

Les chiffres l'attestent : le métier d'avocat compte probablement parmi les terrains les plus fertiles pour le burn-out. Les facteurs de stress sont en nombre et chaque avocat a connu, connaît, ou connaîtra, au fil de sa carrière, une phase de découragement, de fatigue et de décomposition plus ou moins intense. Puisque cela semble inévitable, **Anne-Laure Losseau** vous propose de prendre le contrôle et de faire vous-même votre burn-out !



**Anne-Laure
Losseau**

Coach professionnelle et de
carrière pour avocats et juristes
www.aligncoaching.be

FAITES VOTRE BURN-OUT !

« Ils ne mouraient pas tous,
mais tous étaient frappés »

Jean de la Fontaine, *Les animaux malades de la peste*¹

Entre les avocats et le burn-out, la question n'est bien souvent pas « si » mais « quand ».

En effet, le métier compte probablement parmi les terrains les plus fertiles pour cet état d'épuisement extrême, physique, mental et émotionnel, qu'est le burn-out.

Les facteurs de stress sont en nombre : les délais harassants, l'expertise juridique de pointe et les exigences de mises à jour, la disponibilité pour les clients, la gestion du cabinet, la charge émotionnelle des dossiers, sans oublier le climat d'affrontement/de rapport de force permanent inhérent à la profession.

Toujours sur la brèche, l'avocat exerce un travail dont il ne voit jamais la fin. Et, contrairement au médecin, ce n'est que lorsque le client a quitté son cabinet que le travail de l'avocat commence.

Et puis, il y a cette anxiété latente de l'entrepreneur, pris en tenaille entre l'excès de travail, de dossiers, de clients, et – aussitôt qu'il reprend son souffle – la peur que le téléphone s'arrête de sonner.

• • •

¹ C'est aussi le titre d'un documentaire, sorti en 2006, qui parle de la souffrance au travail et de ses liens avec les nouvelles formes d'organisation du travail (M.-A. Roudil et S. Bruneau).



Chaque avocat a connu, connaît, ou connaîtra, au fil de sa carrière, une phase de découragement, de fatigue et de décomposition plus ou moins intense.

Les chiffres l'attestent². Et ils ne représentent que la partie émergée de l'iceberg. Car la plupart de ces périodes de détresse sont tues, de peur d'entamer la confiance des clients, des associés, des collaborateurs, parfois de sa famille aussi.

Comme je l'écrivais dans un précédent article, « *Un avocat est payé pour 'savoir' mieux que les autres. Un avocat qui se respecte n'a pas besoin d'aide. Un avocat est payé pour être 'fort'* »³.

Vous avez certainement déjà lu d'innombrables articles mettant en garde contre le burn-out, comme une fatalité dont on craint la survenance inopinée et brutale, tout en vous prescrivant toutes sortes de recettes pour conjurer le sort.

Soyons honnêtes : non seulement ces conseils plus ou moins péremptaires ne marchent pas car, consciemment ou inconsciemment, nous nous employons à y résister, mais, en plus, ils finissent par accroître notre stress et notre culpabilité de ne pas nous prendre en main comme il le faudrait.

Puisque, de toutes façons, le burn-out paraît inévitable, je vous ferai une autre proposition : prenez le contrôle, faites vous-même votre burn-out !

Voici quelques principes de base qui vous permettront de faire un burn-out de façon assez certaine, à étoffer, bien entendu, selon vos préférences.

Soyez un pur esprit

Un must pour votre burn-out : considérez votre corps comme un simple véhicule pour votre force de travail ou, mieux encore, ne le considérez pas du tout.

Assurez-vous de dissocier soigneusement votre corps de votre esprit. Évitez toute prise de contact : pas de sport, massage, relaxation et surtout aucune forme de méditation.

Dopez votre organisme et ne vous souciez que très marginalement de votre alimentation.

Domestiquez votre corps. Et, bien entendu, ignorez tout appel ou demande de sa part (il ne faudrait pas qu'il devienne capricieux non plus !).

Restez (toujours) connecté

Veillez à vous asservir entièrement à tous les moyens de communication modernes. Consultez-les en permanence et estimez-vous tenu de répondre à toute demande, question ou message dès réception⁴.

Assurez-vous de garder : « le nez dans le guidon ».

Ne dites jamais non

Fuyez tout sentiment de sécurité et tout lâcher-prise.

En aucun cas, vous ne suivrez tout ce qui peut s'apparenter à de l'« intuition » de votre part.

Répétez-vous autant que nécessaire que : « vous n'avez pas le choix ».

Forcez-vous. (Sur-)adaptez-vous.

Si, malgré tout, vous avez décliné une mission, culpabilisez-vous autant que possible.

² Pour les avocats, les chiffres de la caisse d'assurances revenus garantis en cas de maladie ou d'accident Precura montrent que, pour la première moitié de l'année 2015, 1/7 (13,89 %) des déclarations avaient pour origine une affection psychologique, le burn-out et la dépression arrivant largement en tête de ces affections, à concurrence de, respectivement, 51,43 % et 25,71 %. Il s'agit d'une tendance lourde de ces dernières années. C'est également ce qu'ont confirmé les différents intervenants du récent colloque « Les risques du burn-out dans les professions libérales. Prévention – protection – résolution », Colloque annuel de l'Union Nationale des Professions Libérales et Intellectuelles de Belgique, 22 octobre 2015. Un site américain est même entièrement dédié à cette question : <http://www.lawyerswithdepression.com/>.

³ *Émile & Ferdinand*, n°16, 2016/2.

⁴ « Le pacte semblait équilibré : l'individu acceptait plus de technologies, ce qui modifiait ses habitudes et le contraignait à de nouvelles adaptations, mais il recevait en échange un allègement de son labeur, une meilleure protection, et surtout la liberté de suivre ses désirs. Le jeu en valait la chandelle, il ne faut rien regretter. Mais ce dont on s'aperçoit aujourd'hui, c'est que cette civilisation du loisir était en réalité un cheval de Troie. Dans ses flancs alourdis se cachait l'exigence d'une nouvelle servitude. Les automates sont moins automates que sur la notice. Ils ont besoin de nous. Ces ordinateurs qui auraient dû calculer à notre place nous requièrent, dix heures par jour, face à leurs écrans. Les communications nous accaparent. Le temps s'accélère. », P. Chabot, *Global burn-out*, Paris, Presses Universitaires de France, 2013, p. 14.

Si vous n'allez pas bien, optez pour le déni et, surtout, n'en parlez sous aucun prétexte

N'oubliez pas que tout le monde (clients, collaborateurs, associés, adversaires, famille et amis) attend de vous que vous soyez un surhomme/une surfemme.

Gardez à l'esprit que toute votre valeur, en tant que personne, dépend de ce que vous faites : tout le monde se fiche de qui vous êtes et votre valeur personnelle est tout entière tributaire de ce que vous faites.

Et n'oubliez pas d'être suffisamment dur avec vous-même.

Soyez en totale empathie avec vos clients

Ne confondez pas empathie et compassion : l'empathie vous permet de « souffrir avec », tandis que la compassion consiste à reconnaître la souffrance chez l'autre et ressentir à son égard des sentiments de bienveillance, de sollicitude et d'altruisme qui vous mobilisent pour lui venir en aide⁵. Laissez-vous envahir par la souffrance ou la détresse de vos clients et, généralement, toute personne en difficulté dont vous croisez la route.

Balayez toute idée s'apparentant à celle de prendre soin de vous-même pour pouvoir prendre soin de vos clients.

Mettez-vous dans tous vos états

Ne manquez jamais une occasion de dramatiser, de vous mettre dans tous vos états et, lorsque vous vous calmez, ruminez vos pensées tragiques.

Estimez-vous à l'abri du burn-out, dès lors que votre métier fait « sens » pour vous

Si vous êtes passionné par votre métier et qu'il procède de vos valeurs les plus fondamentales, considérez-vous à l'abri du risque de burn-out, voire entièrement immunisé contre le phénomène.

Comme le pose le talentueux philosophe Pascal Chabot, le burn-out, nouveau mal de notre époque contemporaine, est



« la maladie du sens », une sorte d'acédie des temps modernes (l'acédie étant une crise de foi, profonde et soudaine, chez les moines catholiques)⁶.

Négligez le fait que le père du concept de burn-out n'était autre qu'un psychiatre⁷ se dévouant corps et âme dans un centre de soins pour toxicomanes et qui avait observé les symptômes de la dévastation sur lui-même et ses collègues. Les soignants semblaient, à l'instar de leurs patients, ravagés par des forces « toxiques » : trop de travail, peut-être trop d'idéalisme, sûrement trop d'investissement⁸.

Bien entendu, si au contraire tout ou partie de votre métier heurte vos valeurs et, le cas échéant, votre nature profonde, continuez sans rien y changer.

Gardez à l'esprit que le burn-out est un cadeau

Concluons en soulignant que le burn-out s'avère souvent, rétrospectivement, une formidable opportunité de développement personnel, voire une révélation.

Après un burn-out, les gens décrivent avoir vu la lumière et décident de se tourner vers « l'humain ».

Les écoles de coaching sont remplies de personnes tout juste sorties de leur burn-out.

Le burn-out serait-il une maladie du lien, avec soi et les autres ?

J'en termine avec ce billet, livré sur le ton de l'intervention paradoxale⁹, avec toute la bienveillance et l'humour que je vous/nous souhaite.

⁵ M. Ricard, Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance, Paris, Nil, 2013.

⁶ P. Chabot, Global burn-out, Paris, Presses Universitaires de France, 2013, p. 29 et suiv.

⁷ H.J. Freudenberger and G. Richardson, Burn-Out. The high cost of high achievement, London, Arrow Edition, 1985, p. xix.

⁸ P. Chabot, Global burn-out, p. 21 et suiv.

⁹ L'intervention étant ici de l'ordre de la « prescription du symptôme ». Au sujet de l'approche (de thérapie brève) systémique et stratégique de l'école de Palo Alto, voir, notamment, G. Nardone, Comment résoudre rapidement les problèmes humains complexes, Paris, Enrick, 2015 ; P. Watzlawick, Comment réussir à échouer, Paris, Seuil, 1988, J.-J. Wittezaele (sous la direction de), La double contrainte, l'influence des paradoxes de Bateson en sciences humaines, Bruxelles, De Boeck, 2008. Le postulat de départ de cette approche est le suivant : chaque fois que des solutions/régulations, tentées sans succès, sont à nouveau appliquées, non seulement elles ne résolvent pas le « problème » mais elles le compliquent, formant un cercle vicieux par l'effet duquel des actions qui auraient pour but de changer la situation vont, au lieu de cela, perpétuer et même aggraver ce qu'elles étaient destinées à changer. L'approche consiste alors à décrypter les cercles vicieux dans lesquels nous sommes pris malgré nous, puis à nous amener à agir d'une façon radicalement différente, à l'opposé de ce qui n'a pas fonctionné jusque-là. L'effet de ce virage à 180° est de bloquer la spirale aggravante et de provoquer un changement. Ce faisant, nous pouvons retrouver une liberté de mouvement et accès à nos ressources (E. Boutan et K. Aubry, Essaye encore ! Déjouer les pièges relationnels au travail avec l'approche de Palo Alto, Paris, Enrick, 2017, p. 18).