir, s'échapper. Le lien au travail rompu et ce sont de nombreux liens sociaux qui ne tiennent plus. Le burn out est donc un « état de mutisme généralisé de tous les axes de résonance et donc une forme radicale d'aliénation physique et psychique »<sup>106</sup>. Le mutisme renvoie à la fois au sujet et au monde, tous deux sourds et muets, indifférents, sans relation. Le corps pris comme ressource est par là même aliéné.

Face à cette utilisation intensive du corps-ressource, qui participe à la mise en place du burn out, la tentation est grande de prendre soin de soi. Mais selon quelle finalité ? L'exigence sociale de prendre en main son corps pour qu'il soit notamment apte au travail est extrêmement présente. Le corps est conçu comme une ressource socialement exploitable qui ne peut échapper. Il est un médium qui permet d'accroître les ressources et les performances du sujet : ses capacités de concentration, de gestion du stress, par des exercices divers et variés (yoga, méditation, techniques de respiration). Le sujet en burn out n'a de cesse de se remettre sur pieds, de revenir au corps, d'écouter ses besoins. On pourrait y voir une recherche de résonance, l'engagement du sujet incarné dans le monde en étant un vecteur puissant, mais c'est plutôt l'expression du schème inverse, celui de l'aliénation, qui est à l'œuvre ici, selon Rosa :

*« Le traitement corporel interne n'équivaut pas tant, lui non plus, à l'instauration d'une relation de résonance qu'à une réification du rapport à soi : l'interface entre le corps et le moi est instrumentalisée à des fins d'accroissement du capital corporel. Il s'agit selon moi d'une forme de*

---

<sup>105</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.120

<sup>106</sup> Ibid.

réification bien plus intime et radicale encore que le conditionnement extérieur du corps »<sup>107</sup>.

Tous ces traitements corporels qui visent à prendre soin du corps, s'ils sont exécutés en regard d'une forme de performance au travail, produisent de l'aliénation et non pas de la résonance. L'aliénation, jusqu'alors perçue comme un processus venant de l'extérieur et incorporé par le sujet, se renverse ici : le sujet, croyant prendre soin de lui, participe à et suscite sa propre aliénation. La simple formulation « l'interface entre le corps et le moi », comme s'il existait une distance entre ces entités qui ne peuvent être dissociées puisque le corps et le moi sont mêlés dans le sujet incarné, montre la distanciation du sujet à son interface corporelle, l'instrumentalisation de celle-ci. Le sujet qui espère s'individualiser, retrouver un soi authentique par le retour au corps promis par les techniques psychocorporelles, participe au mouvement inverse : celui de la réification et de la dissociation à soi.

Or le sujet en relation au monde vient mêler les expériences de résonance mais aussi d'aliénation. L'aliénation du sujet par lui-même évoquée ci-dessous propose quand même des ressorts relationnels dont le sujet peut se saisir pour créer une relation de sens. Le monde s'offre au sujet en mouvement qui va venir se saisir de l'expérience (les perspectives attractives) ou au contraire se dessaisir de ce qui est perçu comme un obstacle, un répulsif. Le monde et le sujet viennent à la rencontre l'un de l'autre et selon les circonstances, le contexte, l'un ou l'autre agit comme premier ou second diapason. En regard de la théorie de la résonance, on pourrait dire avec Rosa que la différence entre une relation passive et une relation active au monde tient simplement à la place temporelle que possède le sujet dans la relation : est-il premier ou second diapason ? et comment se perçoit-il ? Ces modalités vont provoquer des effets relationnels différents comme on l'a évoqué ci-dessous : de l'engagement dans le monde ou de la contemplation. Un axe de résonance n'existe que lorsque le monde vient sonner quelque chose chez le sujet et que celui-ci est capable à son tour de faire sonner quelque chose dans le monde. Si l'on rapporte cette théorie à notre objet, le travail et le burn out, on viendra chercher dans le domaine de travail un ajustement vibratoire réciproque entre le sujet et son monde, la perception d'un engagement et d'une réponse réciproque qui fonde un lien véritable, qui vient nourrir l'être-au-travail, l'ancrer dans un monde qu'il fait sien.

---

<sup>107</sup> Ibid, p.118

Dans notre société, la sphère « travail » (tout comme la sphère familiale, mais c'est une autre question) apparaît comme un espace de résonance par excellence, un espace de réalisation de soi, au sein de laquelle les individus peuvent découvrir et élaborer leurs propres axes de résonance. Chaque société définit des sphères de résonance différentes selon les subtilités culturelles et les époques : si l'accent est mis aujourd'hui sur le besoin de résonance au travail, sur la nécessaire adéquation entre le sujet et son objet de travail, cela n'a pas toujours été le cas. La communauté, la religion ont pu constituer des axes de résonance culturels supplantant l'importance du travail pour le sujet. Peut-être l'équilibre est-il à chercher dans un rapport mesuré et diversifié à différentes sphères de résonance ? Le travail est considéré comme une forme première de relation au monde car il instaure un rapport réciproque entre l'homme sujet et une nature objet. Rosa définit le travail ainsi :

« Le travail est une transformation réciproque produite par et dans une opération où la cause ne se distingue par de l'effet »<sup>108</sup>.

Le travail est perçu comme un matériau responsif qui peut ainsi favoriser une relation de résonance : les élèves à qui j'enseigne, la pâte que je prépare et que je fais lever, le texte que j'écris, se laissent agir et opposent également une certaine résistance, sans laquelle il n'y aurait pas résonance. Ces matériaux ne se laissent pas dominer ni prévoir, sans quoi la relation ne serait plus résonante mais simplement mécaniste. Toutes les activités peuvent être résonantes en soi ou aliénantes, selon les dispositions du sujet, mais il est des points de saturation qui viennent nuire à la résonance. Par exemple, si je dispense vingt heures de cours par semaine dans l'éducation nationale, soit deux heures supplémentaires par rapport à un emploi du temps commun, je peux certes être opérationnelle, remplir les objectifs (ici, faire le programme) mais la fatigue, le stress, les obligations liées à ces deux heures supplémentaires peuvent peu à peu faire perdre le contact intime jusqu'alors entretenu avec l'activité. Ce détachement, cet éloignement signale un point de saturation qui peut alerter le sujet sur le risque de burn out qui se met en place. Peu à peu, ils vont réduire au silence l'axe de résonance jusqu'alors vécu dans cette profession, qui a pu être choisie comme vocation. Le cynisme, la distance peuvent peu à peu s'installer, éléments souvent annonciateurs du burn out. Rosa évoque ces phrases qu'on entend fréquemment :

---

<sup>108</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.268

« J'ai bossé dur pendant des jours, pendant des mois, sans avoir aucun retour : de telles phrases comptent parmi les plaintes les plus souvent entendues dans les cliniques prenant en charge les victimes de burn out. »<sup>109</sup>

Une relation de travail qui arrive à saturation est d'autant plus dramatique que les autres axes de résonance potentiels ont pu être sacrifiés pour celui-ci. J'ai bossé dur, au détriment de mon couple. J'ai accepté ces heures supplémentaires et le bonus de salaire pour partir en weekend d'aïkido mais je n'en ai pas le temps. Ainsi, l'exigence d'une résonance au travail comporte un véritable risque : celui de s'y accomplir, à trouver un travail qui nous réalise, qui ait du sens, auquel on sacrifie tout. L'injonction d'engagement total au travail, qui fait souvent partie des attentes implicites des employeurs, implique une identification totale du travailleur à ses tâches de travail, sur le plan subjectif et créatif, avec en petites lignes le risque potentiel de sacrifier d'autres axes de résonance pour nourrir uniquement celui-ci. Cette quête de résonance répond à la promesse de la réalisation de soi dans le monde : trouve ta passion, ta vocation, engage-toi dans ce monde professionnel et tu en seras récompensé, tu vas réussir. Or, on l'a vu, les conditions de la résonance sont nettement plus fragiles, éphémères et imprévisibles que cette seule adéquation sujet / activité de travail. C'est sans compter le changement inhérent au sujet, dont les centres d'intérêt évoluent, se repositionnent, niant par la même une activité unique dite authentique. Rosa perçoit ainsi cette menace :

« La surcharge d'attentes de résonance semble de fait un obstacle assuré à leur réalisation »<sup>110</sup>.

Faire peser le point, l'attente, l'espoir de résonance dans la seule relation de travail, comme dans toute relation, c'est s'assurer son échec. La résonance ne se détermine pas, elle est fondamentalement bilatérale et son surgissement dépend du monde et de la qualité relationnelle avec laquelle je m'y ancre et qui vient en retour à ma rencontre. S'il est des conditions certaines d'aliénation, qu'on pourrait dire suffisantes et nécessaires, on ne peut distinguer de conditions suffisantes à la relation de résonance. Il n'y a que des conditions nécessaires (la disposition du sujet, la réponse du monde, la qualité de relation qui s'instaure) mais l'expérience de la résonance, ancrée dans ce rapport au monde, échappe à toute généralisation et théorisation pour en distinguer les conditions suffisantes.

---

<sup>109</sup> Ibid., p.269

<sup>110</sup> Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018, p.438

## *Résonance, mouvement, danse et rythme*

Le concept de résonance met en lien les notions de mouvement et de rythme. Le fait de résonner, c'est sonner, émettre un son et revenir, par un mouvement de va-et-vient déjà évoqué. Ce va-et-vient suit un rythme, un mouvement temporel, qui s'inscrit dans le temps et dans l'espace : la résonance donne la mesure de l'espace et du temps. Quelque chose qui résonne montre la vastité ou au contraire l'étroitesse d'un espace, qui va moduler la temporalité suivant laquelle le son nous revient. L'espace joue avec le temps, le mouvement joue avec l'espace et le temps, le rythme vie par la résonance et le mouvement. Sans espace et temps, il n'y a pas de mouvement. Sans mouvement, il n'y a pas de rythme. Le rythme est une dimension profondément inscrite dans le mouvement lui-même inséré dans un espace-temps. Cette primauté du mouvement, à partir duquel il peut y avoir résonance et rythme, constitue la thèse de la phénoménologue Maxine Sheets-Johnstone. D'un point de vue de l'évolution, être incarné et engendrer un mouvement est ce qui permet d'avoir une action efficace, de connaître le monde mais aussi de se connaître soi par le mouvement que renvoie le monde. Le mouvement au fondement de la connaissance de soi est donc une résonance : quelque chose qui s'émet et qui se reçoit en retour, en réponse. Le mouvement est premier par rapport à la pensée pure, il est ce qui permet de penser, ce dont notre être-au-monde découle. Sheets-Johnstone écrit :

« Whatever our bodily movement – whether we voluntarily initiate it or not – we can simply pay attention to it, noticing its dynamics, and noticing too how those dynamics play out according to how we are motivated to move as we are now moving, how emotions and thoughts, whether topical or aberrant, color the dynamics, and so on. »<sup>111</sup>

---

<sup>111</sup> Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011, p.477. Traduction proposée : « Quel que soit notre mouvement corporel - que nous l'initions volontairement ou non -, nous pouvons simplement y prêter attention, en remarquant sa dynamique, et en remarquant aussi comment cette dynamique se joue en fonction de la façon dont nous sommes encouragés à bouger comme nous le faisons, comment les émotions et les pensées, qu'elles soient appropriées ou aberrantes, colorent la dynamique, et ainsi de suite. »

Le mouvement incarné et le plan mental, de la pensée et des émotions, entretiennent un rapport dynamique : il s'informe l'un l'autre. Le mouvement ne sera pas le même selon telle disposition d'esprit ou telle autre. En prêtant attention au mouvement, on peut entrepercevoir ce qui se trame en arrière-plan, comment les tensions, les difficultés colorent la dynamique corporelle et inversement, comment le mouvement peut venir modifier ce plan. Cette notion est particulièrement centrale si l'on envisage le sujet en burn out. De la même manière qu'un retour au corps, au sujet incarné est l'une des clés de compréhension nécessaire pour sortir du burn out, prêter attention en amont aux dynamiques corporelles pourrait permettre d'envisager les différentes colorations à l'œuvre, les tensions éventuelles, les points d'accroche. Le sujet qui se remet d'un burn out ne s'y trompe pas ; Louise (quatre ans après son burn out, questionnaire) en témoigne :

*« J'ai appris à lever le pied, à garder un rythme humain, à faire la sieste »*

Le rythme et le mouvement ne sont pas une injonction au mouvement compris comme action mais au mouvement compris comme dialogue avec soi, avec le corps, avec les besoins, le rythme biologique, le repos et le souci de soi. Louise évoque la sieste que de nombreux travailleurs se refusent, cette pratique étant matifiée de fainéantise, de paresse, alors qu'elle renvoie à un repos temporaire, une suspension du geste pour mieux retrouver le mouvement et le rythme parfois.

Le corps ainsi compris est donc un véritable organe de résonance, en ce qu'il réagit à son environnement, transmet les pressions éventuelles et renvoie au monde une certaine dynamique qu'il va s'agir de considérer, d'observer, d'examiner. Il y a une congruence totale entre le sujet et le monde par le mouvement corporel qui les lie et qui signe la nature de ce lien. Le mouvement peut donc être compris comme une capacité cognitive, comme un organe à la fois de résonance du monde mais de compréhension de celui-ci qui est toujours une forme d'action. Sheets-Johnstone évoque le concept de réceptivité d'Husserl qui doit être compris comme le plus bas degré d'activité, mais activité quand même<sup>112</sup>. Le sujet consent à ce qui vient à lui, il est affecté, et cette affection prend pour lui un sens. Le sujet incarné dans le monde est donc en

---

<sup>112</sup> Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011, p.502

action vers celui-ci, il est toujours en mouvement vers le monde, pour y agir au sens fort ou consentir à y être affecté. Dans le burn out, il n'y a donc pas une passivité supposée, d'un sujet agi par la maladie, mais une manière de consentir à se laisser agir, toucher, affecter par le monde, par la situation particulière. Le burn out est un mouvement en soi qui permet d'activer la faculté résonante de l'être-au-monde. Pour donner du sens à ce mouvement, il nous faut apprendre à nous mouvoir, à bouger. Cet ancrage kinesthésique premier est clé ; il constitue une véritable clé de lecture de la résonance, il est la colonne vertébrale de notre être-au-monde, en ce qu'il permet de nous ressentir nous-mêmes et de ressentir le monde. C'est par cette qualité de mouvement et d'incarnation que le sujet se sent et se sait entouré de formes vivantes et animées qui constituent son monde. Ainsi, dans le cas du burn out, il s'agira, par le corps, le mouvement et la résonance, de se ressentir soi-même comme étant l'organe résonant d'un monde que l'on fait surgir et qui nous affecte en même temps qu'on l'affecte. Se mouvoir dans le monde n'est donc pas un mouvement en soi, pour soi, mais toujours particulier, toujours spécifique à un espace-temps. Sheets-Johnstone précise :

« To move is in each instance to articulate a particular qualitative dynamic, a spacetime force or spatio-temporal-energetic dynamic, not only as in walking, but in walking hesitantly, quickly, determinedly, restively or restlessly »<sup>113</sup>.

Le mouvement que forme le burn out n'est donc pas un mouvement en soi, une essence de mouvement ou de maladie, mais toujours un espace-temps particulier et une manière particulière de se mouvoir. On se met en mouvement dans le burn out, comme on le ferait dans la marche et l'énumération de types d'états potentiels proposés par Maxine Sheets-Johnstone est intéressante pour penser le burn out : on peut s'y engager de manière hésitante, rapidement plonger dedans, essayer rapidement de s'en sortir aussi, être déterminé à se rétablir, être un patient indiscipliné, qui refuse le repos, refuse cet état, rester agité dans la période de rémission, signe d'une incapacité à se poser mais aussi d'une volonté d'avancer, de continuer à bouger pour signifier le mouvement et a fortiori la vie. Par le lien qu'il crée entre mouvement et

---

<sup>113</sup> Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011, p.510. Traduction proposée : « Se mouvoir, c'est à chaque fois articuler une dynamique qualitative particulière, une force spatio-temporelle ou une dynamique spatio-temporelle-énergétique, non seulement comme dans la marche, mais en marchant de manière hésitante, rapide, déterminée, indisciplinée ou agitée. »

résonance, le sujet incarné ou plutôt le corps-sujet est une écoute de sa propre dynamique ressentie à la fois en se sentant littéralement (comme corps affecté, sentant, ressentant) et métaphoriquement dans le monde (comme entité qui co-construit ce monde par sa présence, sans laquelle il ne peut y avoir de résonance).

Le mouvement en tant que tel est difficile à saisir et l'image de la danse qu'emploie Maxine Sheets-Johnstone permet par analogie de saisir le fonctionnement du sujet en burn out. La danse, c'est le mouvement, un fait constamment changeant qui donne de la structure en fluidité. La danse comme art implique aussi la résonance et le rythme.

« If the purpose is to understand everyday self-movement, why not start with a magnification of such movement rather than with its diminishment? Why, for example, not begin with dance, and ask whether motor theories, body schemas, and body images are up to the task of explaining how such intricate and complicated ongoing movement is learned and remembered ». <sup>114</sup>

La danse peut être prise comme un miroir grossissant permettant de comprendre le fonctionnement du mouvement en général. Là où on réfléchit souvent en creux, comme je l'ai fait jusqu'à présent (de quoi est privé le sujet en burn out pour comprendre le fonctionnement de l'être-au-travail par exemple, partir du mouvement diminué pour comprendre ce que serait un mouvement plein), la phénoménologue propose de partir du mouvement magnifié, amplifié, exagéré. La danse permet de penser le mouvement extraordinaire de fluidité, de cohérence, de résonance du danseur pour comprendre dans quelle mesure le sujet en burn out est invité à retrouver une telle qualité de mouvement, au sens littéral et métaphorique. La danse est un travail des qualités proprioceptives, de la posture et de la position du corps dans l'espace et dans le temps. Je perçois mon corps bougeant ; je me perçois comme corps bougeant. Cette conception kinesthésique du sujet permet de saisir le mouvement de soi, par rapport à l'espace

---

<sup>114</sup> Sheets-Johnstone, M., "Kinesthetic Memory," p. 65., cité dans *The Phenomenology of Dance*, Philadelphia, Temple University Press, Fiftieth Anniversary Edition, 2015, préface p.XV. Traduction proposée : « Si le but est de comprendre le mouvement de soi au quotidien, pourquoi ne pas commencer par l'amplification de ce mouvement plutôt que par sa diminution ? Pourquoi, par exemple, ne pas commencer par la danse et se demander si les théories motrices, les schémas corporels et les images corporelles sont à la hauteur de la tâche d'expliquer comment un mouvement continu aussi complexe et compliqué est appris et mémorisé. »

qui m'entoure (tel objet est à ma gauche, tel autre à ma droite), avec une observation depuis l'intérieur. Nous n'avons pas d'accès observationnel depuis l'extérieur au corps en action mais une conscience proprioceptive du corps. Cette conscience du corps est engagée dans l'action, dans le sens où j'ai peu souvent conscience de mon corps comme finalité mais comme simple moyen de s'engager dans une action. Mon corps est ainsi transparent dans ses qualités fonctionnelles, il est attendu qu'il n'entrave pas la tâche qu'on est en train d'effectuer. Le corps en burn out, c'est un corps dans une action souffrante, un sujet en souffrance dans le mouvement qui s'effectue qui doit alors apprendre à se mouvoir différemment. Littéralement, organiser son temps différemment, ménager des temps de pause, des temps pour soi, évoluer dans un environnement de travail qui n'épuise pas certaines de ses fonctions sociales ou cognitives. Métaphoriquement, modifier son rapport au travail, le faire évoluer, s'accorder avec le monde sur les attentes du sujet, ses intérêts.

Le phénomène d'improvisation est aussi intéressant pour penser le burn out. L'improvisation en danse est l'incarnation de la créativité comme processus. Sheets-Johnstone en donne la recette :

« I am in the process of creating the dance out of the possibilities that are mine at any moment of the dance is to say that I am exploring the world in movement; that is, at the same time that I am moving, I am taking into account the world as it exists for me here and now in this ongoing, ever-expanding present »<sup>115</sup>.

Cette image d'un monde qui se crée au fur et à mesure que je l'explore par le mouvement renvoie au caractère processuel du burn out qui n'est pas à penser comme un état, une statique, mais bien comme une dynamique, un va-et-vient permanent entre le sujet et le monde, une interface de création continue. Le sujet en burn out n'est pas « en burn out » à proprement parler mais bien dans le mouvement du burn out qui l'oblige à se repositionner constamment dans ce mouvement qui ne cesse, à improviser dans ce vécu qui se module. Le monde dynamique perçu

---

<sup>115</sup> Sheets-Johnstone, M., "Kinesthetic Memory," p. 65., cite dans *The Phenomenology of Dance*, Philadelphia, Temple University Press, Fiftieth Anniversary Edition, 2015, préface p.XV. Traduction proposée : « Je suis en train de créer la danse à partir des possibilités qui sont les miennes à tout moment de la danse c'est-à-dire que j'explore le monde en mouvement ; c'est-à-dire qu'en même temps que je bouge, je prends en compte le monde tel qu'il existe pour moi ici et maintenant dans ce présent continu et toujours en expansion »

est tel parce que j'y bouge, j'y prends place et je m'y réinvente. Par la danse ou d'autres activités kinesthésiques, ce n'est pas la posture que j'explore par mon corps mais c'est la posture qui me permet d'explorer mon corps, mon être de sujet.

Danser, bouger, c'est donner un rythme au sens de structure et de fluidité à des mouvements sporadiques. De même que le mouvement n'existe pas sans bouger, le rythme n'existe pas sans le mouvement, le temps et l'espace. Comme la danse est une recomposition permanente des qualités de l'espace et du temps, le burn out propose un changement constant des définitions qualitatives précédentes. Ce changement est une tension qualitative d'être-au-monde toujours particulière, avec une intensité, une ligne de force, une dynamique toujours uniques. Le burn out semble donc être une question de rythme.

### **3.3. Le burn out, une question de rythme**

Le sujet en burn vit fondamentalement une perturbation du rythme, dans ses dimensions de temps, d'espace et de mouvement. Mais comment qualifier ce rythme ? De quel type de rythme parlons-nous ici ? Le terme renvoie à l'environnement artistique, aux pratiques culturelles mais d'un point de vue philosophique, parle-t-on ici du rythme au singulier, pour comprendre le phénomène en soi, ou des rythmes, toujours particuliers, toujours multiples ? Comment parler du rythme en tant que phénomène sans le figer, lui qui ne peut être réellement saisi que dans le vécu, dans l'expérience de celui-ci ? Pour reprendre l'expression du philosophe Pierre Sauvanet, « appréhender un rythme, n'est-ce pas le faire vivre en nous : les phénomènes rythmiques, non le rythme ? »<sup>116</sup>. Le mot rythme appartient à de nombreux domaines : artistiques d'une part – musique, danse, poème – mais aussi du côté des pratiques culturelles (rythme d'une langue, des modes de vie) et des éléments biologiques (rythmes circadiens). Le rythme au sens philosophique est un phénomène, c'est-à-dire quelque chose qui se manifeste, qui est indissociable de sa manifestation dans le sensible et n'existe que dans sa perception par un sujet. Un rythme se met en place parce qu'un sujet le vit, l'incarne, le prend. Le rythme n'existe pas pour lui-même, en lui-même, il n'est pas une essence et en cela, si on envisage la question du burn out par le prisme du rythme, il ne peut y avoir de rythme essentiel, idéal,

---

<sup>116</sup> Sauvanet, P., « L'ethnomusicologue et le philosophe : quand ils se rencontrent sur le phénomène "rythme" », *Cahiers de musiques traditionnelles*, 1997, vol.10, Rythmes, 1997, p.3

comme on pourrait être tenté de le concevoir. Le rythme est quelque chose qui nous prend et dont on se saisit : il est donc fondamentalement un double mouvement, comme je l'ai décrit ci-dessus pour la résonance, qui surgit dans une interrelation. On ne subit pas un rythme dans le sens où se laisser affecter par le rythme consiste une version a minima de l'action. On ne domine pas un rythme car celui-ci, dès qu'il est instillé dans le monde, nous échappe comme élément responsif qui nous revient mais modulé, changé, ajusté. Cette affection bi-directionnelle est profondément inscrite dans le sensible : le rythme est corporel. En musique, on est pris dans le rythme, par le rythme ; c'est le corps tout entier qui vibre, qui s'engage, qui se laisse submerger. Le rythme est toujours un effet rythmique : il n'existe que parce qu'il vient s'inscrire dans un sujet qui lui donne vie. En regard de cette ébauche, le burn out me semble être un phénomène essentiellement rythmique, ce que je tenterai de démontrer ici.

Dans un premier temps, j'affinerai la définition générale du rythme et des rythmes abordée en introduction, à l'aune de l'exploration du temps, de l'espace et du mouvement. Dans un second temps, rythme et burn out seront mis en relation pour comprendre ce qui, dans le concept de rythme, permet de penser le sujet en burn out et d'envisager la question du rythme de travail. Enfin, j'aborderai la notion d'eurythmie, ce rythme de la vie bonne, et interrogerai la faculté du burn out à nous amener ou pas vers ce concept.

### *Le rythme, les rythmes*

Le rythme ne se laisse pas facilement approcher d'un point de vue conceptuel. Le rythme se vit, se ressent, se palpe, s'incarne. Il est une manière de s'insérer dans le vécu, une modalité de l'expérience : on vit toujours à un certain rythme. Afin de comprendre ce qui peut permettre de penser le burn out à partir de la question du rythme, je vais explorer ici plusieurs définitions de cette notion pour comprendre ce qui peut venir nourrir cet objet ou ce qui, au contraire, s'en départit.

Le philosophe Pierre Sauvanet, évoqué ci-dessus, définit le rythme comme :

« tout phénomène perçu, subi ou agi, auquel un sujet peut attribuer au moins deux des trois critères suivants : structure, périodicité, mouvement »<sup>117</sup>.

La référence au rythme comme phénomène perçu ancre le rythme dans le sensible, dans le monde vécu : le rythme est un sujet phénoménologique. Sauvanet évoque la « structure », la « périodicité », et le « mouvement » comme éléments fondateurs du rythme, qui se superposent en partie avec les trois critères de rythme explorés dans ce présent mémoire. La structure renvoie à l'espace : ce terme renvoie à des notions d'agencement, de disposition, de composition, d'une mise en forme éminemment spatiale. Le terme périodicité pose la question du temps, mais seulement en partie : le périodique renvoie à la fréquence, l'intervalle, la répétition, ce que le terme de temps comprend. Mais « périodicité » me semble manquer un élément fondateur du rythme qu'est la durée, l'extension, l'expansion du temps. De plus, le terme périodicité me semble plus facilement s'utiliser pour désigner un élément musical ou artistique mais son caractère analytique et descriptif résonne moins bien pour parler du rythme de la vie ou du rythme de travail. Le mouvement, lui, est au cœur du rythme : il en est la pulsation fondatrice, le ressort. Les trois critères de rythmicité évoqués sont compris à partir du sujet dont la perception est fondatrice pour qu'il y ait rythme. Sans sujet, il n'y a pas de rythme. Sans rythme, il n'y a pas de sujet.

Une deuxième définition est proposée par le philosophe Pascal Michon. Le rythme désigne pour lui :

« toute manière de fluer des individus [...] tout processus d'individuation est organisé de façon rythmique »<sup>118</sup>.

Qu'entend Michon par manière de fluer ? Pour le philosophe, le rythme est une organisation de ce qui est mouvant en une unité spécifique. Le terme fluer renvoie à la fluidité temporelle qui ne s'écoule pas en soi, mais toujours au sein d'individus, de sujets incarnés. C'est d'ailleurs en regard du rythme qui propose une organisation au sujet incarné que celui-ci peut se définir comme sujet, comme individu. Le rythme instille le processus d'individuation et le régit puisqu'il compose une organisation du vivant. Le rythme permet donc de rendre compte du caractère fluide et changeant du vivant sans tomber dans l'erratique et le chaotique : il permet

---

<sup>117</sup> Sauvanet, P., « L'ethnomusicologue et le philosophe : quand ils se rencontrent sur le phénomène "rythme" », *Cahiers de musiques traditionnelles*, 1997, vol.10, Rythmes, 1997, p.6

<sup>118</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Paris, Rhuthmos, 2015, p.40

de garder un prisme organisationnel. Le rythme est infini dans le sens où on peut toujours inventer de nouveaux rythmes. Le rythme est toujours spécifique à un espace-temps, un mouvement particulier entre le sujet et le monde, une modalité d'une interrelation donnée. La dimension formelle du rythme permet de définir une organisation de cet infini, une compréhension en regard de certains critères. Mais ce caractère formel n'implique pas pour autant une régularité, une règle : c'est une simple manière de composer le réel pour mieux comprendre les ressorts du vécu individuel.

Le rythme est donc l'organisation du fluement des individus. Si on parle ici du rythme pour faciliter l'explication théorique, on reste néanmoins en présence des rythmes. On n'approche le rythme que par les rythmes particuliers, vécus, uniques. Les rythmes organisent les mouvements des individus : il y en a de grande ampleur, comme les congés d'été, les vacances de fin d'année, mais ils viennent se superposer à tout un tas de rythmes dont les fréquences et les intensités diffèrent selon de nombreux critères. Les rythmes socio-professionnels s'organisent sur une année, sur une semaine avec les jours de travail et les jours de repos, mais aussi sur la journée, les individus combinant temps de travail et temps pour soi. Cette compréhension du rythme permet de dire, avec Pascal Michon, que « toute la vie sociale des individus est donc organisée de manière rythmique »<sup>119</sup>. Le sujet est fondamentalement adaptatif aux rythmes, dont changeant, fluide, fluent : on n'a jamais affaire au rythme mais toujours à un assemblage de rythmes articulés les uns aux autres, ce que Michon appelle « un rythme des rythmes ». Cet entrecroisement de plusieurs niveaux de rythmes qui nous régissent tous différemment fait apparaître le sujet par cette unicité rythmique. Le rythme est donc un phénomène qui peut se comprendre comme morphologique en ce qu'il donne une forme au vivant et crée par là des sujets. Le rythme est une logique de forme par laquelle il y a sujet et donc seulement « des » rythmes particuliers, individuels.

Le rythme est donc une notion formelle : c'est un « pattern » en anglais, une figure, un motif, une formule par laquelle les individus s'inscrivent dans le monde. Dans l'article « Rhythmanalysis » initialement publié dans un numéro spécial de la revue *Body & Society*<sup>120</sup>

---

<sup>119</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Paris, Rhuthmos, 2015, p.67

<sup>120</sup> « Rhythmanalysis: An Interview with Paola Crespi », *Rhuthmos*, 23 October 2019 [en ligne]. <https://rhuthmos.eu/spip.php?article1601>

sur le rythme, Paola Crespi, PhD en média et communication, travaille sur la notion de rythme et rythmanalyse comprises par le pédagogue et enseignant de gymnastique Rodolf Bode et le danseur hongrois Rudolf Laban. Le rythme, pour Laban, est polyrythmique et polymorphe. Il est exprimé par le corps en action de l'individu qui entre ainsi en lien avec le monde et élargit les frontières de son seul corps physique. Le rythme constitue ce par quoi le sujet et le monde se rencontrent mais aussi les individus entre eux. Les rythmes composent notre réalité qui doit s'accorder, s'ajuster aux rythmes des autres individualités. Rythmes d'accord, rythmes de désaccord. Être au même tempo, être décalé. Ces expressions renvoient à des vécus nets, évidents que l'intellect peine pourtant à cerner. La nature fluide, floue, coulante du rythme se laisse peu saisir par notre vocable dualiste et intransigeant. Mais Rodolf Bode propose une dimension du rythme beaucoup plus fluide : le rythme pour lui, c'est l'irrationnel, la nature tout entière dans ses différents mouvements. Le terme rythme renvoie à son étymologie grecque, *reos*, qui signifie couler, s'écouler, passer. Utilisé par Aristote, il s'est davantage figé en « forme ». Le rythme est ce qui forme, ce qui cadence, ce qui s'inscrit dans l'espace, comme on pourrait le dire du rythme d'une rivière, qui, selon son débit, change la forme de son lit, de ses abords. Mais il est aussi un rythme sans mesure, un écoulement continu par exemple qui renvoie seulement à la manière dont quelque chose de fluide occupe l'espace.

Le rythme est durée, répétition, changement, habitude, plaisir, énergie, polarisation, fluidité, stagnation, complexité, singularité. Le rythme est donc le mouvement qui s'inscrit dans chaque activité, notamment au travail.

### *Rythme(s) de vie, rythme(s) de travail : une esthétique du rythme*

Lorsqu'on pense au travail sous l'égide de la notion de rythme, on envisage en premier lieu l'alternance, la structure, le régulier. Le travail bien inséré dans la vie qui s'organise autour des rythmes qu'il propose, voire qu'il impose. A partir de là, comment concevoir des rythmes de travail modulés, changeants, voire brisés ? L'image du rythme comme quelque chose de régulier ne permet pas de prendre en considération les différentes rythmicités propres à la vie et au travail : congés maternité, arrêt maladie, incapacité de travail, burn out. Le temps vécu comme linéaire, un temps du progrès constant, gomme la nature cyclique du temps qui fonde aussi le vécu de rythme. C'est parce que la temporalité change, que l'espace et le mouvement s'en trouvent modifiés, qu'il y a perception du rythme.

Or dans un monde englué dans un présent continu, les rythmes peinent à s'accorder. On perçoit la dissociation sans trouver l'équilibre. On expérimente le décalé sans parvenir à remettre de la fluidité. L'anthropologue François Laplantine trouve dans les modalités de notre modernité des éléments expliquant cette dissociation des rythmes de la vie et du travail. Il évoque Internet et toutes les innovations connexes comme un « accélérateur, un amplificateur de rythmes associés ou dissociés »<sup>121</sup>. Cette modalité de l'instantané et du canal de relation au monde unique gouverne notre être-au-monde et tend à imposer un seul mode temporel, celui du présent. La temporalité moderne est comprimée, compressée, toute entière contenant dans la modalité virtuelle, en regard de laquelle les autres modalités semblent dissociées, décalées. On expérimente de moins en moins l'attente, le retard, la pulsation du rythme imparfait et qui se fait rythme par les suspensions, les absences, les arrêts. Or dans le flux continu d'informations et d'actions que permet le virtuel, le rythme devient imperceptible, il disparaît sous le présent, le potentiel et le possible : il est privé de sa substance. Laplantine estime que le vivre-ensemble était jusqu'alors essentiellement spatial : on se sentait appartenir à un même lieu géographique, un même espace défini. Aujourd'hui, vivre-ensemble est un phénomène essentiellement temporel : on appartient à une époque, à un mouvement, à un temps. La socialité que permet le virtuel à distance nous permet de faire l'expérience de la synchronicité : ce sentiment de vivre un même temps, des phénomènes identiques, dans des lieux pourtant distincts et parfois éloignés. Cette synchronicité peut être vectrice de grands mouvements sociétaux, comme on a pu le voir avec Me too par exemple, mais dans le quotidien, au jour le jour, dans le présent incarné et spatialisé, il peut produire de la désorientation. Le sujet se sent en synchronicité avec des entités virtuelles mais décalé et désinséré parfois dans le monde actuel, réel, spatialisé. C'est par cette dissociation temps / espace que la perception d'un mouvement saccadé et par conséquent, d'un rythme brisé, décalé, se fait ressentir. Laplantine écrit à propos de ce sujet :

« Aujourd'hui le sujet n'est plus en conflit. Il n'est ni révolté ni résigné mais désorienté »<sup>122</sup>.

Cette désorientation peut constituer le propre de la dépression mais également du burn out et c'est pourquoi cette catégorie jusqu'alors strictement professionnelle tend à s'étendre à d'autres

---

<sup>121</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.205

<sup>122</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.211

sphères (familiale, intime, etc.). Le conflit qu'évoque Laplantine, c'est cette insertion dans un espace auquel on se heurte et à ce titre, le burn out est un conflit ... de désorientation. Le sujet n'essaie plus de faire bouger son espace propre, il fait bouger son temps de manière séparé à l'espace ce qui introduit de la désorientation : où faut-il aller ? Où ai-je envie d'aller, au sens propre comme au figuré ? Le sujet qui manque de repères manque par conséquent de rythme, de son rythme même, qui, on l'a vu, ne peut s'inscrire que dans le mouvement et donc dans le temps et l'espace combinés.

Or le rythme chez Laplantine, c'est ce qui permet de penser le lien entre l'individu et la société, entre le sujet et le milieu dans lequel il s'inscrit. Le rythme permet de créer des temps de vie, des temps de travail, différentes formes de socialité qui prennent corps dans le quotidien, des moments dans lesquels on se rassemble et des moments dans lequel on se retire. Laplantine emploie cette magnifique formule pour parler des rythmes :

« Nous nous trouvons confrontés à une rythmique d'alternance entre effervescence et asthénie, l'accélééré et le ralenti, l'association et la dissociation, le rassemblement et la dispersion, l'expansion et la contraction, la détente et la dépense »<sup>123</sup>.

Le rythme, c'est ce qui permet de penser l'opposé, le différent, le contraire et y trouver du lien. Le rythme permet de passer d'un état à un autre dans un mouvement continu, avec une alternance qui se fait de plus en plus rapidement ce qui provoque la difficulté d'agir, de se positionner. Mais pour autant, ce rythme qui fonde l'alternance, le changement, est nécessaire pour passer d'un état à un autre, rester dans le mouvement, dans le flux. Néanmoins, cette alternance rythmique rapide, trop rapide, qui provoque le sentiment d'accélération que j'ai déjà évoqué, peut créer une réaction de suspension, qui est le propre de la dépression ou du burn out parfois considéré comme dépression professionnelle. Face à la saturation d'activités, à la dispersion qui s'offre au sujet, agir devient impossible : le possible, le potentiel anéantit le disponible. Face à cette accélération, l'un des moyens de rester dans un rythme qu'on pourrait qualifier de « sain », de réel, serait de se focaliser sur les temporalités qui ne peuvent être soumises à l'accélération. Il en va ainsi d'une grossesse, du rythme des saisons mais aussi de la convalescence de maladies longue durée comme le burn out. On a beau vouloir gagner du

---

<sup>123</sup> Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018, p.197

temps, entamer une thérapie ou une reconversion au plus vite, le temps de la maladie est incompressible. Cette temporalité échappe à l'accélération et propose au sujet de renouer avec la rythmique d'alternance, pour reprendre l'expression de Laplantine, qui est le propre de l'expérience incarnée.

Le rythme se vit comme lien incorporé : il permet de reprendre contact avec le sentiment corporel de soi, souvent perdu dans le burn out. Ainsi, remplir ses journées avec ce qui fait sens pour nous, renouer avec les temporalités qui échappent à l'accélération (celles de la nature, par exemple) créent les meilleures dispositions pour échapper à l'aliénation et rendre possible la résonance. Camille (questionnaire, 18 mois après son burn out) écrit :

*« Je fais très attention à mon temps de sommeil. Je ne travaille plus au-delà de minuit et j'essaie de ne pas travailler au-delà de 20h. J'essaie de faire du sport dès que possible. J'aimerais pouvoir me rapprocher de la nature et de l'extérieur dès que c'est jouable. »*

Cette volonté de se rapprocher du rythme biologique et du rythme de la nature, comme l'évoque Camille avec la mention du sommeil et du lieu de vie, signe à la fois une volonté de renouer avec son temps propre, son rythme propre, mais aussi le besoin de se nourrir d'autres rythmes, d'autres espaces qui échappent à l'accélération, comme cette évocation de la nature. S'inscrire dans son rythme et dans celui de la nature, c'est tenter de réduire l'aliénation, c'est mettre en place les éléments qui rendront possible la résonance.

Néanmoins, mon corps est là où il a quelque chose à faire : il est là au sens d'espace et de temps, il est situé, mais pas en soi, seulement en regard de l'action à mener, du mouvement, ce « quelque chose à faire ». Les dispositions dans lesquelles on choisit d'inscrire notre action fondent notre rythme propre et ainsi notre lien au monde. Le sujet est toujours engagé dans des attitudes à l'égard du monde, différentes manières de s'y rapporter, différents rythmes. Cette incorporation de différents rythmes fonde le propre de chaque individu : chaque journée, chaque semaine sera différente d'un individu à l'autre.

Le milieu dans lequel le sujet s'insère par son mouvement, son action, institue le corps comme moyen premier d'exploration du monde, corps en mouvement qui progresse et explore par

perception, par geste. Le sujet n'est donc pas un « je pense » de manière première, mais bien un « je peux ». En cela, le burn out est à la fois phénoménologique et existentiel puisqu'en réajustant les caractéristiques de ce « je peux », il nous fait comprendre notre subjectivité et le propre de notre existence. Les apports de l'anthropologue André Leroi-Gourhan permettent de penser le rythme dans ce sens existentiel tout en restant dans un rapport incarné et vécu au monde. Les phénomènes rythmiques sont compris depuis l'espace physiologique : ils sont ce qui constitue le vivant, la condition de l'homme qui s'inscrit dans le monde par sa structure morphologique et ses possibilités dynamiques. L'anthropologue renverse l'image préconçue que l'on a du rapport main-cerveau, du lien entre le centre de la réflexion et le centre du geste. Le geste n'est pas le produit de la pensée, mais son moteur :

« La main qui libère la parole, c'est exactement ce à quoi aboutit la paléontologie »<sup>124</sup>.

C'est par le mouvement que le sujet s'inscrit dans son monde, dans son milieu et peut ainsi se penser comme sujet. L'activité motrice et l'activité cérébrale, verbale sont indissociables et intrinsèquement liées. L'analyse des rythmes comme activité motrice est donc une analyse du corps et de l'existence de l'être humain. Le milieu dans lequel le sujet s'inscrit n'est pas de l'ordre du donné (ce n'est pas le milieu qui dicte mes besoins, mes actions ou les finalités de celles-ci) mais bien du construit : le milieu de vie est une puissance d'agir. Le sujet trouve le sens de son action dans sa capacité à inventer des médiations aux problèmes rencontrés dans le milieu. Le sujet n'a pas de prise native sur le milieu, d'attendus qu'on pourrait dire « naturels », il est contraint à l'inventivité qui survient par le geste, par le corps.

L'« insertion de l'existence » s'effectue par le corps et par le rythme. Rythmes techniques, rythmes esthétiques, rythmes naturels. Tout s'entremêle pour constituer des socialités, des individualités qui dialoguent. Avec le rythme comme définit par Leroi-Gourhan, on comprend en quoi la corporéité fonde l'insertion affective dans l'existence :

« Au piétinement qui constitue le cadre rythmique de la marche, s'ajoute chez l'homme l'animation rythmique du bras ; alors que le premier régit l'intégration spatio-temporelle et se trouve à la source de l'animation dans le domaine social, le mouvement rythmique du bras ouvre une autre issue, celle

---

<sup>124</sup> Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, I. Technique et langage*, Paris, Albin Michel, 1964, p.33

d'une intégration de l'individu dans un dispositif créateur non plus d'espace et de temps mais de forme »<sup>125</sup>.

Le fondement de l'intégration sociale de l'homme naît dans le cadre premier du rythme du corps - la marche, le geste et la créativité qu'ils permettent - qui une fois de plus mêle temps, espace et mouvement. Quand Leroi-Gourhan parle de « forme » rapportée au corps et au rythme, cela me semble évoquer le mouvement, ce mouvement fondateur par lequel l'homme s'anime. L'équilibre rythmique s'étend dans toute la vie sensitive, dans toute sa densité : on dépasse ici le seul registre de la sensation (marcher, lever le bras) pour considérer la corporéité dans son ensemble, qui constitue un élément déterminant de toute mise en situation dans le monde. Le rythme peut donc être compris un mouvement affectif qui touche et pousse à agir. Par mouvement, on peut entendre ici le mouvement du corps littéral (le poids du corps, son équilibre spatial, ses rythmes viscéraux, le jeu musculaire, la demande nutritive) mais aussi le mouvement au sens figuré de sens, d'inscription dans le monde social, car c'est par ce mouvement primaire, réel, que se noue une insertion dans l'existence et donc un mouvement au sens figuré dans et par le monde. Le rythme a ainsi deux visages : le terme désigne à la fois les chaînes rythmiques dans lesquelles on s'insère, la répétition, les gestes stéréotypés, mais aussi le fait de se soustraire à ce milieu rythmique. Leroi-Gourhan qualifie ainsi ces deux aspects du rythme, indissociables :

De l'un, « la répétition assure l'équilibre normal du sujet dans le milieu social et son propre confort psychique à l'intérieur du groupe », elle « accroche l'homme dans son univers concret » (*Ibid.* : 29, 103)

De l'autre, « l'acrobatie, les exercices d'équilibre, la danse matérialisent dans une large mesure l'effort de soustraction aux chaînes opératoires normales »<sup>126</sup>.

Dans les deux cas, le rythme constitue un rapport de mouvements entre les milieux. L'insertion dans l'existence se fonde selon des rythmes réguliers et irréguliers, selon des habitudes, des répétitions et des ruptures. Le rythme de travail constitue à ce titre une répétition et le burn out une rupture qu'on peut comprendre comme une « acrobatie, un exercice d'équilibre ». L'anthropologue évoque ici la danse, image que j'ai utilisée ci-dessous, et montre ainsi la

---

<sup>125</sup> Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, II. La mémoire et les rythmes*, Paris, Albin Michel, 1965, p.136

<sup>126</sup> Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, II. La mémoire et les rythmes*, Paris, Albin Michel, 1965, p.29 & 103

pertinence du mouvement esthétique pour penser le phénomène du burn out. Le mouvement n'est pas ici esthétique au sens d'artistique simplement mais il a une valeur esthétique, c'est-à-dire qu'il propose une valeur du vécu, une création rythmique, ce qui prend forme étant apprécié comme quelque chose de « bon », d' « agréable », de « désagréable », de « mieux », etc. Tous ces jugements ont une valeur esthétique pour l'individu : ils signent son lien rythmique à son milieu de vie. Le sujet a une sensation d'équilibre, et cet équilibre est rythmique : il est une forme d'affinité entre les corps, les gestes, les mouvements. Le rythme du travail que le burn out vient rompre pour mieux le penser et le remettre en question peut être compris dans ce sens : le rythme de travail a une saveur esthétique, le burn out permet un jugement de valeur physiologique et esthétique. Leroi-Gourhan définit le terme « esthétique » :

« L'esthétique repose sur la conscience des formes et du mouvement (ou des valeurs et des rythmes) propre à l'homme parce qu'il est le seul à pouvoir formuler un jugement de valeur »<sup>127</sup>.

L'esthétique est une manière de comprendre le comportement du sujet : elle signe une cohésion, une affinité entre le sujet et le milieu qui se traduit pour le sujet par un sentiment de confort, d'inconfort, d'adéquation, d'inadéquation. Leroi-Gourhan met bien en parallèle ici formes / mouvement / valeurs / rythmes qui agissent donc en un même sens dans le rapport du sujet au monde. Le burn out, forme extrême d'inconfort et d'inadéquation, permet de formuler un jugement de valeur par rapport au rythme de travail vécu, au rythme de vie qui en découle. Le burn out compris comme mouvement est donc ce à partir de quoi on peut opérer un retour à soi, un jugement de valeur qui modifie le cours de l'action : ainsi nous sommes ce que nous faisons et nous nous créons continuellement nous-mêmes. La répétition et la rupture sont fondatrices de rythmes et donc d'esthétique qui constitue une manière de s'insérer dans l'existence. S'arracher au rythme d'un milieu, volontairement (se reconvertir) ou involontairement (faire un burn out), c'est créer un nouveau rythme, organiser le rythme d'un autre milieu. Le rythme constitue le fait le plus fondamental de l'existence humaine ; il s'agit toujours de s'intégrer dans un rythme, de trouver son rythme, d'être en rythme. C'est la rencontre des rythmes qui fonde le social : la création, la confrontation, le conflit et l'équilibre rythmiques tissent l'étoffe de la socialité en donnant à voir les mouvements des individus par rapport au milieu mais aussi entre eux. La création rythmique incarnée est le propre du sujet. Leroi-Gourhan, dont les écrits remontent aux années 1960, avait perçu le danger potentiel de la rythmicité moderne, dans

---

<sup>127</sup> Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, II. La mémoire et les rythmes*, Paris, Albin Michel, 1965, p.95

laquelle la création rythmique du sujet peut être entravé par ce qu'il appelle « un conditionnement social pratiquement total »<sup>128</sup> qui bloque les individus dans une grille. Les sujets soustraits au mouvement, au changement, au rythme en continuité et en rupture, perdent le fondement même du rythme : et si le rythme fonde l'existence, perdent par là même la qualité, la liberté de leur existence.

### *Burn out, sur la voie du rythme bon ? Idiorythmie, eurythmie*

Le rythme peut se comprendre comme une esthétique de l'existence, un équilibre en acte et en valeur pour le sujet. Comment trouver cet équilibre ? Comment le burn out participe-t-il à cette recherche de l'équilibre rythmique ? La proposition ici n'est pas celle d'un idéal du « bon » rythme ni d'une essence de l'équilibre de vie qui ne constitueraient qu'une chimère et un horizon inaccessible ; ce que j'entends par « voie du rythme bon », ce serait plutôt « bon pour un sujet », dans un horizon changeant, ajustable, adaptable, particulier, dans cette dimension esthétique évoquée ci-dessus. La difficulté d'un questionnement sur le burn out à l'aune du rythme est d'échapper à l'écueil du juste, de l'équilibré, du bon en soi, qui en plus de repousser toujours plus avant un idéal non-réalisable, peut constituer un élément jugeant de plus pour le sujet qui ne parviendrait pas à trouver son rythme. Partout, l'injonction du rythme, parvenir à trouver son rythme, à être équilibré, à mettre des limites, presse le sujet, l'enjoint à constamment s'améliorer, travailler sur lui, se remettre en question. Or, on l'a vu, le rythme est un tissage d'individuel et de social, d'acte et de réponse du monde, de mouvements réguliers et de ruptures. Vivre selon un rythme n'incombe donc ni complètement au sujet ni complètement au monde : le rythme est relationnel, interactionnel, intersectionnel. Faire miroiter l'illusion d'un rythme juste peut donc être particulièrement délétère pour des sujets du burn out, dont la propension à la remise en question est souvent très marquée. Si tu ne trouves pas ton rythme, c'est de ta faute, tu n'as qu'à tout faire pour mettre en place un rythme de vie dans lequel le travail ne te rendra pas malade ... Quelle ultime difficulté ! Néanmoins, faut-il complètement annihiler l'espoir d'un équilibre meilleur, d'une réinvention du sujet selon un rythme plus sain ? J'ai tenté de proposer des voies de réflexion permettant d'échapper à cet idéal oppressant tout en trouvant davantage d'équilibre, notamment dans le retour au corps par le mouvement,

---

<sup>128</sup> Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, II. La mémoire et les rythmes*, Paris, Albin Michel, 1965, p.201

l'ancrage dans le monde par l'exploration de l'espace et du temps, la compréhension relationnelle de notre être-au-monde et de notre être-au-travail avec l'expérience de la résonance. Mais plusieurs concepts connexes au rythme permettent d'affiner notre compréhension de cet équilibre : l'idiorythmie et l'eurythmie.

L'idiorythmie est un concept forgé par le philosophe et sémiologue Roland Barthes<sup>129</sup> : son étymologie rapproche idios-, le propre, le particulier, et rhuthmos, le rythme. L'idiorythmie, c'est le rythme propre à une personne ; particulièrement utilisé dans le domaine religieux, le terme renvoie à la manière de vivre de certains moines orthodoxes qui vivent en communauté mais selon leur rythme propre. Barthes utilise ce terme pour éloigner le mot rythme de son acception largement partagée de cadence, de mesure, de régularité : avec le préfixe idios, on revient au rythme particulier, au rythme vécu et incarné. Le terme est presque un pléonasme : car le rythme est par définition individuel, propre à chacun. L'idiorythmie permet de penser un art de vivre, une manière de vivre en référence au régime particulier des moines du mont Athos. L'idiorythmie serait comme une vie en solitaire, à son propre rythme, avec des interruptions régulières pour socialiser, se retrouver. Une socialité tout en distance, une solitude sociale : la vie idiorythmique est à la fois solitaire et collective, proposant un timing heureux pour harmoniser le rythme de l'individu et le rythme de la communauté. Le burn out apporte-t-il un éclairage idiorythmique au sujet dans son rapport au travail ? L'exemple idiorythmique monacal s'inscrit dans un espace-temps bien particulier, où la vie de l'individu et celle de la communauté sont régies par des temps explicites de solitude ou de socialité : les rites, la régularité, l'entremêlement de l'intime et du « travail » (de la terre notamment) régissent le temps, l'espace, le mouvement des hommes. Une telle organisation est-elle envisageable pour notre monde professionnel moderne ? Sous l'exacte même forme, cela semble peu probable. Mais le burn out agit à la fois comme une loupe grossissante des problèmes existants et une prise de recul pour saisir le fonctionnement global du sujet au travail. Il permet donc de penser le rythme du sujet au travail : à l'origine de souffrance, le burn out peut souffler au sujet une voie d'équilibre, qui sera, comme l'équilibre postural, un ajustement constant, une succession de micro-déséquilibres formant un équilibre global. Le burn out, en recentrant le sujet dans son ancrage corporel et en l'inscrivant dans un rapport relationnel avec son monde de travail, peut permettre de penser l'idiorythmie au travail, l'articulation du rythme propre du sujet et du

---

<sup>129</sup> Barthes, R., *Comment vivre ensemble. Cours et séminaires au Collège de France (1976-1977)*, Paris, Seuil, 2002

rythme de la communauté de travail. L'idiorythmie constitue un dialogue entre deux cercles rythmiques qui se superposent parfois, se décalent, se croisent, évoluent en parallèle, etc. Plus qu'un idéal constant et régulier, l'idiorythmie par ce focus sur le rythme propre peut placer le sujet comme observateur de son rapport au rythme de travail.

Une seconde notion intéressante pour affiner cette notion de rythme bon pour le sujet est l'eurythmie, concept formulé par le philosophe et archéologue français Félix Ravaisson, repris par la philosophe Claire Marin dans un article sur cet auteur<sup>130</sup>. Le rythme constitue une mesure esthétique plutôt que mécanique : il désigne la continuité, la fluidité des mouvements plutôt que la séparation, la métronomie saccadée. Plus que la régularité, le rythme chez Ravaisson est à comprendre comme ondulation, variation, agencement du multiple. Le rythme permet de créer du différent, comme le dit Claire Marin dans son article sur Ravaisson :

« C'est parce que les êtres n'ont pas le même rythme qu'ils diffèrent. ».

Le rythme crée du particulier, du différent et c'est ce que le burn out permet de saisir par la rupture qu'il fait surgir. En décollant le sujet du rythme qu'il incarnait, tout entier dans le rythme du travail, de l'organisation de travail, le burn out ramène l'individu à son rythme propre, non sans douleur, lui permettant ainsi de se saisir de sa différence, de sa particularité. Le rythme, c'est ce qui permet de se faire sujet mais c'est aussi ce qui permet de créer de la fluidité, de l'harmonie, du lien entre ce qui diffère. Le rythme possède donc une double faculté de faire surgir le particulier et de l'intégrer, de l'articuler dans un grand tout. Le rythme choisi par le sujet est un croisement, un tissage d'un rythme biologique, de choix professionnels, d'une volonté intime, qui viennent rencontrer le rythme d'une famille, le rythme d'un groupe social proche, le rythme d'une entreprise. Le rythme subsume différents rythmes tout en n'oblitérant pas chacun de ces rythmes particuliers. La vie s'ordonne au rythme et c'est par le rythme qu'on s'enracine dans le monde, par l'habitude, la rupture, le régulier, le nouveau. Se recréer suite à un burn out, c'est donc se faire instigateur du rythme, allier le rythme naturel et le rythme choisi. Quand on évoque notre emploi du temps, nous mettons à jour l'entrelacement de divers rythmes choisis plus ou moins consciemment, qui s'instituent à différents niveaux. L'habitude de cet emploi du temps, par la répétition, fait miroiter un équilibre entre ces rythmes qui, par la complexité de la vie et des changements potentiels, doit toujours être compris comme instable.

---

<sup>130</sup> Marin, C., « Ravaisson, une philosophie du rythme », Réseau Canopé, Cahiers philosophiques, 2012/2 N°129, p. 43 à 56

Le rythme que j'initie m'entraîne par habitude et agit bientôt sans nécessité ma volonté, mon action, instillant un geste, un mouvement qui s'inscrit en moi tout autant que je m'inscris en lui.

Pour Ravaisson, penser le rythme de la nature permet de penser notre propre rythme, par analogie, par correspondance. Savoir écouter les battements de son propre cœur, savoir observer sa souffrance dans le cadre du burn out, c'est porter attention au rythme presque insensible en nous, manifestant que nous sommes toujours déjà dans l'action, dans une action bonne qui nous maintient en vie, ce qui nous amène à penser l'eurythmie. L'eurythmie, c'est le rythme équilibré, proportionné, harmonieux. Il peut renvoyer à la régularité du pouls en médecine ou bien à la qualité d'un morceau musical. L'étymologie du terme, avec ce eu- qui signifie bon ou bien, signifie « mouvement qui fait du bien » : c'est cette action bienfaisante, bienfaitrice, le mouvement qui surgit, qui se forme dans l'espace et le temps, dans une continuité et une fluidité qui lie le sujet au monde. L'écoulement du temps, le battement, l'insertion affective, la signature intime du sujet avec le monde se condensent dans l'eurythmie qui vient lier la matière, la vie, le social, la conscience. L'eurythmie se saisit davantage par sentiment que par jugement. Le mouvement qui fait du bien renvoie à une forme de sensibilité, de grâce subtile qui, à l'image de la résonance, ne peut se décider, ni se saisir totalement. L'eurythmie, c'est un mouvement d'expansion et de retour à soi, d'un flux et d'un reflux, comme une respiration du sujet. Le mouvement comme ondulation, oscillation, ajustement, respiration. L'eurythmie saisit le sujet et est saisie par lui, elle implique une mise en forme du sujet par lui-même, son mouvement, son action, son être-au-monde.

## CONCLUSION

Comment penser le sujet en burn out par le prisme du rythme ? Cette entrée est-elle pertinente pour comprendre ce qui se joue pour le sujet dans son rapport à l'espace, au temps et au mouvement ? La conception première que l'on a du rythme rattache cette notion à la répétition, la mesure, la structure ; si ces composantes peuvent constituer une partie du rythme, elles ne permettent pas d'en rendre compte en totalité. Plus qu'une mesure, le rythme peut se comprendre comme une manière d'être-au-monde, une vision du monde.

Le rythme est un objet anthropologique : il est une manière d'être au monde par laquelle on domestique le temps et l'espace. Le rythme se perçoit en regard du temps et de l'espace qu'il crée pour le sujet. Les questions d'espaces et de temps dominent la réflexion de l'être humain : comment optimiser le temps ? Comment agrandir son espace de vie ? Ces questions modèlent notre vie pratique, mais aussi philosophique, sociale, éthique. Par ses différentes créations, le sujet se fait instigateur de rythmes : il institue des calendriers, des symboles métriques, des mesures. Le rythme est modulable, plastique : il se façonne, se crée par le geste, par la parole. L'anthropologue André Leroi-Gourhan fait remonter la perception du rythme propre au Paléolithique supérieur, période durant laquelle le rythme a cessé de n'être que chaos de la rythmicité naturelle pour se muer en un rythme conditionné, symbolique, socialisant. L'homme a associé au rythme naturel un mouvement du rythme, un rythme symbolique, ce que Leroi-Gourhan définit comme suit :

« À ces rythmes donnés se superpose l'image dynamique du rythme que l'homme crée et façonne dans ses gestes et dans ses émissions vocales, puis finalement la trace graphique fixée par la main sur la pierre ou l'os »<sup>131</sup>.

C'est par le rythme conditionné dans un réseau de symboles et de rites que l'être humain a défini un périmètre de sécurité, un espace clos, permettant de définir une communauté, un lieu de socialisation. Le rythme passe ici par trois canaux : le mouvement d'abord avec le geste, l'émission vocale qui renvoie au temps, à la durée et la trace graphique qui prend place dans

---

<sup>131</sup> Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, II. La mémoire et les rythmes*, Paris, Albin Michel, 1965, p.144

l'espace, qui marque un territoire, un espace propre. Le rythme incorporé permet de créer un espace et un temps que l'on peut maîtriser, ajuster. Le rythme constitue donc selon l'anthropologue « l'élément principal de la socialisation humaine, l'image même de l'insertion sociale »<sup>132</sup>. Le rythme est au cœur du rapport, du lien, de la relation ; il permet un équilibre dynamique entre l'individu et le groupe, entre la liberté et la sécurité, entre l'exploration et l'insertion, entre la régularité et l'inattendu. Si l'on s'arrache au rythme d'un milieu, qu'on s'en éloigne, c'est qu'on adopte la rythmicité d'un autre milieu tout en prenant appui sur le premier.

Le burn out, en posant la question du rythme de vie, de la place du travail dans ce rythme, invite à une réévaluation, un ajustement, une évolution, une mise en mouvement de notre manière d'être-au-monde, de notre vision de celui-ci. Le sujet en burn out ne subit pas un état dans lequel il serait englué, même si le moment de la rupture, au plus fort du burn out, le laisse paraître. Ce vécu est plutôt à comprendre comme une suspension, une pause nécessaire à la prise de recul sur le rapport que le sujet entretient avec le monde. Le burn out montre à quel point le sujet est traversé par la question du rythme, qui se fait tantôt désynchronisation, voire aliénation, tantôt résonance.

Plusieurs champs connexes à la question du rythme n'ont pas été explorés ici : la linguistique, ou plus largement, le langage, aurait pu constituer une manière de comprendre l'angle du rythme et pourrait constituer une ligne de lecture pour un futur travail sur le sujet en burn out. La question éthique et politique n'a pas non plus été abordée par manque de temps et d'espace et parce que cette question constitue un sujet de recherche à part entière qui demanderait des développements fournis. Pascal Michon considère qu'il y a un lien consubstantiel entre le pouvoir et le rythme, ce que j'ai montré partiellement dans la partie sur le regard et la surveillance de l'être-au-travail. Ce que le pouvoir impose au sujet, c'est un rythme qui vient s'inscrire dans toutes choses : rythme de vie, pensée, discours. La définition du rythme par Michon inclue cette dimension d'éthique et de politique que j'ai volontairement passé sous silence pour les raisons énoncées ci-dessous :

« Le concept de rythme comme « manière de fluer » doit donc se comprendre non pas seulement comme une simple « façon » de fluer, un « mode »

---

<sup>132</sup> Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, II. La mémoire et les rythmes*, Paris, Albin Michel, 1965, p.142

d'écoulement, c'est-à-dire sous la forme d'une description objective et neutre des formes particulières d'organisation temporelle de l'inviduation psychique et collective, mais aussi comme un concept politique et éthique. »<sup>133</sup>

Le rythme comme incorporation d'un pouvoir appelle donc une réflexion politique et éthique. Le burn out qui met en exergue cette primauté du rythme dans nos existences peut donc constituer un champ d'étude propice à cette mise en regard du rythme et du pouvoir. Une thématique sous-jacente à cette question politique, et particulièrement présente dans les revendications du sujet, est bien évidemment la question de la reconnaissance. Reconnaissance d'une maladie, reconnaissance d'un mal-être, reconnaissance du sujet au travail. La reconnaissance pose la question de la place du sujet par rapport à son burn out et à l'organisation au sein de laquelle il a pris place mais appelle également une réflexion sur le sujet dans son être-au-travail, ce cadre de réflexion appelant d'autres auteurs, d'autres concepts et une nouvelle question à part entière.

J'ai souhaité montrer comment le rythme travaillait le sujet en burn out, dans quels éléments tangibles, pratiques il venait s'insérer, se rendre visible. C'est pourquoi j'ai choisi les trois entrées de l'espace, du temps et du mouvement pour rendre perceptible ce rythme éminemment incarné, incorporé. Dans un premier temps, les liens entre l'espace et le rythme nous ont permis de comprendre comment cette notion d'espace joue pour le sujet en burn out : l'espace est le lieu de la normativité du corps au travail, qui doit à la fois se rendre visible quand bien portant, sain et performant, puis invisible si malade, invalide, incapable. La notion d'être-au-travail avec cette inscription réelle dans le monde du travail permet de saisir cette superposition actuelle, tangible du monde du travail et du sujet. La notion de territoire qui vient s'inscrire dans le sujet au travail, qu'il accepte ou non d'incarner, peut également aider à comprendre comment se nouent les prémisses du burn out. J'ai également formé la catégorie de « burn outsiders » et fait travailler ce concept afin de définir s'il était valide : le sentiment d'exclusion ressenti par les sujets en burn out, la perception d'un corps déviant par les sujets et par le corps organisationnel, et la tentation de la transgression pour certains tendent à justifier l'emploi de cette terminologie. Dans un deuxième temps, le temps, qui constitue l'un des changements les plus flagrants dans

---

<sup>133</sup> Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015, p.81

un burn out, a permis de penser comment le burn out vient mettre à mal cette catégorie pour le sujet. Le burn out constitue une pathologie de la désynchronisation, au même titre que la dépression ; il vient montrer en creux un vrai malaise vis-à-vis de l'accélération majeure que vit notre époque. Le burn out est-il une « maladie d'une seule fois » ? Même si les sujets qui ont vécu un burn out se sentent en connaissance d'eux-mêmes et capables de prévenir un nouvel accès de burn out, cela m'a semblé être le signe que le burn out s'apparentait plutôt à une maladie dont on ne guérit jamais vraiment, qui reste latente, comme les addictions, et qui peut se réactiver selon le contexte. La violence de ses effets prémunit le sujet de tomber de nouveau en rupture, mais le flirt est constant et fait l'objet d'une surveillance de chaque instant. Les différents garde-fous que les sujets mettent en place peuvent être lus dans ce sens. Le burn out signe une véritable complexité temporelle entre le sujet et le travail ; je n'ai pas employé le mot conflit mais cela pourrait être interrogé. Quelle place prend le travail dans nos vies ? Quel rythme induit-il ? L'accélération forcée reste à interroger pour tout un chacun. Dans un troisième et dernier temps, le concept de mouvement m'a permis de relier les notions d'espace et de temps pour véritablement donner corps au rythme du sujet en burn out. Le burn out signe un changement du sujet ; il peut se comprendre comme un mouvement entre le sujet et le monde. Le burn out force ce mouvement et la métaphore artistique de la danse permet de le comprendre comme une esthétique, une manière de se positionner dans le monde. La résonance, propose un autre type de lien entre le sujet et le monde, non-fondé sur la performance et l'utilisation des ressources, mais invite au dialogue, à la réciprocité, une manière de faire co-surger le monde et le sujet dans un même mouvement. Le concept de résonance appliqué au sujet en burn out, s'il constitue un idéal tentant d'être-au-travail, me semble néanmoins constituer une forme de danger en ce qu'il peut constituer une injonction pour le sujet de trouver sa voie, d'être aligné. Or la résonance, par définition, ne se définit pas, ne se choisit pas ; elle est un surgissement dont on peut favoriser les prémisses mais qui institue un rapport particulier, éphémère au monde. Les liens entre rythme de vie et rythme de travail sont nécessairement interrogés par l'expérience du burn out. Comment concilier tous ces pans de ma vie ? Quel temps consacrer au travail, à la famille ? Ces questions intimes, personnelles, nous traversent tous. Elles fondent l'objet principal de nos préoccupations et appellent à un ajustement, un rééquilibrage constant. L'équilibre n'est pas un état mais un processus, une quête, une compilation de micro-mouvements qui donnent une impression de suspension, de repos. En creux, le burn out vient interroger notre rythme au travail et la manière dont il s'incorpore en nous dans l'espace, le temps et le mouvement. Le burn out vient ainsi dessiner les contours d'un rythme bon et sain qui peut prendre la forme des concepts d'idiorythmie et d'eurythmie. Encore

une fois, la tentation de l'idéal est forte mais en pratique, en regard de l'accélération constante du monde, cet idéal ne peut persister et s'y accrocher constituerait, il me semble, un plus grand mal que de lui préférer l'adaptation, le réajustement constant, le mouvement.

Le rythme bon, c'est le rythme propre au sujet, le rythme que le sujet se choisit, en conscience et en accord avec son monde. Ce n'est pas un rythme inébranlable et figé mais une manière de s'insérer dans le monde momentané, soumise au changement, avec le détour d'un retour à soi que le burn out a proposé au sujet et qu'il va s'agir de s'approprier. Le rythme est une manière d'être-au-monde ; il signe une vision du monde dont le sujet peut s'emparer, qu'il peut revendiquer, qu'il fait sienne.

## BIBLIOGRAPHIE

- Barthes, R., *Comment vivre ensemble. Cours et séminaires au Collège de France (1976-1977)*, Paris, Seuil, 2002
- Becker, H.S., *Outsiders, études de sociologie de la déviance*, Paris, éditions Métailié, 2020
- Benveniste, E., « La notion de “rythme” dans son expression linguistique » (1951), *Problèmes de linguistique générale*, Paris, Gallimard, 1966
- Blumer, H., “Society as a symbolic interaction” in Rose A.M. *Human Behavior and Social processes: an interactionist approach*, Boston, Houghton Mifflin Company, 1962
- Brunel, S., « Henri Maldiney, la crise, un appel à exister ? » SER, « Études », 2012/7 Tome 417, p.54
- Canguilhem, G., *Le Normal et le pathologique*, « Essai sur quelques problèmes concernant le normal et le pathologique » (1943), Paris, PUF, 2005, p.59
- Carel, H., *Phenomenology of Illness*, Oxford University Press, 2016
- Chabot, P., *Global burn-out*, Paris, PUF, 2017
- Crawford, M. B., *Éloge du carburateur*, La Découverte, Paris, 2010
- Dejours, C., *Travail vivant. 2. Travail et émancipation*, Payot, Paris, 2009
- Fleury, C., Gateau, V., « Pour une clinique philosophique du burn out des professionnels de santé », Chaire Humanités et Santé C.N.A.M., Chaire de Philosophie à l’hôpital, juin 2020
- Foucault, M., *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris, NRF, Gallimard, 1975
- Foucault, M., *La société punitive. Cours au Collège de France. 1972-1973*, Paris, Seuil, 2013
- Freudenberg, H.J. “Staff burn out”, *Journal of social issue*, 30 (1974), p.159-165
- Freudenberg, H.J. avec G. Richelson, *The High Cost of Achievement*, Garden City, NY: Anchor Press, Doubleday and Co., Inc., 1980
- Garelli, J., *Rythmes et Mondes*, Grenoble, Jérôme Millon, 1991
- Garland-Thomson, R., *Hypatia* vol.26, no.3 (Summer), 2011
- Laplantine, F., *Penser le sensible*, Pocket Agora, Paris, 2018
- Le Bars, C., *Réussir son burn out. Récits de résistances*, Toulouse, Erès, 2022
- Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, I. Technique et langage*, Paris, Albin Michel, 1964
- Leroi-Gourhan, A., *Le Geste et la Parole, II. La mémoire et les rythmes*, Paris, Albin Michel, 1965

- Maldiney, H., *Penser l'homme et la folie*, Grenoble, Éditions Jérôme Million, 1991
- Maldiney, H., *Existence, crise et création*, Paris, Encre Marine, 2001
- Manning, E., *Relationescapes. Movement, Art, Philosophy*, MIT Press, Cambridge, 2012
- Marin, C., « Ravaisson, une philosophie du rythme », Réseau Canopé, Cahiers philosophiques, 2012/2 N°129, p. 43 à 56
- Maslach C., Jackson S.E. “ Maslach Burnout Inventory ”. Research Edition. Consulting Psychologists Press. Palo Alto (California), 1981
- Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 2005
- Merleau-Ponty, M. « Le métaphysique dans l'homme », in *Œuvres*, coll. « Quarto », Paris, Gallimard, 2010
- Michon, P., *Les rythmes du politique*, Rhuthmos, Paris, 2015
- Mol, A., *The Body multiple: Ontology in Medical practice*, Durham (North Carolina), Duke University Press, 2003
- Morfaux, L.-M. et Lefranc, J., *Vocabulaire de la philosophie et des sciences humaines*, Paris, Armand Colin, 2011
- Robinson, J.P., et Godbey, G., *Time for Life. The surprising ways Americans use their time*, 2e éd., Pennsylvania State University Press, 1999
- Paz, O., « Le rythme », dans *L'arc et la lyre*, Paris, Gallimard, 1993
- Rosa, H., *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte Poche, Paris, 2013
- Rosa, H., *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique », 2018
- Sauvanet, P., « L'ethnomusicologue et le philosophe : quand ils se rencontrent sur le phénomène “rythme” », *Cahiers de musiques traditionnelles*, 1997, vol.10, Rythmes, 1997
- Sauvanet, P., *Le rythme et la raison, II : rythmanalyses*, Paris, éd. Kimé, 2000, p. 124-125
- Sheets-Johnstone, M., *The Primacy of Movement*, Amsterdam / Philadelphia, John Benjamins Publishing company, Expanded second edition, 2011
- Sheets-Johnstone, M., *The Phenomenology of Dance*, Philadelphia, Temple University Press, Fiftieth Anniversary Edition, 2015
- Valéry, P., *Œuvres, tome 3*, Paris, Le Livre de Poche, 2016, « Mélange. Étrangetés I. »
- Wilkinson, S., et Kitzinger, C., « Representing Our Own Experience : Issues in “Insider” Research », *Psychology of Women Quarterly*, Sage Publications, 2013