

## Des stages anti-burn-out

En pleine campagne alsacienne, un centre de formation accueille des personnes à risque

**A**u XIV<sup>e</sup> siècle, la commanderie des Antonins d'Issenheim, en Alsace, est un haut lieu de pèlerinage. On vient ici conjurer une maladie redoutable, le « feu de saint Antoine ». Les souffrants sont conduits devant le fameux retable d'Issenheim : ils trouvent réconfort et consolation devant ce chef-d'œuvre de la Renaissance germanique. C'est un mal autrement moderne que l'on soigne en Alsace aujourd'hui. Depuis 2013, à Kientzheim, près de Colmar (Haut-Rhin), un centre organise des stages de formation pour prévenir ou sortir du burn-out. Un état de détresse psychologique qui, selon un rapport de l'Académie nationale de médecine, est lié à une « impossibilité de faire face à un facteur professionnel stressant chronique », et qui se traduit par un épuisement et un « sentiment de perte de sens de soi-même ».

Ce vendredi de mars, huit personnes participent au 5<sup>e</sup> stage organisé par le Crédit, à Kientzheim. Pendant trois jours, encadrés par une équipe interdisciplinaire de

médecins, d'experts en ressources humaines et de coaches sportifs, les stagiaires alternent présentations, entretiens individuels et activités physiques. Les profils sont variés : le plus jeune a 24 ans, la doyenne 64. Gérant, consultante, restauratrice ou étudiant, tous connaissent les mêmes symptômes : surtravail, troubles du sommeil et de la mémoire, addictions numériques, maladies ponctuelles ou chroniques pouvant aller jusqu'au problème cardio-vasculaire, IAVC ou encore l'infarctus.

« Le terme est galvaudé : on évoque 3 millions de personnes en risque de burn-out. Cette banalisation pose problème : d'après le psychiatre Herbert Freudenberger, le premier à décrire le phénomène, une personne en burn-out est une personne en danger de mort », souligne Jean-Denis Budin. Cet entrepreneur sait de quoi il parle. Avant de fonder le Crédit, il a souffert d'un burn-out qui s'est traduit par une énorme fatigue, une apathie et une perte totale de ses capacités de mémorisation : « Pendant deux ans, il m'a été impossible d'apprendre ne serait-ce qu'un nouveau nom. »

« Les jeunes ne savent plus dire non et craquent de plus en plus tôt »

Jean-Denis Budin  
fondateur du Crédit



ANNA WANDA GOGUSZY

Nicolas Moreau, ancien stagiaire du Crédit, a fait un AVC avant ses 40 ans. « Les médecins me disaient que c'était impossible, se souvient celui qui travaillait alors comme DRH pour un groupe de 3500 salariés. L'actionnaire m'a demandé de participer au démantèlement de l'entreprise. Une vraie descente aux enfers : pendant neuf mois, il a fallu garder la motivation des salariés tout en vendant la boîte par petits bouts. J'en suis sorti très abîmé. Le Crédit m'a sauvé la vie. »

Depuis son lancement, la structure a reçu 350 stagiaires. La moitié est venue à titre curatif, l'autre à titre préventif. C'est le cas d'Eric Vautrin : ce dirigeant d'une entreprise de BTP avait assisté à une présentation du Crédit pour la Fédération française du bâtiment. Il s'est reconnu dans les symptômes pouvant annoncer un burn-out. « Je travaille entre 2 et 5 heures du matin, avec discrétion, pour ne pas réveiller ma femme et mes enfants. J'ai d'importantes sautes d'humeur : je peux être très en forme puis sombrer deux heures plus tard dans un état de profond désespoir. »

Eric Vautrin hésite pourtant avant de s'inscrire : il faut annuler plusieurs rendez-vous professionnels, mettre la main à la poche... Le tarif est variable et ajusté selon la situation des stagiaires : de 600 euros pour les individus jusqu'à 3800 euros pour les entreprises – notamment quand le stage fait partie du plan de formation.

### Consultations en entreprise

Au bout de trois jours, Eric Vautrin se dit convaincu, notamment en raison de l'immersion dans un contexte isolé pendant trois jours et grâce à l'interdisciplinarité de l'équipe. S'il n'en ressort « pas transformé », il repart avec des outils concrets : un rendez-vous chez le comptable pour faire un état des lieux, et le soutien d'une agence d'interim pour trouver une assistante. « Sur-tout, je me sens épaulé dans mes questionnements. »

Chacun bénéficie des conseils d'un encadrant qui a lui aussi vécu des moments difficiles – dépôt de bilan, burn-out, maladie, accident. « Je les appelle affectueusement "les écorchés". Les intervenants savent ce qu'on vit, car ils sont passés par les mêmes étapes », abonde Nicolas Moreau, ancien stagiaire. Il est désormais très investi dans le Crédit. Sa casquette de manager lui permet de prêcher la bonne parole de l'association dans les entreprises pour qu'elles proposent des stages à certains de leurs salariés, notamment ceux qui sont licenciés. Mais certaines entreprises craignent que ces stages ne se retournent contre elles,

regrette Jean-Denis Budin, le fondateur du Crédit. « Un certain nombre de burn-out se terminent par une séparation aux prud'hommes. C'est pourquoi un quart seulement de nos stagiaires sont envoyés par leur entreprise. Les autres ont eu vent de l'association par leur médecin, le bouche-à-oreille ou Internet. »

Mais si les entreprises restent frileuses, elles sont de plus en plus nombreuses à ouvrir leurs portes aux intervenants du Crédit, affirme M. Budin. « Récemment, un dirigeant qui avait effectué un stage ici nous a demandé d'analyser la situation dans sa boîte, où il craignait une multiplication des burn-out. Nous avons mené une cinquantaine d'entretiens et avons vite identifié un problème d'addiction numérique : le personnel consultait ses e-mails jusqu'à 1 heure du matin, les jeunes commerciaux notamment consultaient leur portable au volant, pendant la pause-café, pendant les repas... Nous avons révisité la politique de gestion des e-mails. »

Contrairement aux idées reçues, le burn-out touche aussi les jeunes – lors du dernier stage, deux participants avaient moins de 30 ans. « La génération qui a connu la crise est prête à tout pour décrocher un CDI. Ils ne savent plus dire non et craquent de plus en plus tôt », observe Jean-Denis Budin. Il travaille avec une grande enseignante qui recrute des jeunes au profil sportif. « Au bout de quelques années, certains se sont surinvestis, ont pris quinze kilos. Ils sont aussi dans le déni : faire un burn-out tôt dans sa carrière est vécu comme une honte. »

Aude, 29 ans, a participé à une formation et regrette de n'avoir jamais entendu le mot burn-out pendant ses études. « Les écoles font comme si cela ne concernait pas notre génération, pourtant j'ai plusieurs exemples autour de moi », confie-t-elle. La jeune femme repart du stage avec un bilan santé complet. Et des pistes pour une reconversion. ■

MARGHERITA NASI (KIENZHEIM, HAUT-RHIN, ENVOYÉE SPÉCIALE)

ETS TOEIC

Assess to Progress.

Aujourd'hui  
passez le test TOEIC,  
demain boostez  
votre carrière!

23<sup>e</sup>  
de réduction  
étudiante\*



Plusieurs sessions de tests TOEIC® par mois  
dans plus de 100 centres en France

INSCRIPTION SUR : [www.etsglobal.org](http://www.etsglobal.org)

TOEIC Tests

Copyright © 2019 par Educational Testing Service. Tous droits réservés. ETS, le logo ETS et TOEIC sont des marques déposées de Educational Testing Service (ETS) aux États-Unis et dans d'autres pays, sous licence.

le cnam  
école d'ingénieur-e-s

Devenir ingénieur-e  
à tout moment de la vie,  
c'est possible!

- À votre rythme, en dehors du temps de travail
- En capitalisant les unités d'enseignement sans contrainte de temps
- À Paris, en région et à l'étranger
- En présentiel ou à distance

### Dans 18 spécialités

Agroalimentaire ■ Bioinformatique ■ Chimie ■ Bâtiment et travaux publics ■ Énergétique ■ Génie biologique ■ Génie des procédés ■ Informatique ■ Matériaux ■ Mécanique ■ Mécatronique ■ Instrumentation ■ Génie nucléaire ■ Gestion des risques ■ Automatique et robotique ■ Génie électrique ■ Systèmes électroniques ■ Télécommunications et réseaux ■

L'EICnam c'est aussi...

14 spécialités par la voie de l'apprentissage en 3 ans

Retrouvez tous les titres d'ingénieur-e sur  
[eicnam.cnam.fr](http://eicnam.cnam.fr)

Cti CONFÉRENCE DES GRANDES ÉCOLES

Conservatoire national des arts et métiers

Contact  
[eicnam@cnam.fr](mailto:eicnam@cnam.fr)