Souviens-toi d’écouter ton cœur

C’était l’année de ses 35 ans et Lou se posait de nombreuses questions sur la tournure qu’avait prise sa vie.

Tant d'années à ne pas dire ce qu’elle pensait, à enfouir profondément ce qu’elle ressentait.

Incontestablement elle s’était perdue, éteinte, anesthésiée.

Où était passés l'enthousiasme et la fougue de ses vingt ans ? Un retour en arrière s'imposait, pour essayer de comprendre. Saisir le chaos dans lequel elle était plongée aujourd'hui.

Lou avait choisi un métier, dans lequel elle avait placé beaucoup d’espérances, qui finalement ne lui apportait pas les satisfactions escomptées et laissait plutôt place à de la frustration.

Elle rêvait d’autre chose, aspirait à des valeurs dans lesquelles elle se retrouverait davantage.

Ne pas trouver sa place, se sentir en décalage étaient des sentiments presque omniprésents. Mais n’était-ce pas là le propre du monde adulte ? **Choisir sa voie**

A l'âge où Lou se cherchait encore, partagée entre le choix de deux métiers, professeur des écoles et assistante sociale, il lui avait fallu se décider.

Emportée par le désir ardent d'aider les autres, l'idée un peu folle (elle le savait aujourd'hui) de vouloir changer le monde, elle avait opté pour un parcours dans le social. Utopiste, elle l'était. Mais cela avait allumé en elle une étincelle, celle d'un monde plus juste, plus solidaire.

Ce qui l'animait à l'époque, c'était être indépendante rapidement et ne pas poursuivre des études trop théoriques. Ses idéaux de départ étaient nobles : se sentir utile et s'épanouir, en aidant les personnes en difficulté. Vaste programme !

Sa formation qui durait trois ans s'était somme toute bien passée même si elle s’était heurtée aux points considérés comme négatifs de sa personnalité pour exercer cette profession.

Sa réserve, sa timidité lui étaient parfois reprochées. Il lui avait fallu se faire violence, engager un travail sur elle pour essayer de sortir de cette réserve.

Les relations humaines étaient au cœur de ce métier et elle prenait comme une opportunité le fait de s'ouvrir davantage aux autres, même si ce n'était pas chose aisée.

Elle se retranchait cependant derrière l'écoute, elle était très douée pour que les personnes se laissent aller à des confidences et se sentent en confiance auprès d’elle. Cela lui permettait surtout, de manière inconsciente, de ne pas avoir à s'exprimer, elle se mettait entre parenthèses pour laisser la parole aux autres. Pas besoin de parler, juste écouter...ou alors proposer de l'aide pour ne pas avoir à se pencher sur ses propres problèmes. Bien sûr, des situations, des émotions rencontrées par les personnes qu’elle accompagnait faisaient parfois écho en elle. Mais cela semblait lui apporter une certaine force, l'impression de ne plus être seule, de partager de manière incognito un certain vécu. Il était vrai que Lou avait un passif avec lequel il fallait bien composer.

Entrée dans la vie adulte

Lou craignait de ne pas avoir son diplôme d’assistante sociale mais à l’âge de 21 ans, elle obtint avec joie et soulagement le précieux sésame. Elle était très pressée d’entrer dans la vie active, elle n’avait aucunement envie de refaire une année d’études et l’idée de l’échec lui avait toujours été insupportable.

Premier travail

Lou entra tôt dans la vie active. C’était étonnant dans une société, où la plupart de ses congénères entraient dans la vie active vers 25 ans, le plus souvent bardés de diplômes, dans l'espoir de trouver un « bon » travail plus facilement.

Lou commença tout de suite sa recherche d’emploi après s’être accordée une semaine de vacances .

Très vite, elle se heurta à la réalité du marché du travail. Contrairement à ce que lui avaient annoncé ses formateurs, il n’y avait pas trois employeurs qui l’attendaient et qui se battaient pour l’obtenir. En effet, c’était le message qui était délivré aux étudiants, qu’ils n’auraient aucun mal à trouver un emploi, qu’il y avait plus d’emplois que de travailleurs sociaux. Ce qui était complètement faux. Premières déceptions et désillusions.

Elle avait passé ses premiers entretiens, en touriste, sans rien préparer, pensant que son seul diplôme suffirait.

Elle comprit rapidement qu’il lui fallait revoir sa position. La voila donc à potasser sur chaque organisme dans lequel elle avait un entretien et à cumuler les lettres de motivations et CV. Cela lui semblait interminable, elle se sentait mise à l’écart du monde du travail.

Pourtant, Lou resta très peu de temps sans emploi, puisqu’à peine deux mois après l’obtention de son diplôme, elle décrocha son premier poste. C’était un CDD de quatre mois mais qu’importe, c’était un temps plein et dans un univers qui lui plaisait : la réinsertion sociale. Elle avait déjà réalisé un stage dans ce milieu qui lui avait bien plu.

La voilà donc à 21 ans parachutée dans son premier poste, dans un Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale, où chaque jour elle côtoyait des personnes en grande souffrance. Au fil des semaines, elle s'était intégrée dans une équipe jeune, dynamique et solidaire.

Les premiers temps, elle découvrit réellement le monde du travail ; elle manquait de rigueur et d’autonomie. Elle avait tellement l’habitude en étant stagiaire d’être encadrée et guidée qu’elle était un peu dépassée par les évènements. Elle se présentait en entretien ou en réunion sans avoir préparé ses dossiers au préalable. Ses collègues l’aidèrent à s’améliorer et à rectifier ces écueils de débutant.

Elle ne faisait pas du travail purement d’assistante sociale, elle était référente éducative de plusieurs familles, au même titre que ses collègues éducateurs spécialisés et conseillère en économie sociale et familiale. Pour s’intégrer, c’était plus facile d’avoir tous les mêmes missions mais sur beaucoup de plans, elle ne retrouvait pas la spécificité de l’assistante sociale.

Elle accompagnait des familles en grande difficulté sociale, qui étaient hébergées dans un centre suite à la perte de leur logement pour diverses raisons (séparation, violences conjugales, incendie, incarcération, expulsion…). Son bureau était donc situé au même endroit que celui où étaient hébergées les familles. Cohabiter ensemble au quotidien créait de la proximité, d’autant plus que les interventions se faisaient souvent dans leur logement, donc les travailleurs sociaux entraient dans l’intimité des personnes. La plupart du temps, les relations se passaient bien.

Ils aidaient d’abord les personnes dans leurs démarches administratives. Ils proposaient des ateliers collectifs aux personnes accueillies : ateliers cuisine, apprentissage à la gestion du budget et une information sur les droits.

Lou était choquée de certaines pratiques qu’elle découvrait ; par exemple, les personnes hébergées bénéficiaient des restos du cœur et combien de fois en se rendant aux poubelles du centre d’hébergement, ils découvraient des denrées issues des restos du cœur, même pas entamées, jetées à la poubelle. Ce gaspillage lui laissait à penser que les personnes n’étaient pas tant dans le besoin que cela.

De même certains comportements étaient difficiles à admettre. Elle se souvenait d’une jeune maman qui avait accouché trois semaines auparavant et qui était sortie la nuit en boîte, laissant son nourrisson à la charge de sa sœur de 5 ans. C’est le veilleur de nuit qui s’en était aperçu.

Cette promiscuité était également difficile, en cas de signalement. En effet, en tant qu’assistante sociale, elle était la préposée aux signalements et lorsqu’une situation les inquiétait (défaut de soins, suspicion de violences physiques, psychologiques ou sexuelles), un écrit était transmis au Procureur et il était difficile de continuer à travailler en confiance avec les familles qu’ils croisaient tous les jours, l’ambiance devenait pesante.

Lou était très souvent admirative du courage de ces femmes et de la résilience dont elles faisaient preuve après tout ce qu’elles avaient vécu. Son contrat de quatre mois fut prolongé un an, sur un poste un peu différent. On lui demanda de travailler avec des personnes demandeuses d’asile, hébergées dans des appartements à l’extérieur du centre d’hébergement.

Ce renouvellement de contrat avait été difficile à accepter pour Lou car la direction en avait profité pour mettre fin au contrat d’un de ses collègues pour lui donner ce poste. Lou appréciait ce collègue qui avait une vie de famille et des charges qu’elle n’avait pas encore, vivant chez ses parents. Elle en avait fait part à la direction qui lui avait affirmé que quelque soit sa décision, le contrat de son collègue ne serait pas reconduit.

Son nouveau travail, beaucoup plus tourné vers l’extérieur lui apportait une bouffée d’oxygène. Elle était moins parasitée par tout ce qui la mettait en désaccord à l’intérieur du centre. Les familles qu’elle suivait avaient des problématiques bien différentes.

En effet, ce n’était pas des femmes seules mais des couples avec enfants, qui savaient tenir un logement et un budget. Ces familles étaient venues se réfugier en France. Ce qui était compliqué pour elles, c’était l’accès aux droits, obtenir l’aide médicale d’état pour pouvoir se soigner et bien sûr obtenir un titre de séjour.

L’apprentissage de la langue française et l’entrée en formation faisaient partie de leurs préoccupations. Souvent, elle leur apportait aussi une aide matérielle et un panier alimentaire. C’était des familles très reconnaissantes de son travail et qui l’accueillaient toujours à bras ouverts.

En parallèle, Lou commença à découvrir des méthodes de management qu’elle n’appréciait guère. La chef de service se montrait très infantilisante avec les personnes accueillies au centre et très jugeante aussi bien envers les familles que le personnel, ce que Lou avait beaucoup de mal à admettre.

Quant à la directrice, elle était davantage préoccupée par sa propre image et celle du foyer que par le bien être des personnes hébergées. Elle passait de longues heures à faire du sport ou en institut pendant son temps de travail.

Elle découvrait que le monde du social était peuplé de personnes narcissiques, ayant un problème avec leur ego.

La direction remettait constamment en cause les capacités des salariés et parfois même leur intégrité. Aucune confiance, ingrédient pourtant indispensable, n'était possible. Lou était sans cesse occultée et ses positionnements professionnels, pourtant considérés pertinents par l'ensemble de ses collègues n'étaient pas pris en compte. Elle se sentit rapidement en désaccord avec les principes de cette institution.

Derrière un discours théorique, seule l’apparence comptait. Les compétences professionnelles n’étaient pas reconnues (tout au plus elles étaient utilisées).

Sa chef lui avait d’ailleurs demandé qu’on la sente plus enthousiaste et demandé avec insistance si elle aimait son association. Elle lui disait aussi que si elle n’était pas bien, elle pouvait toujours partir.

Elle avait reçu un rappel à l’ordre car comme bon nombre de ses collègues, elle avait boycotté le pot de la nouvelle année. Sa chef lui avait déclaré que c’était décevant de sa part, allant même jusqu’à lui signifier : *« n’oublie pas que nous sommes tes employeurs »*. Les horaires étaient modifiés sans consultation préalable et sans changement possible. Des différences de traitement flagrantes entre les salariés avaient lieu.

Fréquemment, les contrats de travail n'étaient pas renouvelés, suite aux financements octroyés ou non, ce qui impliquait un « turn over » important et le sentiment d'être un pion. La précarité professionnelle était difficile à vivre car elle était systématiquement un prétexte supplémentaire pour faire pression sur les salariés.

Lou subissait une violence institutionnelle, où elle était témoin du mal-être de nombreux professionnels, qu’elle ressentait également. Elle était souvent amenée à prendre position et à avoir, par exemple, le courage de soutenir un collègue en difficulté avec la Direction, malgré la peur de ce qui pouvait aussi lui arriver. Elle le faisait, afin de pouvoir continuer à se regarder dans un miroir et rester authentique.

Elle cherchait le réconfort là où il était, dans le sourire d'un enfant ou dans le remerciement d'une famille qu’elle avait pu aider.

Peu à peu, ses collègues et elle, s’étaient soudés pour dénoncer le harcèlement moral subi, allant jusqu'à mettre en place une procédure judiciaire et des manifestations, médiatisées par la presse.

Lou ne se laissait pas faire, elle était révoltée par ce qu’elle découvrait du social. Le soir, quand elle rentrait chez elle, elle écrivait des textes pour évacuer la rage qu’elle ressentait :

« C'est parti pour un tour et je crois que c'est le mauvais

Vouloir trouver sa voie

Plusieurs chemins s'offrent à toi

Mais combien sont sans issue ?

 Ca me donne envie de rire et j'esquisse un sourire

Regarde les, tous ces faux-semblants m'écœurent et me laissent amère

T'as pas le choix malgré ce qu'on te dit

Te soumettre, hocher la tête, c'est comme ça qu'on t'apprécie

La révolte t'as pas le droit, ça te ressemble pas

Combien de temps vont-ils penser ça?

Oublier les rancœurs, semer la terreur

Où veulent-ils en venir avec leur matraque cachée derrière leurs visages avenants

Laisse-moi rire, ça m'évitera de trop pleurer

J'ose à peine admettre qu'ils nous dirigent

Je ne comprends pas le sens, ces ribambelles de stratégies

Le pire c'est qu'ils sont loin d'être futés

 Toujours te mettre en avant, oublie la modestie ou tu termines au placard

Crie bien fort que tu existes au risque que l'on te méprise

Ne feins pas l'humilité, montre qui tu es par tous les moyens

Les autres sont des pions, rassure toi ils s'écraseront

Tu es seul dans la jungle et l'erreur est de te taire

Parle, parle, même si c'est pour ne rien dire

Quoique tu fasses, tu es déjà catalogué

Alors laisse les se délecter, se réjouir, croire qu'ils ont la clé

Mais sois plus sournois qu'eux

On te l'a pas appris mais tu verras ça vient vite

 Piétine tout ce fumier

Les odeurs finiront bien par partir

Et si elles restent, tu pourras toujours faire semblant toi aussi. »

Il était temps pour elle de quitter le navire car elle avait atteint ses limites personnelles. Elle avait tenu bon presque 3 ans, le temps nécessaire pour trouver un emploi ailleurs, tâche ardue compte tenu de la conjecture économique.

Cette première expérience de travail avait été difficile, elle en gardait un souvenir amer. Pour autant, elle gardait foi en son métier et ne remettait pas en cause le choix de sa profession. Elle était mal tombée, cela arrivait mais l’avantage de son métier était qu’elle pouvait travailler dans divers endroits : école, hôpitaux, entreprise, handicap, conseil général, insertion sociale…

Et puis elle n’avait pas tout perdu, elle avait fait de belles rencontres et noué une amitié sincère et précieuse qui la suivait encore aujourd’hui.

Le désenchantement au travail

Lorsque Lou était partie de son premier travail, elle avait voulu croire qu'il s'agissait d'une mauvaise expérience et c'était avec beaucoup d'enthousiasme qu’elle avait entamé son nouvel emploi dans un Etablissement et Service d'Aide par le Travail, pleine d'espoirs de renouveau.

Là encore, elle découvrit une équipe jeune, sympa et dynamique avec laquelle ils aimaient se taquiner et rire ensemble. L’ambiance était agréable et les travailleurs handicapés étaient vraiment spontanés, très gentils et beaucoup dans l’échange.

Le quotidien était ponctué de rires, de bonne humeur, de confidences, d'échanges et d'amitiés naissantes.

Elle était contente de partager des moments avec Annabelle, sa collègue préférée, pour alléger le poids de la journée et égayer le quotidien.

Cependant, les relations avec sa hiérarchie étaient dépourvues de confiance. Tout n'était que procédures. Le directeur, un jeune loup, issu du monde de l'entreprise, leur répétait à longueur de journée, le risque qu’ils encourraient de se retrouver au pénal et qu'il n'irait pas en prison à leur place ! Constamment, une épée de Damoclès au dessus de la tête, plaçait les salariés sous une pression permanente.

Quant à Tristan, le chef de service éducatif, encore en formation et fraîchement débarqué, il ne savait pas de quelle manière asseoir son autorité ni mettre en pratique le management qu'il apprenait durant ses cours et n'hésitait pas à abuser de son pouvoir. Le bureau en open space n'arrangeait rien.

La voici donc à 25 ans, désenchantée et désillusionnée par le monde du travail. Chaque matin, Lou partait travailler avec les pieds de plomb; sur le trajet qui l'emmenait au travail, elle ne voyait pas d'issue.

Après un énième conflit, son médecin la mit en arrêt de travail quinze jours pour burn out. Lou avait déjà entendu cette expression mais ne pensait pas qu’elle pouvait être concernée. Elle pensa que le médecin avait utilisé ce terme pour justifier son arrêt.

Elle constatait avec amertume que l'univers du social était peuplé de personnes toxiques, assoiffées de pouvoir ou ayant eux-mêmes des comptes à régler avec leur propre histoire, voulant compenser un complexe d'infériorité ou une personnalité perverse et narcissique.

Bien sûr, elle se remettait en question. Ses compétences n'étaient pourtant nullement remises en causes, bien au contraire. Ce n'était pas tant l'accompagnement des personnes en difficulté qui était le plus compliqué mais bien le poids de l'institution, ses enjeux, ses stratégies, son histoire...

On n’apprenait pas tout cela sur les bancs de l'école. On avait beau faire des études, rien ne les préparait à ce qui les attendait dans la vie professionnelle, on n’était pas suffisamment armé. C'était l'école de la vie, apprendre, tirer des enseignements.

Peu à peu, les illusions de Lou s’estompaient. Quatre ans après avoir commencé son travail d’assistante sociale, elle avait déjà envie de changer de métier. Elle avait travaillé dans deux structures et aucune d’elles ne l’avait réconcilié avec le métier. Bien au contraire. Un premier bilan de compétences ne lui avait pas permis de changer de voie. Elle avait espéré qu’un autre changement de structure lui conviendrait mieux.

Afin de s'échapper de ce contexte, elle prit de nouveau la décision de quitter son emploi et d'en trouver un autre.

Trouver sa place

Cette question de place avait toujours été récurrente dans sa vie même si cela était devenu conscient depuis quelques années seulement. Lou cherchait à avoir sa place que ce soit au travail, dans ses relations amicales ou amoureuses, où elle recherchait l’exclusivité. D’où venait ce sentiment d’avoir du mal à trouver sa place ? Maintenant, elle pensait pouvoir trouver un éclairage dans son passé.

Lou était la seconde d’une fratrie de deux enfants. Sa sœur avait un an de plus qu’elle. La vie avait voulu qu’elle soit différente. Quand elle était née, ses parents avaient dû affronter l’annonce du diagnostic puis les problèmes de santé de sa sœur qui avaient nécessité de nombreuses hospitalisations. Ses parents ne voulaient pas rester avec un seul enfant, différent. Ils souhaitaient avoir un autre enfant « *normal*». Bien sûr, Lou n’avait su et compris cela que beaucoup plus tard, à la lumière de ses expériences et d’une tentative de compréhension de ses comportements.

Elle était donc venue, en quelque sorte, réparer et être le sauveur dans la famille. Ce qui bien sûr était très lourd à porter.

Lou se devait d’être irréprochable, parfaite. Ne pas se plaindre puisqu’elle avait la chance d’aller bien, réussir là où sa sœur pouvait échouer. Beaucoup de choses étaient induites, pas forcément verbalisées mais elle sentait ces attentes implicites, sous jacentes et elle se mettait elle-même cette pression.

Sa sœur, de par ces difficultés, prenait beaucoup de place. Comme à chaque fois que le handicap entrait dans une famille, toute l’attention était centrée sur lui, c’était inévitable, même si ce n’était pas ce que l’on souhaitait.

L’enfant qui allait bien était relégué au second plan, par la force des choses. Lou avait donc pris l’habitude de se faire toute petite, de ne pas se mettre en avant, de ne pas déranger. Et ce comportement, elle allait le reproduire tout le temps et partout, dans toutes les sphères de sa vie. Encore aujourd’hui.

Même si peu à peu cela devenait conscient, il était difficile d’exister autrement, de se donner le droit d’exister tout court. De prendre sa place. D’être au cœur de l’attention. De ne plus se cacher et se mettre en retrait.

.

Arrivée à l’hôpital de jour

Depuis qu’elle avait changé de travail, Lou était assistante sociale dans trois structures différentes (hôpital de jour, IME et SESSAD) et ponctuellement elle était formatrice médico-sociale dans un organisme de formation. En quelques mois, sa situation avait bien évolué et elle était sortie de cet embourbement dans lequel elle se trouvait. Elle appréciait cette diversité qui la faisait se sentir plus libre.

Lou reçut un très bon accueil dans son nouveau travail à l’hôpital de jour, où elle était présente une journée et demi par semaine. C'était une toute petite équipe composée de trois infirmières, une psychologue et une ergothérapeute (toutes des jeunes) et la secrétaire médicale (un peu moins jeune). Sur place, aucun chef ! La direction se trouvait au siège. Le midi, Lou déjeunait avec ses collègues, ce qui facilitait l'intégration. La psychologue, Romane, avait le rôle de coordinatrice de la structure mais ce n'était pas la chef de Lou.

Lou avait pris connaissance des dossiers des 14 patients qui avaient tous des pathologies différentes : dépression, femme qui se retrouvait seule après le suicide de son mari. Ils étaient là pour différentes choses : hallucinations, dépendance aux jeux, TOC....

Ce qui les rassemblait c'était souvent un grand manque de confiance en soi et d'estime de soi. Le travail avec les patients était intéressant mais difficile car leurs histoires de vie étaient très douloureuses. Et la renvoyaient à sa propre vie.

Lou effectuait un atelier avec Romane et six patients : des multiplications, des charades et un travail de mémoire autour d'une fable de La Fontaine. C'était intéressant, relationnel, Lou se sentait plus utile. Les patients étaient sympathiques et se montraient intéressés.

Un autre atelier était mis en place où les patients faisaient des jeux de rôle pour apprendre à dire non à l'un de leurs proches, à lui mettre des limites, c'était fort intéressant.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Lou avait créé un atelier « documents administratifs ». Elle appréciait le travail qu’elle menait avec les patients, c’était des personnes cultivées et reconnaissantes envers son travail.  Néanmoins, l'ambiance à son nouveau boulot était particulière. Comme il n'y avait pas de chef sur place, Romane s’attribuait un peu ce rôle là, ce qui faisait qu'elle était mal vue.  Lou restait toujours sur la défensive, notamment avec Romane où elle se forçait à communiquer pour ne pas que ça lui retombe dessus. Elle essayait de rester professionnelle au maximum. L'ambiance restait tendue, toujours prête à exploser.  Un jour, on informa Lou qu'une des patientes voulait la voir, Lou la reçut donc.  En sortant de l'entretien, Romane, l’alpagua : « *tu sais que tu m'as piquée mon entretien ? je devais la voir, je n'ai pas beaucoup de créneaux pour voir les patients »*, Lou eût beau lui expliquer qu’elle n'était là qu'une journée et demie par semaine (contrairement à elle qui était à temps plein), qu’elle répondait à la demande du patient et que sinon le patient aurait dû attendre la semaine d'après, cela ne lui avait pas paru logique.  Quand Lou faisait quelque chose, soit ça ne plaisait pas à l'une ou alors à l'autre. Elle avait dû s’imposer car elles lui avaient fait comprendre qu’elle n'était pas à sa place dans les ateliers et quand elle faisait des entretiens individuels ça n’allait pas non plus, alors elle se demandait à quoi servait sa présence !  Les filles faisaient des histoires pour des broutilles, elles se comportaient comme des petites princesses qui n'avaient sans doute jamais rien vécu de difficile pour agir ainsi.  Lou n'avait jamais connu une ambiance aussi peu professionnelle, de copinage, où les filles se mettaient des coups de couteau dans le dos, elle trouvait que ce n'était pas des conditions de travail saines. | | | |

Lou découvrit assez vite qu’une de ses collègues Clarisse, était perturbée et mythomane, elle passait son temps à raconter des histoires. Clarisse partait des réunions en claquant la porte, intervenait à tort et à travers en haussant le ton et en faisant des histoires. Ça agaçait tout le monde. Les chefs et le médecin en étaient conscients et étaient venus recadrer l'équipe. Clarisse avait fini par démissionner... enfin elle avait été poussée vers la sortie par la Direction qui avait enfin compris que son fonctionnement les mettait tous en difficulté ainsi que ses comportements non professionnels : remettre en cause les patients qui allaient déjà mal, leur prêter son téléphone personnel…

Lou quitta l’hôpital de jour au bout d’un an et demie lorsqu’on lui proposa un temps plein à l’IME et au SESSAD.

Bienvenue à l’IME

Echaudée par son précédent parcours, Lou arriva avec appréhension dans son nouvel environnement de travail, dans un Institut Médico Educatif et un Sessad.

Ce n’était pas évident d'être sur deux structures, deux équipes différentes et puis d'avoir peu d'heures pour accomplir ses missions. La directrice qui l’avait embauchée lui semblait toujours sympathique et humaine.

Lou avait beaucoup de congés, un bon salaire et travaillait juste à côté de chez elle. Elle n’avait plus besoin de passer beaucoup de temps dans les bouchons pour aller au travail.

Elle faisait beaucoup de visites à domicile et elle aimait bien. Au premier abord, elle trouvait qu’il y avait plus de confiance et d'indépendance, que les salariés étaient moins surveillés et infantilisés mais elle restait méfiante.

Ça lui faisait drôle quand elle était arrivée et que tout le monde se connaissait, de se sentir inexistante. Ses anciens collègues lui manquaient. Elle se sentait seule au travail et elle ne riait jamais avec ses collègues. Elle se rendait compte à quel point c'était précieux, ne serait ce que les taquineries, les batailles de feutre, pouvoir parler de fringues ou de séries et bien sûr leurs échanges authentiques. Elle n'avait rien de tout cela depuis qu’elle avait changé de travail. Et elle se sentait parfois vieille de ne pas rire.

Le manque de communication et de passage d'informations, problème souvent inévitable dans les structures, était toujours présent.

Se sentir dévisagée de la tête aux pieds par ses vipères de collègues ou se faire rabrouer par l'une des secrétaires, restaient toujours déplaisants !

D'une manière ou d'une autre, il fallait bien accepter toutes ces composantes. Ce n'était pas comme si elle avait le choix. Avec l'allongement de l'âge de la retraite, une paire d'années l'attendait, jalonnées d'efforts et de compromis, auxquels elle ne pourrait pas couper et qui n'iraient pas en s'améliorant.

Sa directrice lui confia qu'elle n'allait pas bien, qu'elle avait l'impression de se débattre dans tous les sens et que ça ne servait à rien. Elle lui annonça que Peter avait été nommé directeur à sa place.

Lou fut reçue par Peter, qui venait d'être nommé directeur à la place de la directrice. Au premier abord, Lou s’en méfia, elle pensa qu'il était ambitieux et n'aurait pas trop de scrupules pour obtenir ce qu'il voulait.

En même temps, il s'était montré à l'écoute et il voyait beaucoup de choses.

Finalement, Peter lui demandait son avis, l'écoutait, voyait quand elle n’était pas d'accord avec quelque chose. Peter lui donnait de plus en plus de place, ça lui faisait tout drôle.

Peter se rendait compte qu'il ne pouvait pas compter sur les autres membres de la direction qui avaient laissé moisir les choses et il s'était aperçu que Lou maîtrisait bien les dossiers, qu’elle était rigoureuse et qu’elle avait une traçabilité écrite.

Une fois, Lou lui avait confié ses craintes par rapport à une situation et lui avait tranché dans le vif. Il l'avait rappelée une demi-heure plus tard, il avait réfléchi à ce qu’elle lui avait dit et avait modifié la conduite à tenir, prenant en compte ses arguments.

Une autre fois, il lui avait demandé de faire un courrier. Ce courrier n'avait pas de sens, Lou avait donné sa position et argumenté, et il avait changé d'avis ! Elle n'avait pas eu à faire le courrier, il lui avait dit qu'il était allé trop vite en besogne et qu’elle avait bien fait de lui dire !

**Il lui disait aussi qu’elle pourrait s'exprimer davantage lors des réunions. Elle lui avait confié qu’elle manquait de confiance en elle.**

**Il estimait qu’elle avait le potentiel, qu’elle s’exprimait bien, qu’elle était pertinente, qu’elle avait le vocabulaire qu’il fallait, ainsi que la linguistique. Il voulait comprendre si elle se trouvait inintéressante ou à côté de la plaque. Il savait que ce problème ne se réglait pas du jour au lendemain et ne lui demandait pas non plus de monopoliser la réunion.**

Quelle ne fut pas sa surprise de faire cette belle rencontre professionnelle, en la personne de Peter ! Elle découvrait avec étonnement les joies de travailler dans une relation de confiance, d'avoir une place à part entière, d'être reconnue. Lou était réconciliée avec l'autorité ! Admirer les compétences de son supérieur, elle en aurait presque eu le béguin pour lui ! Ça lui donnait envie de donner le meilleur d’elle-même et d'aller bosser le matin, ce qui n'était pas négligeable !

En dehors de Peter, l’ambiance était pesante, les gens faisaient tous la tête car ils étaient blasés. Cela faisait des années qu'ils étaient là et ne faisaient pas de place aux nouveaux arrivants. Ils ignoraient Lou, la regardaient avec mépris, ne faisaient aucun effort et parlaient sur elle, à peine avait-elle le dos tourné. Il y avait un gros clivage entre les éducateurs et le paramédical et Lou ne faisait partie de rien, il n'y avait aucun échange. Ça la bloquait et elle se renfermait encore plus, ce qui n'était pas la solution.

Le quotidien d'une assistante sociale, c'était utiliser la diplomatie sans modération, se retrouver parfois au cœur de conflits d'intérêts qui n'étaient pas les siens ; Ménager les susceptibilités, composer avec les caractères de chacun, se révolter contre les passe droits... C'était aussi tolérer de s'adapter en continu et d'être tout le temps sollicitée. Enfin, participer à des réunions interminables et inutiles, parfois houleuses.

. Lou, déjà réservée, s’était renfermée de plus en plus. Elle sortait de moins en moins de son bureau. Peter s’en était aperçu et lui avait imposé de se rendre sur les groupes.

Elle se forçait à y aller, à affronter l’hostilité de ses collègues. Une fois la tâche accomplie, elle revenait soulagée, tranquille jusqu’à la semaine suivante.

Trois ans après son arrivée à l’IME, une de ses stagiaires l’avait encouragée à reprendre ses études, sentant son mal être dans son poste. Les études lui entrouvrirent une nouvelle porte à laquelle se raccrocher.

Et au SESSAD…

Au SESSAD, les collègues étaient sympathiques. Par contre, dès le début, ils avaient tous dénigré la chef de service. Ils la décrivaient comme une garce perverse, le personnel avait déjà été en arrêt maladie à cause d'elle, il y avait eu plein de départs.

Des écrits avaient même été faits pour dénoncer son harcèlement envers le personnel et elle agressait aussi les parents des enfants handicapés ! Lou avait été ravie d'apprendre ça.

La chef dénigrait le travail de la précédente assistante sociale, ne supportait pas qu'elle prenne des initiatives qui pourtant relevaient de son travail.

Pierre, lui avait même conseillé d'éviter de se retrouver seule avec elle.

Lou s’était pourtant retrouvée seule avec elle car elle était obligée de terminer un boulot, la chef avait commencé à essayer de la contrarier, en disant tout et son contraire dans la même phrase, en remettant en question, de manière sous entendue, son organisation et son intégration auprès des familles, en la comparant à la précédente assistante sociale. Lou était restée calme et posée et lui avait juste dit : "vous trouvez que mon travail est mal organisé ?", ça l'avait déstabilisée et elle n'avait rien trouvé à dire, juste que ce n'était pas une critique.

Est ce que sa destinée était de retomber toujours sur le même type de situation ?

Au Sessad, Lou était intervenue en réunion, elle s’était entendue parler à haute voix, froidement, allant contre la position de la chef et du médecin ; ses collègues avaient été surpris et lui avaient dit qu’elle avait bien fait, la surnommant : « la petite révolutionnaire ».

Sa reconversion en péril - Le social s’achève

En parallèle, juste avant sa grossesse, Lou avait décidé de reprendre ses études car elle n’en pouvait plus de sa situation professionnelle. Elle avait obtenu son Master 2 avec mention après quatre ans d’enseignement à distance mais elle en était toujours au même point.

Il était évident qu’elle s’était trompée de voie. Ce métier avait de manière inconsciente été choisi pour réparer son histoire, être la sauveuse et protéger les enfants handicapés. Elle ne pouvait plus faire cela.

Ce qui la faisait encore à peu près tenir, c’était la relation qu’elle avait nouée avec son directeur. Celui-ci lui donnait sa place et la poussait à dépasser ses limites.

Lou ne voulait pas le décevoir. Sans se parler, ils comprenaient les pensées de l’un et l’autre. Des collègues la taquinaient sur une attirance entre eux. Ils n’avaient pas tort mais il ne se passa jamais rien. Il avait 30 ans de plus que Lou.

Une fois il s’en prit à elle, sous un faux prétexte, elle ne se laissa pas faire et lui démontra sa mauvaise foi.

A bout d’arguments, il lui déclara : « *Je vous ai toujours soutenue* » ce qu’elle reconnut volontiers : « *Je sais* » et il s’excusa à demi-mots, ce qui tranchait avec sa personnalité car c’était quelqu’un, qui comme Lou, n’aimait pas avoir tort. Cette scène cachait certainement des motifs plus profonds, des sentiments qui ne pouvaient pas s’exprimer et qui avaient fini par déborder. Il resta l’une de ses plus belles rencontres professionnelles. Quand il partit à la retraite et comme il lui avait prédit, les choses changèrent : « *Profitez-en, la réactivité ne sera pas la même*». Il ne croyait pas si bien dire.

Lou entra dans une nouvelle ère, celle des chefs incompétents et narcissiques, ce qui n’avait jamais collé avec sa personnalité. Le schéma se répétait et elle n’était pas prête à le supporter. Lou n’avait pas sa place. Le manque de coordination et de communication la révoltait. Elle ressentait un profond décalage entre ses valeurs et ce qu’on lui demandait de réaliser au quotidien.

Elle n’acceptait plus de devoir faire continuellement le tampon entre l’établissement et les personnes extérieures et encore moins d’être le porte-parole de décisions qui n’étaient pas les siennes et qu’elle ne cautionnait pas.

Elle subissait des pressions de sa chef de service, qui lui demandait de porter seule, des signalements d’enfant en danger, par mail, sans concertation. Certaines de ses missions ne relevaient pas de l’assistante sociale mais du chef de service, de l’infirmière, de la psychologue. Sa direction ne prenait pas position et n’apportait pas de réponse à ses questionnements. Etre tout le temps sollicitée ne lui permettait pas de réaliser son travail sereinement.

Sa priorité était sa vie de famille et il lui était de plus en plus difficile de se rendre au travail, où elle avait l’impression de perdre son temps, de le gaspiller même. Elle n’avait jamais eu des collègues pareils, hostiles, étriqués d’esprit, jaloux. Elle s’enfermait dans son bureau, anesthésiant ses émotions, devenant comme une automate, exécutant ses tâches de manière robotisée.

Insidieusement, elle se consumait. D’abord, sa tension baissa inexplicablement, Lou allait travailler avec 9 de tension. Elle avait du mal à tenir debout mais elle y allait ; le soir elle s’écroulait en rentrant.

Des douleurs thoraciques et une difficulté à respirer s’installèrent subitement. Lou était inquiète. Les mois qui suivirent, elle passa de nombreux examens médicaux pour déceler ce qui l’oppressait. On ne trouva rien. Ou presque. On lui fit passer une fibroscopie et on aperçut une gastrite. On lui expliqua qu’elle était stressée et qu’elle devait trouver des moyens d’évacuer son stress.

Lou ne mit rien en place pour son stress. Elle n’avait pas le temps. Elle avait une petite fille à s’occuper, un travail à temps plein. Mais elle faisait front. Sans siller. Elle passait son temps à courir. Sur son temps de pause, elle se dépêchait d’aller faire des courses ou des démarches. Elle était toujours en retard. Elle mangeait un sandwich dans sa voiture en conduisant.

Son travail terminé, vite elle rentrait pour être avec sa fille. Elle se sentait frustrée tout le temps. Frustrée de ne pas avoir le temps de faire les choses. Frustrée de ne pas pouvoir être plus présente pour sa fille, de l’accompagner à l’école. Jamais à ce qu’elle faisait. En réunion, elle pensait à sa liste de courses.

Lou resta de nombreux mois à vivre avec ce poids qui l’empêchait de respirer normalement. Elle finit par rencontrer un ostéopathe. Au bout de quelques séances, Lou constata une amélioration.

En parallèle, Lou était très fatiguée, parfois elle pleurait, elle n’avait aucune énergie. Tout lui demandait un effort. Elle découvrit que sa thyroide était à l’origine de cet état, la maladie d’Hashimoto lui fût diagnostiquée. Un traitement, le levothyrox fût mis en place qui lui permit de remonter sa tension.

Lou profita de quelques semaines de tranquillité mais le répit fut de courte durée. Subitement, elle eût une violente douleur au ventre, inhabituelle, qu’elle n’avait jamais ressenti jusque là. La douleur ne faisait que se déplacer. Lou, inquiète, fit une échographie. Rien de particulier. De nouveau une fatigue intense.

Lou se souvenait être allée travailler à la fête de sa structure un samedi, parce qu’elle n’avait pas le choix (elle n’avait plus d’heures à poser, étant déjà en déficit pour tous les RDV médicaux qu’elle avait eu ces derniers mois). C’était en Juillet, il faisait chaud et Lou était obnubilée par cette douleur qui la terrassait. Lou était ailleurs, elle observait les autres collègues prendre part à la fête. Elle s’éclipsa avant son horaire prévu, avec une seule envie, retrouver sa fille et son compagnon.

Lou avait du mal à laisser sa fille pour aller faire un travail qu’elle ne supportait plus. Elle avait l’impression de passer à côté de l’essentiel, de gaspiller son temps.

Finalement la douleur s’estompa et laissa Lou tranquille les trois mois qui suivirent.

Lors de quinze jours de vacances passées en Aquitaine, Lou ne ressentit pas une seule fois la douleur.

Les ballades à vélo quotidiennes l’aidaient à se sentir mieux et pourtant chaque jour de vacances, elle pensait à la rentrée, qu’il faudrait y retourner. C’était le deuxième été où lorsqu’elle était en vacances loin de chez elle, elle redoutait plus que tout de devoir retourner travailler et usait toute son énergie à trouver des stratagèmes pour pouvoir s’échapper de cette situation : des recherches d’emploi sans fin ponctuaient ces journées, des hypothèses de changement de vie… mais rien n’aboutissait et il fallait repartir contre son gré.

La rentrée de Septembre 2016 n’arrangea rien, sa fille fît sa première rentrée à l’école et Lou n’acceptait pas de ne pas pouvoir la conduire à l’école, aller la rechercher. Elle s’était arrangée pour aménager ces horaires certains jours pour pouvoir le faire mais elle passait son temps à courir, à arriver en retard et cela la frustrait et l’épuisait.

En Octobre 2016, de violentes douleurs abdominales réapparurent et ne la quittèrent plus. Rien ne soulageait cette douleur qui devenait obsédante. Lou voulait continuer à mener ces activités habituelles mais elle tenait à peine debout.

Son compagnon travaillait de nuit la moitié du mois et depuis trois ans elle devait gérer seule les soirées dès son retour du travail. Lou redoutait de se retrouver seule et de tout gérer.

Elle retourna chez l’ostéopathe qui avait réussi à la soulager de ces douleurs thoraciques, il trouva que son intestin était complètement dilaté, lui parla de coloscopie et lui souhaita bon courage. La palpation du médecin augmenta encore ses douleurs. Ce jour là, Lou eut de la fièvre, elle avait prévu d’emmener sa fille à la bibliothèque mais à bout de forces, elle finit par appeler son compagnon qui rentra du travail. Inquiets tous les deux, ils appelèrent l’hôpital ; une ambulance vint chercher Lou et l’emmena aux urgences où ils ne trouvèrent rien et où l’interne lui dit de laisser le temps à ses douleurs.

Un scanner et une coloscopie ne trouvèrent rien non plus. On en conclut à un colon irritable. Les douleurs étaient toujours là et Lou dût apprendre à vivre avec.

Sa thyroïde se dérégla de nouveau, sa tension chuta et des diarrhées l’abattirent pendant un mois, elle dût augmenter son traitement.

Lou était devenue l’ombre d’elle-même, elle en voulait à tout le monde de devoir continuer à travailler dans cet état.

En sortant de chez le médecin qui continuait à l’envoyer travailler malgré sa faible tension, vide de toute énergie, Lou ne retourna pas travailler dans la foulée, elle entra dans une boutique faire les soldes comme pour s’accorder une pause que personne ne lui autorisait, comme à l’époque où elle pouvait sécher les cours, cette époque où elle était beaucoup plus libre qu’aujourd’hui. Elle dépensa plus d’argent qu’il ne fallait, comme pour trouver un moyen de panser ses plaies et se força à rejoindre son travail où sa stagiaire l’attendait de pied ferme.

Lou vivota jusqu’au mois d’Avril où les douleurs se firent présentes de plus belle. Elle en avait le souffle coupé.

Elle réalisait des entretiens avec la direction et des familles où bien sûr elle devait donner le change, se montrer aidante alors que des aigreurs et une douleur lancinante ne lui laissaient pas de répit.

Personne ne semblait remarquer son état ni les efforts qu’elle devait faire pour se maintenir à flots. Toujours être en représentation. Les jours se succédaient, vides de sens. Même les périodes de vacances, elle n’était plus épargnée. Elle manquait de forces, de sève. Garder le cap, continuer, poursuivre coûte que coûte.

En Mai, elle reçut sur sa boite mail sa participation imposée à trois journées de formation, intitulées : « gérer les situations complexes ». Un programme qui ne l’emballait pas ; c’était son quotidien et elle ne voyait pas en quoi le « bla bla » des formateurs, payés grassement pour exposer leurs théories, pourrait améliorer son vécu.

Elle y alla néanmoins. Quelle ne fût pas sa surprise de rencontrer un formateur, ouvert, simple, bourré d’humour et surtout présent pour aider le groupe à lâcher prise et à apprendre à ne pas en faire trop.

L’inverse de ce qui se passait habituellement dans le social. Il voulait que chaque matin, le groupe se pose la question de savoir réellement comment chacun se sentait et pas uniquement pour répondre aux convenances sociales. Il accordait beaucoup d’importance à ce que chacun faisait pour lui-même, qui lui faisait du bien.

Elle n’avait plus envie de faire semblant et dit d’emblée à l’ensemble du groupe qu’elle ne se plaisait pas dans son travail. A la pause du midi, elle échangea même avec le formateur sur le burn out et tous les deux reconnurent qu’elle en était à ce stade. Le formateur distinguait trois phases dans le burn out et pour lui elle était dans la seconde phase.

Ces trois jours firent beaucoup de bien à Lou et en même temps remuèrent beaucoup de choses, déjà à fleur de peau. Lou savait très bien qu’elle n’allait pas bien et ne s’en cachait plus. Elle ne savait juste pas comment se sortir de là.

Le dimanche soir était source d’angoisses, son travail n’avait pas de sens. Elle se sentait enfermée, sans issue. Elle avait un CDI, un bon salaire, des conditions de travail avantageuses au niveau des congés mais elle étouffait.

Elle ne se cachait plus de son mal être et de sa souffrance au travail, ses employeurs le savaient mais s’en moquaient, lui renvoyant qu’elle était toujours efficace dans son travail.

Une conseillère en formation professionnelle lui conseilla de refaire un nouveau bilan de compétences (elle en avait déjà effectué un il y a 10 ans). Elle lui redonna de l’espoir mais son directeur refusa.

A bout de souffle, après tant d’efforts vains et sous les conseils de quelques collègues, Lou se mit en en arrêt maladie.

Une semaine après son arrêt, son corps craqua, elle perdit l’appétit et 8 kg en un mois et des crises d’angoisse ressurgirent.

Était-ce une dépression ou son nouveau traitement, changé sans en avoir été avertie ou les deux qui occasionnèrent tous ces symptômes ? le résultat était le même, elle était mal.

Cela faisait deux ans que son corps ne cessait de lui envoyer des signaux, de se manifester mais elle ne l’écoutait pas. Elle se débattait dans des examens médicaux à n’en plus finir au lieu de prendre en compte ce qu’il essayait de lui dire.

Lou fit enfin des démarches qu’elle avait envie de faire depuis plusieurs années. Elle rencontra une réflexologue et un psychologue hypnothérapeute.

Lou n’était pas prête à retourner au travail, elle ne voulait pas d’un retour en arrière qui gâcherait tous les efforts entrepris. Elle ne voyait pas comment se sortir de cette impasse quand enfin la situation se débloqua.

Après sept mois d’arrêt maladie, elle demanda une rupture conventionnelle car elle ne se voyait pas remettre un pied dans l’entreprise. C’est la déléguée du personnel qui soutint sa demande auprès de la direction.

Le directeur ne mesurait pas la portée de remettre un salarié à son poste de travail dans de telles conditions. Il prit peur quand la déléguée du personnel lui expliqua qu’il aurait les instances représentatives du personnel à ses trousses si Lou reprenait le travail dans cet état. Il préféra assurer sa tranquillité et accepta donc la demande de rupture conventionnelle.

Lou fut reçue par son directeur et le directeur des ressources humaines, qui contre toute attente, lui déroulèrent le tapis rouge. Ils s’assurèrent d’abord qu’il s’agissait bien d’un départ en bons termes et ne lui posèrent aucune question sur comment se passait son travail à l’IME. Le but n’était pas de remuer le fumier.

Bien sûr ils comprenaient, bien sûr ils n’allaient pas s’opposer à son projet et même on lui offrait des congés pour ne pas qu’elle ait à revenir dans l’entreprise. C’était trop beau pour être honnête. Ils étaient vraiment prêts à tout pour que leur tranquillité n’en pâtisse pas. Surtout ne pas faire de vagues.

Elle se sentait libérée d’un poids et c’est tout ce qui comptait. Elle démarra un bilan de compétences pour définir un nouveau projet professionnel. Plusieurs pistes s’offraient à elle.

EPILOGUE

Lou avait eu besoin avant tout de se reconnecter à elle-même, de se souvenir d’écouter son cœur et son corps et cette petite voix intérieure qui connaissait le chemin à suivre et ses réels besoins. Elle ne pouvait plus les ignorer maintenant.

Lou voulait faire des choix qui étaient en accord avec elle-même, se respecter. Cette reconstruction s’annonçait longue et difficile. Oser enfin prendre des risques et laisser place à l’imprévu.

Lou souhaitait trouver sa route et sa place, celle qui lui convenait le mieux, c'était tellement important, être heureuse dans ce qu’elle faisait, ça valait le coup de prendre son temps.

Cela ne l'empêchait pas de continuer à rêver et ainsi garder son espace de liberté. Des projets Lou en avait... avec une envie qui s'imposait comme une évidence : la reconversion professionnelle.

Elle avait envie de travailler dans l’orientation , le conseil en évolution professionnelle pour aider les personnes, qui, comme elle, souhaitaient se reconvertir. C’était toujours la relation d’aide mais de manière différente, plus concrète. Elle avait le projet de travailler dans une petite structure, en autonomie et avec le même statut que ses autres collègues. Elle était bien placée pour comprendre les personnes qui traversaient un burn out ou qui, à cause de problèmes de santé devaient changer de voie. Elle aimait l’idée de faire passer des tests de personnalité et d’intérêt professionnel pour permettre aux bénéficiaires une meilleure connaissance d’eux-mêmes et les valoriser dans leurs compétences.

Lou avait profité de cette année de pause pour écrire ce livre, qu’elle avait toujours voulu voir éclore mais qu’elle n’avait jamais pris le temps de faire.

C’était toute une nouvelle philosophie de vie qu’elle voulait installer : essayer de vivre l’instant présent, nager au soleil, lire, méditer, faire du yoga, adopter une alimentation saine, utiliser des produits écologiques, prendre soin d’elle et des gens qu’elle aimait.

Elle avait revu ses priorités. Quitte à avoir un train de vie plus simple, elle préférait avoir plus de temps à consacrer à sa famille qu’à son travail. Revoir des anciennes amies pour renouer avec la jeune fille qu’elle avait été.

Le repos lui avait fait beaucoup de bien, elle avait découvert les siestes réparatrices. Elle respectait son rythme maintenant. Elle n’avait pas repris de poids. Elle se laissait moins polluer par le stress des autres, elle se préservait et ne se laissait plus influencer par la société de consommation.

Sa douleur au ventre était toujours sous-jacente comme pour lui rappeler de ne plus dépasser ses limites. Et c’est sur ce point qu’elle allait veiller chaque jour.