



Le burn-out, ce feu qui nous consume

Anita Olland, Solutions for Human Excellence est coach et consultante-formatrice depuis plus de vingt ans (www.anita-olland.com). Bilingue français-allemand, elle intervient en France, en Allemagne, en Suisse et au Luxembourg.

© kaizen-magazine.com

Le feu, quel élément ! Réchauffant, purificateur, rassembleur (feu de camp ou de cheminée). Le feu intérieur vient symboliser notre énergie, le feu sacré notre élan de vie... Mais lorsque celui-ci prend de trop grande proportion, il vient à nous consumer intérieurement. C'est le burn-out : nous avons brûlé toutes nos ressources, nous ne disposons plus de réserve et nous devenons incapables physiquement, intellectuellement, émotionnellement de faire quoi que ce soit car nous n'avons plus d'énergie !

Que s'est-il passé ? Où se trouve la limite entre le bon et le mauvais feu ? Alors que beaucoup de nos contemporains souffrent d'une perte du sens au travail, les fundraisers collectent, rassemblent, mobilisent les donateurs pour de « justes causes ». Ils sont engagés, concernés, impliqués ! Mais le risque de s'oublier et d'ignorer ses limites est grand. Certains fundraisers témoignent de leur souffrance face aux guerres d'égos des dirigeants, trop loin des réalités et contraintes du terrain. Ils développent alors le sentiment que leur élan est entamé par les dysfonctionnements de leur organisation. Et les occasions de prendre du recul, de prendre soin de soi sont trop rares. Si depuis des décennies,

il est de plus en plus question de professionnalisation pour optimiser l'utilisation des ressources à disposition, comment les organisations prennent-elles soins de ceux qui cherchent ces ressources ? Le coaching peut être une solution. Il permet un temps de recul, de réflexion, de préparation de l'action afin qu'elle gagne en efficacité, en cohérence. Et par là même, en impact, tout en préservant le capital de santé et d'énergie de la personne en action.

Nous ressentons la nécessité et l'urgence d'agir chaque jour et sans relâche. Nous ressentons aussi la frustration qui naît de l'écart entre l'énergie investie et l'émergence des résultats, l'adversité de certains échanges et la richesse de certaines rencontres... tout cela sur fond d'objectifs à atteindre dans des délais très courts. En coaching (en individuel) et training (en petit groupe avec une pédagogie interactive qui cible des objectifs individuels), nous entendons les plaintes et les souffrances des managers, et parfois des dirigeants, concernant leur sentiment d'isolement, d'impuissance ou d'incompétence face à l'exigence grandissante de performance, l'augmentation des contraintes et les malaises en interne qui viennent se cumuler

aux turbulences extérieures des marchés. Notre époque de l'accélération, aux prises avec nos moyens de communication, nourrit une illusion de toute puissance, d'imédiateté, de disponibilité permanente... Mais même nos portables, téléphones et ordinateurs doivent être rechargés régulièrement ! L'humain a besoin de temps pour se ressourcer... et dans l'humain prendre soin des humains devrait être une évidence.

« Prendre soin de soi pour éviter le burn-out », que j'ai animé au 13^e séminaire francophone de la collecte de fonds, j'ai partagé avec la salle des expériences pour que les fundraisers puissent avoir des points de repère dans l'optique de se prémunir d'un syndrome qui, une fois installé, prend beaucoup de traces dans la durée... Devant l'ampleur de leurs missions et de leurs ambitions pour le collectif, il est urgent et nécessaire de leur offrir plus d'espaces de parole et de partage.

■ A. O.