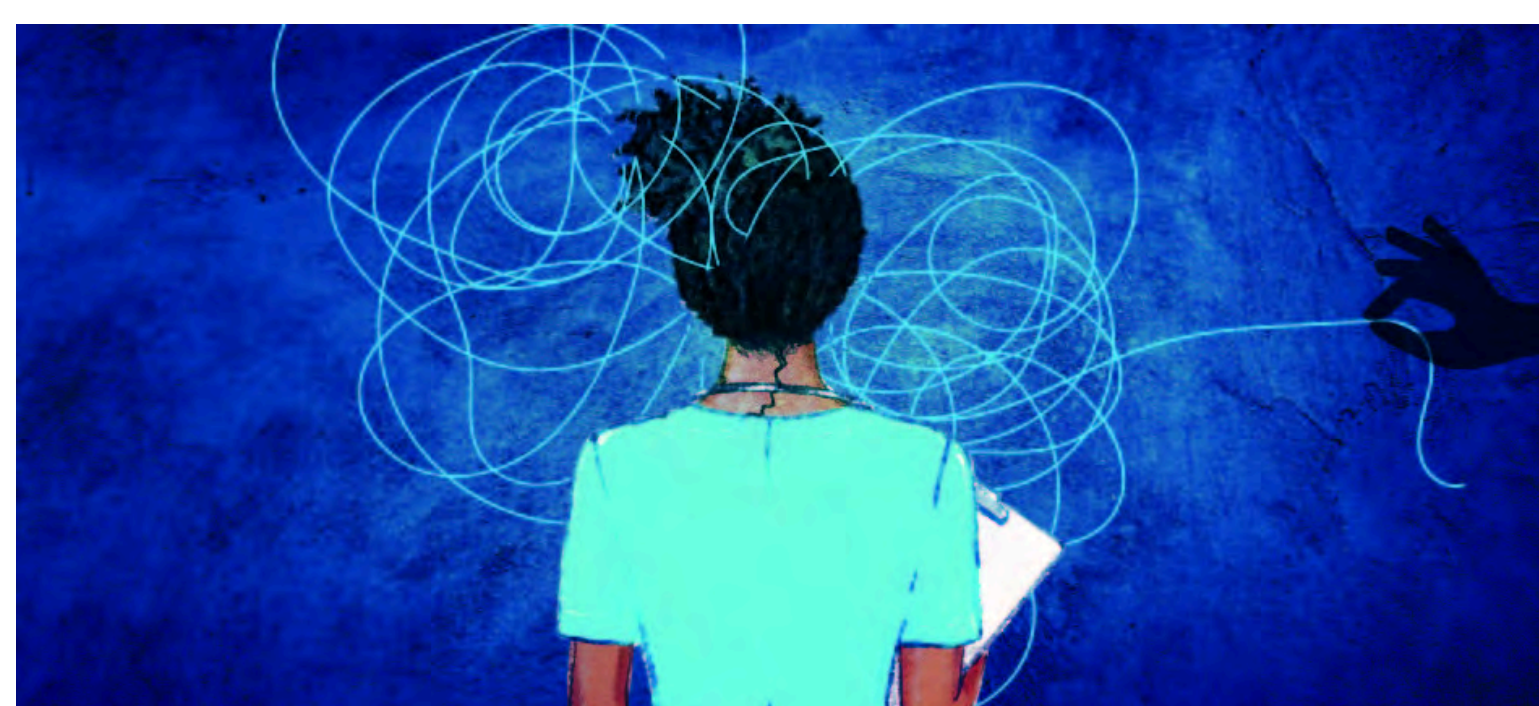


“J’ai eu un blocage, impossible de passer la porte.”

Près d'un soignant sur cinq en burn-out après cinq ans : un chiffre alarmant qui illustre la pression inhérente aux métiers de la santé. Rencontre avec Murielle, infirmière à l'Assistance Publique – Hôpitaux de Paris (APHP), qui revient sur son expérience douloureuse et sa reconstruction.



Un blocage brutal

Pour Murielle, tout a basculé à l'été 2020, quelques mois après l'intense première vague de Covid-19.

“Je suis arrivée un jour au travail et j’ai eu un blocage, impossible de passer la porte. Malgré quinze minutes d’hésitation à essayer de me convaincre, je finis par entrer. Mais l’angoisse monte. »

“J’ai croisé un patient, heureux de me voir, qui m’a demandé si j’allais bien. Je l’ai regardé et je me suis mise à pleurer. »

Ce jour-là, Murielle comprend qu’elle a atteint ses limites. Pourtant, rien ne semblait annoncer un tel effondrement.

“Je n’ai pas vraiment ressenti de signes avant-coureurs. Je me disais toujours : Tu aimes ton métier, tu aimes tes patients, tu aimes tes collègues, il faut y aller. Jusqu’à ce que mon corps, épuisé, me contraigne à m’arrêter.”

Une accumulation de stress

Pour Murielle, le burn-out n’a pas une cause unique. “C’est une accumulation de plusieurs choses” analyse-t-elle. Parmi les facteurs déclenchants, elle cite le déménagement de son service suite à une restructuration de l’APHP, un bouleversement dans ses habitudes professionnelles.

Puis, la pandémie de Covid-19 est arrivée, imposant de nouvelles responsabilités.

« J’ai dû travailler dans des services dédiés aux patients Covid. Reprendre des procédures hospitalières que je n’avais pas pratiquées depuis plus de dix ans a été beaucoup plus lourd que je ne le pensais. À cela s’ajoutaient les craintes de mes proches, l’inquiétude constante des patients, et un rythme effréné. À mon retour dans mon service habituel, j’étais à bout. »

“Reprendre confiance, un pas à la fois”

Après son arrêt, le retour au travail s’est fait par étapes. Une transition cruciale pour Murielle.

“Cela permet de se réacclimater progressivement. Dans mon service, on est trois à bien se connaître. Quand une de nous a un peu du mal, les deux autres la reboostent et vice versa.”

“Malgré mes craintes : si mon stress remonte, comment vais-je prendre du recul ? J’ai réussi à retrouver un équilibre. J’avais peur de ne pas savoir faire face, mais finalement, j’ai réussi et je continue d’être là !”

Le témoignage de Murielle met en lumière les réalités souvent invisibles du métier d’infirmier. Alors que les soignants continuent de porter un poids immense, la prévention du burn-out reste une urgence.

“C’est important de parler, de partager, et surtout de reconnaître quand on atteint ses limites. ”