zèbre

Santé intégrative

HORS SÉRIE

CANCER, MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, ETC.

1 Belge sur 4 souffre de maladie chronique

20 millions de personnes en France

59 milllions de décès chaque année dans le monde

LES SOLUTIONS INNOVANTES POUR TRAITER LES MALADIES CHRONIQUES

DOSSIER
Quand la médecine conventionnelle se renforce avec les « médecines douces »

ONCOLOGIE
« Le patient au cœur du processus de guérison » Interview du Dr Toledano

CANCER DU SEIN
Marie-Pierre, Sophie et Nathalie nous racontent leur histoire

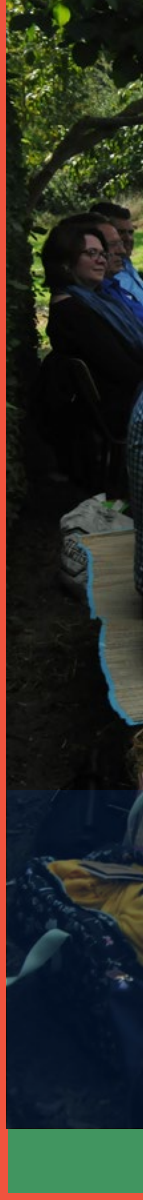
Le centre Ressource d'Aix-en-Provence

BURN-OUT
Rendez-vous dans le verger du Dr Boydens

LA RÉFLEXOLOGIE AURICULAIRE CONTRE LA DOULEUR

11.90 €
5 414306 254206 24001

burn out ?



Par Luc Ruidant

Eric Boydens a fait le lien entre l'épuisement professionnel, la société en burnout, et la planète, elle aussi en feu. Du coup, il ouvre son jardin des rêves à tous ceux qui n'en peuvent plus. Atterrir, faire le plein et redécoller. Rétablir l'individu, mais aussi l'inciter à être conscient du lien avec la terre et la communauté locale, l'orienter vers un repositionnement collectif et l'inviter à une transition personnelle et globale de l'EGO à l'ECO. Voilà le programme. Il commence par un rêve qui se poursuit par des actions concrètes et finit par déboucher sur un avenir plus précis et plus attrayant…

Et si nous en parlions dans le verger du dr Boydens ?

Je suis entré dans le jardin des rêves (« De Droomgaard ») d'Eric Boydens comme s'il s'agissait d'un sanctuaire. Avec tout le respect dû à la nature encore en sommeil en cette période où l'hiver entame son recul et plein de reconnaissance pour mon hôte qui vient de m'ouvrir les portes de son petit paradis.

Je viens d'arriver au numéro 2ª de la rue Moorstraat, à Broechem, une section de la commune belge de Ranst, située en Région flamande, à proximité de la ville d'Anvers.

D'emblée je respire le calme et la sérénité des lieux et je me laisse guider par Eric qui me mène dans une serre bien chauffée, aménagée au bon milieu de son verger avec tout ce qu'il faut pour recevoir ses visiteurs dans les règles de l'art. Il m'invite à m'installer à sa table, m'offre un café bienvenu en cette fin d'après-midi un peu fraîche, et esquisse un sourire en attendant ma première question, ravi de pouvoir se confier à un journaliste provenant de l'autre côté de la frontière linguistique.

Détendu et bienveillant, mon interlocuteur me transmet des ondes favorables. Je savais que j'allais vivre un moment inoubliable car en surfant sur le web pour préparer l'entretien, j'avais déjà pu réaliser que la vie d'Eric et tout ce qu'il a déjà accompli au cours de celle-ci est un des exemples les plus inspirants de la transition qu'il m'a été donné de connaître. La confirmation n'a pas tardé.

Qu'il s'agisse d'assouvir son propre besoin d'intériorité et de silence, de recoller les pièces du puzzle de la vie d'autrui, d'avoir les deux pieds bien ancrés sur le sol de notre mère la Terre, le regard tourné vers le ciel et la conscience ouverte à la dimension spirituelle de l'être humain, Eric est devenu au fil du temps un phare. Mais pour en arriver là, il a aussi traversé ses tempêtes…

Un tabou a été levé

Issu d'une famille de cinq garçons - son père était directeur général du Bond van Grote en Jonge Gezinnen, pendant néerlandophone de la Ligue des Familles Nombreuses, et sa mère institutrice jusqu'à leur mariage - Eric a été formé par les Jésuites qui l'ont inspiré tout autant qu'ils l'ont fait transpirer, selon ses propres termes, avant de devenir médecin généraliste et aujourd'hui coach.

Il y a 30 ans d'ici, devenu le Dr Eric Boydens, il s'est pris une grosse vague dans la figure, sous la forme d'un épuisement professionnel. Et depuis lors, il consacre essentiellement tout son savoir-faire à ce qu'on appelle aujourd'hui le « burn-out ». Une problématique longtemps demeurée un tabou mais qui n'a cessé de se répandre dans sa patientèle et qui touche aussi

Nature soignante

> « Le burn-out n'est pas une maladie, mais le fait de le médicaliser et de faire intervenir toutes sortes de conseillers professionnels en fait une maladie. »

de plein fouet bon nombre de ses collègues généralistes et spécialistes.

Partant de ce constat, il a fondé en 2013 Doctors⁴Doctors. Cette organisation à but non lucratif offre discrètement une aide aux médecins qui luttent contre le burnout, la dépendance, la dépression et d'autres problèmes psychologiques.

« La question du bien-être et de la qualité de vie des soignants est essentielle, » confie Eric. « Pour qu'un médecin puisse donner le meilleur de lui-même pour ses patients et qu'il les soigne bien, il est impératif qu'il se sente bien lui-même, tant physiquement que psychologiquement. L'épuisement est par ailleurs pourvoyeur d'erreurs médicales. »

Ses paroles sonnent comme une évidence même si elles ne sont pas toujours bien entendues au sein d'une profession où être soi-même malade est considéré par la majorité des praticiens comme une faiblesse et où chercher de l'aide n'est pas inscrit dans leur ADN.

Des pions sur l'échiquier d'un PDG

Pionnier en Flandre du traitement du burn-out, Eric Boydens est devenu un expert en cette matière très complexe. « Dix pour cent des plaintes pour lesquelles les patients frappent aujourd'hui à la porte de leur médecin généraliste, et pour lesquelles ils ne voient aucune raison, concernent toutes sortes de "fatigue" : surmenage, dépression, épuisement professionnel, » constate-t-il. « Parfois, une infection virale peut l'expliquer, mais en général, on ne trouve pas de cause dans le sang. Quelle est donc la cause ? Comment s'y attaquer ? »

« Très souvent, les causes sont liées au stress du travail et de la vie. Ce sont des gens qui traversent une crise existentielle, qui ont commencé quelque chose avec beaucoup d'enthousiasme, mais qui sont toujours épuisés parce que le lien entre ce qu'ils font et ce qu'ils sont au fond d'eux-mêmes, en tant que personnes, est perturbé. Leur épuisement reflète aussi celui de la société. »

« Le burn-out n'est pas une maladie, mais le fait de le médicaliser et de faire intervenir toutes sortes de conseillers professionnels en fait une maladie. Cela devient un problème individuel alors qu'à la base c'est un problème sociétal lié à des pratiques managériales parfois inhumaines. »

« Après une première réorganisation du travail, les gens s'adaptent, puis il faut qu'ils soient à nouveau plus efficaces avec encore moins de ressources. On leur en demande toujours davantage sans plus de valeur ajoutée. Quelque chose se casse lorsqu'ils réalisent qu'ils ne peuvent plus suivre le rythme et atteindre la production requise, qu'ils ne sont que des pions sur l'échiquier de leur PDG, que les anciennes valeurs humaines cèdent la place aux chiffres de l'efficacité et du profit. C'est alors qu'une crise existentielle majeure survient et qu'une blessure morale se crée. Mais comment devenons-nous les accompagner ? Faut-il les réparer pour qu'ils retournent au travail et contribuent davantage au système toxique qui les a conduits à l'échec ? »

La clé, c'est le verger

Plaidant pour une meilleure approche du stress et du burn-out en médecine générale et insistant sur la prévention avant que l'équilibre mental ne soit perturbé et que des états plus graves ne s'installent, conscient que le problème ne sera toutefois pas résolu si l'on se contente de gérer les symptômes de manière individuelle sans avoir une approche radicale au niveau du système mais considérant aussi que le changement personnel est une condition préalable à la transformation du système, le Dr Boydens a mis en place au fil des années tout un processus pour aider les personnes à gérer par elles-mêmes l'épuisement professionnel et le stress.

Mais cela ne suffisait pas. Quelque chose clochait. Eric sentait qu'un pas supplémentaire s'imposait. Il a fini par trouver la clé. Elle résidait dans un de ses rêves de longue date : être davantage dans la nature. Il avait aussi constaté la perte de la biodiversité, la disparition de l'écologie et s'était rendu compte que non seulement lui, mais aussi la nature, avait besoin et envie de reprendre son souffle.

« En rendant visite à mon père en maison de retraite, j'ai ouvert un livre de Dorothee Sölle. La théologienne allemande y explique que nous sommes tous cocréateurs d'une œuvre inachevée. Et que le mot hébreu "paradis" signifie littéralement "verger clôturé" à l'origine. Un verger que l'on cultive et non que l'on exploite, où l'on crée quelque chose en prenant soin de la terre, où l'on travaille, où l'on partage et où on jouit ensemble. Un verger que l'on transmet en bon état à la génération suivante. Quelle belle métaphore, ai-je pensé à l'époque. »

L'art de transformer un champ de maïs

En réalité, c'est sa mission de vie qu'Eric venait de recevoir et quand un de ses amis, le Dr Geert Raes, est décédé en 2008 d'une tumeur au cerveau, il s'est dit que la vie était courte et qu'à 50 ans, il ne pouvait plus attendre. Et il a pris des mesures pour réaliser son rêve.

« J'ai décidé d'acheter un terrain et d'y planter un verger. Dans un premier temps le "Droomgaard", et il y a seulement deux ans d'ici le "Land van Aarde", des parcelles de respectivement 75 ares et 120 ares. »

« La vie allait trop vite, elle était trop irréfléchie pour moi. J'avais besoin de paix, de silence et de réflexion. La nature, le contact avec la nature et le travail manuel me manquaient. L'agriculteur en moi s'est réveillé. »

« Avec l'aide d'un pomologue, expert des hautes tiges, Eddy Vets, nous avons passé beaucoup de temps à travailler sur un plan pour déterminer où planter les arbres, comment favoriser une pollinisation croisée et où creuser une piscine. Nous avons pris en compte le soleil, le vent et l'écosystème. Et ça a marché. Au final, j'ai planté une centaine d'arbres dont 34 sortes de pommes, des variétés anciennes plus résistantes. Mais il y a aussi des poires, cerises, prunes, pêches, mûres, amandes, coings, baies noires et bleues, mûres, framboises, figues, kiwis... »

> « Faut-il les réparer pour qu'ils retournent au travail et contribuent davantage au système toxique qui les a conduits à l'échec ? »

« A la demande de mon épouse Marleen, nous avons créé au milieu du verger une zone de pique-nique familial, avec beaucoup de fleurs. C'est beau de voir comment en dix ans un champ de maïs est devenu un magnifique verger bioécologique. »

Redevenir le régisseur de sa vie

Petit à petit une autre idée a germé dans l'esprit d'Eric. Ce verger clos dans lequel il souhaitait se rendre et travailler plus souvent, pourquoi ne pas y organiser ses consultations et ses séances de coaching ?

« Au début, j'étais un peu hésitant : était-ce possible, était-ce professionnel, les gens allaient-ils pouvoir se concentrer et ne pas être distraits ? Pourtant, il n'y a pas de meilleur endroit pour se détendre, respirer, être conscient de tous ses sens et être pleinement présent. Le lieu lui-même apporte le calme et l'énergie. »

Et c'est ainsi que son jardin de rêve est devenu un lieu de rencontres où il guide les personnes en burn-out, où ces dernières réalisent qu'elles ne sont ni seules, ni anormales. Surtout les médecins auxquels il fournit des formations dans le cadre du concept sanitaire « Positive Health » qu'il a lancé en Flandre.

Il est aussi l'initiateur du réseau et de la formation Global Burnout & Transition. Guidés par Eric et des experts, orateurs invités, les médecins, coachs, cadres, entrepreneurs sociaux et autres responsables des ressources humaines qui y participent collaborent de manière transdisciplinaire.

« Mon verger est devenu un endroit privilégié pour oser à nouveau rêver, une sorte d'espace ouvert autour d'histoires qui nous amènent vers une nouvelle boussole, une nouvelle histoire, un nouveau type d'économie, une nouvelle Terre. Un lieu où se crée un réseau vivant, où les participants témoignent, s'inspirent mutuellement, se soutiennent, où naissent de nouvelles initiatives pour une société durable, autour de valeurs telles que la confiance, le travail en commun, la qualité intrinsèque du travail, l'épanouissement personnel, où chacun est appelé à trouver sa place dans le monde et à redevenir le régisseur de sa vie. »

Un arc-en-ciel, signe d'espoir

L'entretien se conclut sur ces belles paroles d'Eric. Je quitte mon interlocuteur le cœur empli de gratitude. Je me sens aussi restauré. Et juste avant de reprendre la route, je lance

Nature soignante

un dernier regard vers son verger endormi, je lève la tête et je vois que la grisaille a cédé la place à un ciel un peu plus dégagé sur lequel un arc-en-ciel est venu imprimer ses couleurs. Je comprends que mon hôte m'adresse un ultime clin d'œil. C'est clairement un signe d'espoir pour un monde nouveau qui a pris racine et qui s'apprête à éclore. Le printemps est bientôt là…

L'érosion de l'âme

Parallèlement à ses activités, Eric, qui a pris sa retraite en 2019, juste avant le début de la pandémie de corona, a réussi à mener à bien un projet personnel qui lui tenait à cœur. L'écriture d'un livre *.

« Au plus profond de moi, je sentais que je devais faire quelque chose avec toutes ces histoires individuelles de stress, de surmenage, de fatigue, d'épuisement chronique, d'épuisement professionnel, de dépression et de suicide. Et je savais aussi qu'il y avait beaucoup plus que cela. L'épuisement de toutes ces personnes est le miroir de l'épuisement de la société. »

« Des médecins m'ont dit qu'ils pensaient que la Terre était devenue le plus grand patient ? Ces paroles ont résonné en moi. Elles ont été pour moi le signe qu'il était temps de me lever. Mon livre est un appel à la restauration de la terre et de nous-mêmes. Le burn-out est un peu l'érosion de l'âme, de la même manière que la sécheresse érode le sol. Peut-être que lorsque nous restaurons le sol et la terre, nous restaurons notre propre âme et également ce que nous sommes… »

Pour aller plus loin

Welkom in mijn boomgaard. Welkom in de Droomgaard
Eric Boydens

Prix : 25 € hors frais de port
Commandez en ligne: www.ericboydens.be

Nature, santé, spiritualité, et connexion

Eric Boydens a eu l'idée de proposer des conseils aux médecins, dans le but de leur donner les moyens de s'aider eux-mêmes, puis de se reposer - plutôt que de s'épuiser - et in fine pouvoir aider les autres à lutter contre l'épuisement professionnel et le stress.

Nature, santé, spiritualité, et connexion constituent les quatre piliers de sa formation au cours de laquelle il aborde le burn-out comme le signal d'une société en burnout et une faille dans notre système économique. Le but est de créer les conditions de la santé, du bonheur et du sens de notre existence dans un environnement écologique.

« Parfois, la réintégration dans leur milieu de travail n'est plus possible parce que les participants veulent une boussole morale différente. Je les mets au défi de faire des choix différents dans leur vie. Et aussi de regarder consciemment en arrière, vers leur rêve initial, d'avoir une vue d'ensemble et de se libérer pour reprendre le contrôle de leur propre vie. Avec patience et compassion »

Reconnaissance tardive

Apparu dès la fin des années 1960, le syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out a commencé à être décrit et étudié par des psychanalystes dans le courant des années 1970. Ce n'est qu'en 2019 qu'il a fait son entrée dans la Classification internationale des maladies de l'Organisation mondiale de la santé,

Dans sa définition, l'OMS décrit « un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès ».*

Le burn-out est généralement caractérisé par 3 éléments factuels : un sentiment d'épuisement émotionnel (« Je me sens vidé de ma substance »), le cynisme où un sentiment de négativité lié aux autres et à son travail, et le sentiment de non-accomplissement personnel et d'efficacité professionnelle réduite.

* https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Quelques chiffres

En Belgique, selon des chiffres de l'Inami[1], 36,44% des personnes en invalidité au 31 décembre 2021 le sont en raison d'un trouble mental. Parmi ces personnes, 66,39% souffrent d'une dépression ou d'un burn-out.

Le burnout et la dépression sont les causes de près d'¼ des incapacités de travail de longue durée. Entre 2016 et 2021, le nombre de personnes en incapacité de travail de longue durée pour cause de dépression ou de burn-out a augmenté de 46,35%. Les femmes représentent plus de ⅔ des cas d'invalidité pour burn-out ou dépression. La tranche d'âges 50-64 ans est la plus impactée.

Une récente enquête de l'Absym[2] a montré que pas moins de 48% des médecins ont déjà constaté des symptômes de burn-out chez eux.

1.https://www.inami.fgov.be/fr/statistiques/statistiques-indemnites/incapacite-de-travail-de-longue-duree-combien-de-burnouts-et-de-depressions-de-longue-duree-quel-cout-pour-l-assurance-indemnites
2. https://www.absym-bvas.be/fr/elections-23-0/notre-programme-electoral