

Pour la journée mondiale de la santé mentale le jeudi 10 octobre, Tiffany Mazars veut sortir les préjugés du Burnout de l'ombre

Vivre pour travailler au lieu de travailler pour vivre, Tiffany Mazars a été victime d'un burnout après avoir cumulé 60h/semaine de travail en tant qu'auto-entrepreneur, la parentalité, la maladie chronique et le trouble du neurodéveloppement. La jeune femme n'a pas su prévenir de ce risque psychosocial qui aurait pu lui coûter la vie. Aujourd'hui relevée de cette épreuve, elle sensibilise pour aider tout à chacun à identifier les symptômes et montrer que la voie de la guérison est possible.

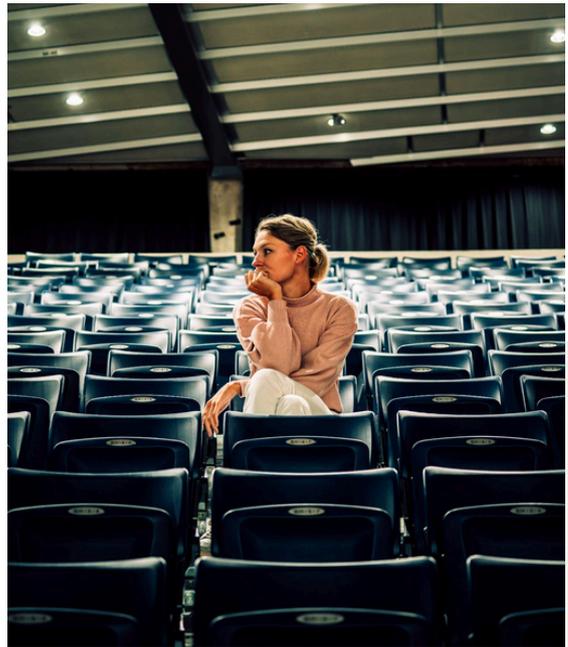
2,5 millions de personnes en France concernées

D'après une enquête réalisée en novembre 2023 par OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine, 9 % des salariés seraient en burn-out sévère, soit 2,5 millions de personnes.

Selon la Haute Autorité Sanitaire, le burnout – ou syndrome d'épuisement professionnel – désigne un état d'« épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

Tiffany fait partie de ces personnes, en l'ayant vécu sous forme d'anxiété généralisée, de troubles du sommeil, de maux de tête, perte de poids, d'une boule au ventre en passant devant son ordinateur, troubles de la mémoire et de la concentration majorés, irritabilité permanente...

Il n'y a pas de biomarqueurs spécifiquement associés à ce syndrome, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'une accumulation de troubles ayant un impact important sur la vie du patient, comme le rappelle le **Dr Didier Léchémia, médecin libéral qui traite le sujet du burnout depuis plus de 30 ans** :



© Paul Patrix



© Didier Lechemia

“ Pour prendre conscience de la gravité du burnout, il suffit de se référer à la définition qu'en donnent Christina MASLACH et la Haute Autorité de Santé :

le burnout est une « spirale dangereuse pouvant conduire au basculement dans la dépression ou maladie somatique et à la désinsertion socio-professionnelle mais aussi familiale ». On ne peut pas être plus explicite ! Tout est dit en quelques mots et tous ceux qui ont vécu l'enfer du burnout savent la grande justesse de cette définition. Cette définition a donc le grand mérite de mettre à mal deux préjugés très préjudiciables au diagnostic et à la prévention du burnout. La première est que le burnout ne serait qu'une simple fatigue passagère sans conséquence. La seconde est que le burnout est un phénomène on-off survenant du jour au lendemain, une espèce de coup du sort contre lequel on ne peut rien faire.” Dr Didier Léchémia

“Repose-toi, ça ira mieux”, “ça a l’air d’aller pourtant”, “pas possible aussi jeune”...

Que l’on soit collaborateur, auto-entrepreneur ou demandeur d’emploi, il s’agit d’un parcours individuel sous pression de la performance et peu importe l’âge :

“ J’avais 28 ans. Je n’ai clairement pas eu les moyens intérieurs d’écouter les alertes de mon entourage qui me disait de ralentir mon rythme. J’étais conditionnée à réaliser mon chiffre d’affaires pour survivre, penser à mes innombrables rendez-vous médicaux, nourrir ma famille et payer mes factures. J’étais devenue une “work-aholic” (comprendre addict du travail). Je ne voulais qu’une chose : être utile, visiblement sauf à moi-même car j’oubliais peu à peu qui j’étais.

La goutte d’eau ultime ? une alerte AVC. Deux mois après, j’avais le scénario pour mettre fin à mes jours. C’est là que j’ai compris que je vivais pour travailler au lieu de travailler pour vivre.” Tiffany Mazars



© Sébastien Marchand

Communiquer pour solutionner

La solitude dans ces moments est déterminante. Manque d’information, que ça soit par notre éducation, notre environnement, notre incapacité à accéder à nos émotions de manière claire, provoquent un brouillard intérieur puissant qui ne permet pas la communication envers les autres mais aussi envers soi-même.

Les entreprises sont dans la nécessité aujourd’hui de prévenir des risques psychosociaux en mettant en place des politiques de qualité de vie au travail, sans quoi les arrêts maladies s’enchaînent, la marque employeur se dégrade, ce qui coûte de l’argent aux entreprises.

Prendre la parole en entreprise et sur les réseaux sociaux pour partager son propre vécu et l’associer aux compétences médicales permet de faire exister les solutions de prise en charge existantes.

“ Il a fallu que je me retrouve à la limite de la tentative de suicide pour me rendre compte que je valais plus que cela et que j’étais encore capable de grandes choses.

J’ai dû accepter ce temps d’introspection par l’arrêt maladie que je refusais depuis 2 ans. Accepter un traitement, voir des thérapeutes. En identifiant mes envies, mes besoins, mes valeurs, j’ai renoué avec la femme que je suis. Je me suis fait la promesse de prendre soin de moi, car je sais désormais que j’ai une épée de Damoclès au dessus de la tête”. Tiffany Mazars.

Aujourd’hui la jeune femme transmet un message de résilience et de sensibilisation au travers de conférences, afin d’éviter que d’autres ne vivent cette expérience.

À PROPOS DE TIFFANY MAZARS

Un optimisme né d’un parcours semé d’embûches

En plus d’être une femme de 31 ans en situation de handicap invisible (atteinte de fibromyalgie, une maladie chronique qui provoque des douleurs musculaires et articulaires dans tout le corps et d’un TDAH), Tiffany est aussi mère célibataire de deux jeunes enfants (5 et 7 ans).

Agression sexuelle, harcèlement scolaire, alerte AVC, burnout : tout autant de vécus que Tiffany souhaite valoriser pour libérer la parole, libérer les victimes.

De la région Rennaise et Parisienne, elle crée son entreprise où elle est aujourd’hui conférencière afin de créer le dialogue sur le sujet du handicap, du handicap invisible et plus largement : autour des singularités. Actuellement en train d’écrire son livre “témoignage/outil”, créer un mouvement à ambition de devenir fondation, la jeune femme multiplie les projets en faveur du vivre ensemble.

