

# **Témoignage :**

## **Burn Out, la mise à mort par le travail**

**PORTRAIT – Aude Selly a frôlé la mort. Consumée par son travail, elle a été victime d'un burn-out, ou "syndrome d'épuisement professionnel". Dans son livre "Quand le travail vous tue", Aude livre un témoignage puissant sur ce mal qui ronge de plus en plus de salariés en France, en silence. Metronews l'a rencontré.**



Le burn-out touche plus d'un Français sur dix.

Son livre\*, Aude l'a "vomi". "Durant six nuits sans sommeil", en novembre dernier. "Pour délier les langues, nous confie-t-elle, éveiller les consciences : il y a un problème dans cette société, mais personne n'en parle". Alors la jeune femme a décidé de le dire tout haut, à visage découvert : oui, le travail tue. Et elle n'est pas passée loin.

Après avoir lu son livre, "Quand le travail vous tue, histoire d'un burn-out\*", on s'attend à retrouver une femme à terre. Nous étions surpris de recevoir, dans nos locaux, une jeune femme d'un tel aplomb. Le ton est posé. La voix ne tremble pas. A l'aise dans le dialogue, elle nous parle de tout. De sa tentative de suicide, de son internement, il y a quelques mois, en hôpital psychiatrique, de ses blessures, "à vie, qui ne guériront jamais"... Quand on lui dit qu'elle a l'air "en forme" aujourd'hui, elle s'étonne. "On me le dit souvent, mais comment est-ce possible, s'interroge la jeune femme, je me sens morte à l'intérieur..."

### **"C'est une déflagration, il ne reste plus rien derrière"**

Car Aude a vécu l'enfer. Et semble le vivre encore. En arrêt maladie depuis un an, elle n'est toujours pas guérie. Son travail, responsable des ressources humaines dans une prestigieuse société d'envergure internationale, l'a consumé, doucement, pendant trois ans, "jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien". Dans son livre, puissant et troublant à la fois, elle raconte le terrible engrenage. "C'était le job de mes rêves, se souvient-elle. Mais je voulais aller encore plus haut et je me disais que rien ne pouvait m'arrêter".

Alors elle ne compte pas ses heures. Ses premiers problèmes de santé – graves - elle les subit en silence. "En parler aurait été un aveu de faiblesse", explique-t-elle. Les signaux s'accumulent. Nuits blanches, vomissements, perte de mémoire, douleurs physiques inexplicables... Aude fait face et répond "oui, à tout". "Le travail paye toujours", voulait-elle croire. Chercher de l'aide ? "Non, je visais la performance", raconte-t-elle, amère.

Ce sera finalement le "burn-out" et la tentative de suicide, en mai dernier. Et à 33 ans aujourd'hui, sa vie s'est arrêtée, comme en suspens. Aude ne peut "pas encore" penser à l'avenir. "Mon corps est meurtri, je suis blessée à vie", glisse-t-elle. Et puis il y a la culpabilité et la honte, toujours. "Je m'en veux encore", soupire-t-elle, avant de lâcher : "Je me sens comme une merde, car je n'ai plus rien. Et aujourd'hui, sans travail, vous n'êtes rien". "J'aurais peut-être pu tenir plus longtemps", s'interroge-t-elle encore... Malaise. Aude se reprend : "Voyez, le burn-out, c'est une déflagration, il ne reste plus rien derrière". Si, une nouvelle vocation : "je veux changer les choses, nous assure-t-elle. Je voudrais devenir consultante dans la prévention des risques psycho-sociaux au travail". Mais avant, il lui faudra du temps. "Beaucoup".

*\*Aude Selly, "Quand le travail vous tue, histoire d'un burn-out et de sa guérison", éditions Maxima, 2013, 120 pages, 14,80 euros.*