

Toutefois, le début du burnout s'est amorcé bien avant le 27 avril 2001. Comme la reconnaissance avait toujours été un leitmotiv dans ma vie, j'ai réalisé que sa quête me faisait patiner à vive allure depuis quatre ans. Ma destination, mon but, mon idéal, c'était la reconnaissance. Je voulais performer à tout prix. Je voulais qu'on me reconnaisse et qu'on apprécie tout mon potentiel. Ne sachant plus véritablement comment m'arrêter, je me dirigeais sur la pente de l'épuisement sans le savoir.

Très souvent, je me sentais exténuée. Alors, je diminuais mon rythme un moment pour reprendre mon souffle. Me croyant énergisée, je repartais de plus belle pour atteindre à nouveau la vitesse de croisière que je m'exigeais jusqu'à ce qu'une autre fatigue survienne et que le scénario se reproduise.

Afin que tout ce que j'effectuais soit impeccable et sans bavures, je mettais continuellement les bouchées doubles dans tous les domaines de ma vie. Je ne m'accordais aucun passe-droit et je ne tolérais aucune erreur de ma part. Je ne réclamaient rien de moins que la perfection dans l'exécution de mes tâches. Finalement lorsque j'étais au travail, j'abattais deux journées en une. Waouh! La partie exigeante en moi était tellement fière, mais à quel prix? Toutes

mes décisions et mes actions étaient basées sur la peur de ne pas être parfaite. Je manquais totalement d'amour pour moi. Paradoxalement, après quelques années, ce comportement m'a demandé tellement de labeurs que je n'arrivais plus à tenir cette cadence. J'ai demandé à mon employeur de travailler quatre jours par semaine plutôt que cinq en expliquant que mes enfants avaient besoin de moi à la maison. C'était un mensonge.

En vérité, je me culpabilisais souvent de ne pas être suffisamment présente, car je me référais à mon enfance, à ma maman qui ne travaillait pas à l'extérieur. J'avais apprécié sa présence quand je rentrais de l'école et sans avoir validé auprès de mes enfants, je me suis persuadée que ma présence leur manquait à ce moment de la journée. Pourtant, Laurie et Alexandre semblaient très heureux et n'avaient jamais demandé à ce que je sois là plus souvent. Au fond, c'est moi qui avais besoin de trois jours de congé pour reposer mon cerveau, car je n'en pouvais plus.

Durant les journées où je n'étais pas au travail, mon corps aurait aussi nécessité d'un répit, mais je ne l'écoutais pas, car je culpabilisais beaucoup d'être à la maison. Alors, afin d'étouffer cette culpabilité, sans

prendre en compte son besoin de repos, j'imposais à mon corps de rouler à plein régime comme une machine. J'accomplissais toutes sortes de tâches pour me sentir comme une bonne mère, car une partie de moi était certaine que j'arriverais à être aussi parfaite que la mienne. Pourtant, j'oubliais un élément important : en plus de mon travail à la maison, j'occupais un poste à l'hôpital. Mon intransigeance perdurait et, de façon inhumaine, je m'exigeais encore la perfection dans ces deux domaines.

Alors, je continuais d'alimenter mon déni et après mes trois jours de congé, j'étais convaincue d'avoir recouvré mes forces et ma vitalité. Ainsi, je m'étais construit un enfer semaine après semaine. Cette situation était devenue normale pour moi, car je la vivais depuis quelques années. Inconsciente de toute l'énergie que je dépensais inutilement, je ne réussissais pas à retrouver ma vigueur. M'accorder une journée de congé durant la semaine devenait pour moi une façon de mettre un pansement sur ma plaie pour éviter de la regarder.

Pourquoi étais-je dans ce tourbillon de performance / épuisement / culpabilité? Parce que je n'allais pas voir la source du problème – thème que je développerai dans la deuxième partie.

Je me faisais toujours un devoir d'être une bonne amie, une bonne épouse, une bonne mère et une bonne employée. Tout le monde a ce désir, me diras-tu. Tu as entièrement raison. En fait, tout dépend de la définition que l'on donne au qualificatif *bonne*. Dans mon système de croyances, être une bonne amie, une bonne épouse, une bonne mère et une bonne employée signifiait être une amie parfaite, une épouse parfaite, une mère parfaite et une employée parfaite, dans tout ce que j'entreprenais. Ouf! C'était tout un contrat!

Inconsciemment, je ne respectais pas mes limites et je désirais à tout prix qu'on m'aime. Quand on m'aimerait, je serais quelqu'un de bien et j'aurais enfin une bonne raison d'être fière de moi! J'avais un grand manque d'estime de moi et j'avais besoin de la reconnaissance des autres pour sentir que je faisais une différence dans leur vie et dans la mienne. Pour y arriver, je visais la perfection, rien de moins.

Pour cacher ma faiblesse et me montrer forte, j'exerçais beaucoup d'autocontrôle. Ainsi, je projetais l'image parfaite à laquelle j'aspirais. Ce contrôle était néfaste pour moi puisqu'il était nourri par la peur de ne pas être à la hauteur. Parfois, l'idée de perdre l'image de la femme parfaite dans tous les rôles que

j'occupais me rendait nerveuse, anxieuse et intolérante envers moi-même. Par conséquent, mes enfants et mon mari devenaient eux aussi les cibles de cette intolérance. Pourtant, je refusais de me voir telle que j'étais dans ces moments.

Le vendredi 27 avril 2001, je me suis présentée au travail à 7 h. Pourtant, je me sentais mal. Mes yeux gonflés témoignaient d'une autre nuit d'insomnie à pleurer et à me questionner sur la raison. Je ne savais pas pourquoi je pleurais, mais je pleurais. Je me sentais fatiguée et je voulais combattre cette fatigue. J'essayais de me concentrer pour travailler, mais je n'y arrivais plus. Le peu d'énergie qu'il me restait, je l'avais prise pour me rendre en voiture jusqu'au centre hospitalier où je travaillais. Je tremblais et je pleurais en silence.

Quand le téléphone a sonné et que je me suis entendue répondre, j'ai eu du mal à reconnaître ma propre voix qui était chevrotante et éteinte. Quelle honte ! Par bonheur, c'était mon amie qui travaillait dans un autre département de l'hôpital. Elle a remarqué un changement dans mon timbre de voix.