



# Emmanuelle Balbi

## “Le shiatsu m’a libérée de mon psoriasis”

Dès l’âge de 3 ans, Emmanuelle Balbi a dû apprendre à vivre avec de violentes crises de psoriasis (1). Trente-cinq ans plus tard, elle en est presque définitivement débarrassée. Son secret ? Le shiatsu, technique de massothérapie, qui vise à rétablir la circulation de l’énergie vitale dans l’organisme.

“ D’aussi loin que je me souviens, j’ai été sujette aux crises de psoriasis. La première remonte à l’âge de 3 ans. J’étais couverte de plaques rouges de la tête aux pieds. Seul mon visage était épargné. À chaque fois, le remède était le même : des crèmes à base de corticoïdes ou, si l’occasion se présentait, des bains de mer et de soleil. C’est miraculeux sur le moment - les plaques disparaissent comme par magie - mais l’effet ne dure pas. Démunis, mes parents m’ont emmenée consulter un acupuncteur à l’âge de 9 ans, qui a complété sa séance par un traitement homéopathique. Mon psoriasis s’est ensuite tenu tranquille durant sept ans... jusqu’à mon premier chagrin d’amour ! J’avais 16 ans et mon épiderme a été agressé comme jamais encore. Mon corps se résumait à une plaque rouge et mon visage avait doublé de volume. On aurait dit Elephant Man ! Pendant un mois, je suis allée tous les matins à l’hôpital : les infirmières me badigeonnaient de crème et m’enroulaient dans de grandes bandes de gaze façon momie. Lorsque j’ai pu retourner au lycée, il restait encore

**“ Avec le recul, je pense que j’aurais beaucoup aimé parler à quelqu’un ”**

quelques plaques résistantes que le médecin a cru bon de gommer à coup de séances d’UV. J’entendais régulièrement mon entourage, y compris médical, asséner que l’origine de mon mal était psychologique, mais à aucun moment on ne m’a envoyée consulter un psy. À moins que mes parents aient fait de la résistance inconsciente ? La psychothérapie n’a jamais fait partie

de ma culture familiale. Avec le recul, je pense que j’aurais beaucoup aimé parler à quelqu’un. Le contact avec les infirmières m’avait vraiment fait du bien. On s’occupait de moi... Grâce à la présence de mes amis et aussi d’un nouvel amoureux (!), je me suis remise et, sans grande surprise, mon psoriasis a fini par se faire presque oublier. J’ai globalement été tranquille jusqu’à ce que je devienne

maman : j’ai eu quatre enfants et entre chaque grossesse, je faisais de petites poussées, mais ce n’était rien encore, comparé à l’irruption de plaques d’octobre 2016. À cette époque, je m’occupais beaucoup de mes enfants, qui avaient entre 1 an et demi et 7 ans. Et je sortais d’un burn-out : je venais de perdre ma maman, j’étais en conflit avec mon frère sur la succession et je devais placer ma sœur souffrant de schizophrénie. J’ai soudainement compris que ma maladie exprimait

un message clair : « foutez-moi la paix ! ». La peau est un rempart qui nous sépare de « l’autre ». Lorsque l’on n’arrive pas à

se défendre, le corps prend le relais. Mes plaques rouges s’apparentaient à des piquants de hérisson dressés vers l’extérieur pour me protéger. Mais si j’avais enfin compris le sens de ma maladie, il me restait encore à l’intégrer au plus profond de moi.

Heureusement, quand on est sur la bonne voie, le hasard se mêle souvent des choses et j’ai fait la connaissance d’un praticien en shiatsu. Il s’agit

d’une technique inspirée de la médecine traditionnelle chinoise qui utilise le toucher sur des points précis du corps situés le long des méridiens. Ma première séance a été une révélation à bien des égards. En m’écoutant raconter mon histoire, le praticien a déduit

**“ Pour la première fois de ma vie, j’ai compris ce qu’être libre signifiait ”**

que j’avais porté trop de choses sur les épaules, et que cela m’avait conduit à refouler des émotions restées bloquées dans

l’organisme. J’ai également réalisé à quel point le corps et l’esprit sont liés. Dès qu’il appuyait sur un point précis, une pensée ou une émotion s’imposait à moi. Je suis allée le consulter deux fois par semaine pendant près de cinq mois. Cette période a été incroyable. Pour la première fois de ma vie, j’ai compris ce qu’« être libre » signifiait. Mes barrières sont tombées et j’ai découvert qui j’étais vraiment. Je mentirais si je disais qu’aujourd’hui, je ne fais plus jamais de psoriasis. Quelques rares plaques s’invitent encore sur mes jambes, mais de manière très occasionnelle. Cela n’a plus rien à voir avec ce que j’ai connu par le passé. Je relie cela à ma démarche thérapeutique : un travail sur soi n’est jamais anodin et, chez moi, les émotions qui émergent de l’inconscient se manifestent souvent à travers la peau. Le chemin vers la rémission complète n’est pas terminé... Mais je sens que la ligne d’arrivée est proche.

**Propos recueillis par Sandra Franrenet**

(1) Le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau, qui se caractérise généralement par l’apparition d’épaisses plaques de peau qui se détachent sous forme « d’écailles » blanches. Cette maladie chronique, non contagieuse, évolue par cycles, avec des périodes de rémission.



# Le burn-out est-il une maladie ?

Ce “nouveau mal du siècle”, qui touche près d’un cadre sur deux (1), a parfois des conséquences dramatiques. Pourtant, la France refuse toujours de considérer ce syndrome d’épuisement professionnel comme une véritable pathologie. Ce qu’il est, comme le démontrent les témoignages que nous avons recueillis.

Il n’est jamais trop tôt pour souffrir d’épuisement professionnel. Maryline en sait quelque chose : elle n’a que 32 ans lorsqu’elle fait son premier burn-out. Cette responsable marketing dans la grande

distribution ignore cependant qu’elle est victime du “nouveau mal du siècle” car ni son médecin ni son psychologue ne prononcent ce diagnostic. Après trois mois d’arrêt, elle retourne donc travailler sans le moindre accompagnement. Elle comprend pourtant intuitivement qu’il lui faut trouver une activité pour “lâcher le mental” si elle ne veut pas flancher. Ses cours de couture vont l’aider à tenir douze mois... Avant qu’elle ne craque pour de bon. “Durant cette période, j’ai alerté mon N+1 que je n’y arrivais plus mais à part me répéter qu’il était désolé, il n’a rien fait pour me décharger. Je travaillais près de soixante-dix heures par semaine, soir et week-end inclus, pour éviter de creuser davantage mon retard”, se souvient-elle. Ces heures volées

sur son temps libre précipitent sa perte de poids, accentuent ses crispations dans les épaules, génèrent des troubles à répétition du système ORL, des insomnies et même des pensées suicidaires. “Le suicide était la seule solution que j’entrevois pour que la fatigue physique et émotionnelle que je ressentais cesse enfin”, se souvient la trentenaire. Mais Maryline, bon petit soldat, prend sur elle... jusqu’à ce vendredi 26 janvier 2015. Ce jour-là, elle s’effondre sur la moquette, devant toute son équipe. “Je suis rentrée chez moi en larmes et je n’ai pas cessé de pleurer du week-end. Le lundi matin, j’avais l’impression d’être ensevelie sous des pierres. C’est tout juste si j’ai réussi à me trainer chez le médecin. Constatant mon état, il m’a immédiatement arrêtée”, raconte-t-elle. Désormais en reconversion dans la broderie d’art et l’illustration, elle n’a plus jamais remis un pied chez son patron. Ancienne juriste en droit de la santé, Emmanuelle a vécu la même histoire un an plus tard. Mais contrairement à Maryline qui était essentiellement harassée par son travail, cette mère de famille trop dynamique a multiplié les sources d’épuisement. “En plus d’être incapable de dire non à mes responsables, je m’occupais de mes quatre enfants, je gérais le succession de ma mère, j’étais en conflit avec mon frère et je devais m’occuper de placer ma sœur souffrant de schizophrénie”, énumère-t-elle. Le 11 janvier 2016, son corps a fini par crier “stop”. Épuisement, irritabilité et “craquage”, les trois symptômes qui font du burn-out une pathologie, sauf pour l’OMS... Des témoignages inquiétants comme ceux-ci, Anne-Lise Schwing en entend tous les jours. “Les femmes sont particulièrement touchées car elles sont plus régu-

## Les conseils de Daniel Kieffer,

vice-président de la Fédération française des écoles de naturopathie (1)

“En cas de burn-out, il faut d’abord améliorer le sommeil, meilleur ami en terme de régénérescence physique et psychique. L’idée n’est pas de se forcer à aller au lit une heure plus tôt du jour au lendemain, mais d’avancer chaque semaine d’un quart d’heure le moment du coucher. On cale ainsi un cycle de quatre-vingt dix minutes de sommeil supplémentaire en deux mois. L’activité physique est un autre allié indispensable car elle engendre la production d’hormones dont on a démontré l’effet “Prozac-like”. En complément des médications, il est

important d’introduire des “super-aliments” pour nourrir le système nerveux (en magnésium, complexe B, etc.) comme le pollen frais, du germe de blé, les jus de légumes verts ou de pousses d’orge et de blé, les oméga-3 (les petits poissons des mers froides ne fatiguent pas le foie), les phospholipides (on en trouve en comprimés) et l’eau de mer pour l’apport en oligo-éléments. Il peut également être intéressant de conseiller des soins de réflexologie dont les moxas (technique de chauffage des points d’acupuncture) pour retrouver de la vitalité, ainsi qu’un

accompagnement en thérapies brèves (comme la PNL) et des séances de méditation et de pleine conscience pour se recentrer sur soi. Les plantes peuvent enfin constituer une aide précieuse, en particulier celles dites adaptogènes (elles permettent une adaptation au stress) comme la rhodiola, l’éléuthérocoque, le bourgeon de cassis et l’ashwagandha. Selon le degré d’anxiété, on peut compléter avec une cure de safran et de gentiane (deux antidépresseurs dépourvus de contre-indications) et respirer un peu d’huile essentielle de petit grain bigarade.” (1) lafena.fr



lièrement victimes de "mandats contraires" : la société les exhorte à incarner l'employée modèle, l'épouse parfaite et la mère accomplie, sauf qu'on ne peut pas aller chercher ses enfants à 16h30, assister à des réunions jusqu'à 19 heures et répondre aux attentes de son conjoint", ironise cette psychiatre. Avant de déplorer que la France ne reconnaisse toujours pas ce syndrome comme une maladie professionnelle pourtant caractérisé par trois symptômes : un épuisement physique, psychique et émotionnel, une irritabilité et un "craquage". "Cette situation s'explique en grande partie par le fait que l'Organisation mondiale de la santé considère le burn-out comme un phénomène lié au travail et non une pathologie à part entière. Heureusement, une reconnaissance au cas

par cas est possible, tempère le Dr Schwing, à charge pour le salarié de prouver le lien entre ses symptômes et un facteur déclenchant lié au travail, souvent via une procédure d'accident du travail".

## BIENVEILLANT ENVERS SOI-MÊME POUR GÉRER LE STRESS

Mais que cet état de détresse psychologique soit ou non officiellement reconnu, Anne-Lise Schwing insiste sur l'importance de consulter. "Les victimes de burn-out sortent généralement d'une période de travail intense qui s'étale parfois sur plusieurs années durant lesquelles elles n'ont pas vu l'ombre d'un médecin. Ce dernier effectuera quelques bilans dont un thyroïdique et prescrira des conseils d'hygiène

basiques du type activité physique régulière, horaires stables et repas équilibrés, illustre-t-elle. Lorsque l'état du patient le suggère et/ou qu'il ne s'y oppose pas, des antidépresseurs pourront s'ajouter à ces prescriptions pour relancer les mécanismes de la sérotonine, hormone régulatrice de l'humeur." Cette spécialiste, auteure de "Stop au burn-out" (2), recommande, par ailleurs, un accompagnement psychologique pendant l'arrêt maladie, puis durant la phase de reprise d'activité, pour minimiser tout risque de rechute.

"Lorsque des crises d'angoisse précèdent le craquage, une thérapie axée sur les troubles panique sera appropriée. Des thérapies cognitives, de l'art thérapie ou de l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing soit désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) pourront être plus adéquats dans d'autres cas, tout dépend des situations", développe-t-elle.

Le yoga peut également s'avérer un précieux allié, surtout lors des mois suivants le retour au travail.

Martine Henry peut en attester : cette professeure de yoga-relaxation a accompagné une ancienne collègue après un arrêt maladie de six mois. "Deux mois après le début de notre collaboration, elle n'a plus ressenti le besoin de consulter sa psychiatre et aujourd'hui elle ne consomme plus d'antidépresseurs", se réjouit-elle. Si cette énième victime d'épuisement professionnel n'est pas encore totalement guérie, son accompagnante garantit qu'elle est sur la bonne voie grâce aux réflexes et outils qu'elle a appris à utiliser. Parmi eux, une séance de yoga matinale, des respirations-détente (en particulier avant chaque réunion) et des auto-massages. "Ces exercices lui ont permis de découvrir la bienveillance envers elle-même et de se recentrer pour mieux gérer le stress car après un burn-out, on est à la merci de toutes les agressions extérieures", conclut Martine Henry.

Sandra Franrenet

### TEMOIGNAGE

## Thierry Zamparutti, 51 ans

*"Si l'on ne se connecte pas à son corps, il peut vite passer en mode « off »..."*

"J'ai fait un burn-out en 2011. Certains signes auraient dû m'alerter : j'étais angoissé et je ne maîtrisais plus mon agressivité. Je me consumais sans réagir jusqu'au jour où j'ai poussé une colère si forte que ma fille de 3 ans a vomi. Cet événement a fait office de déclic : je suis allé consulter un psychiatre qui m'a hospitalisé quatre mois. Au lieu de tirer les conclusions de cet avertissement, j'ai replongé dans le boulot comme si de rien n'était. Evidemment, je n'ai pas tenu le coup, et, trois mois plus tard, j'ai fait une tentative de suicide. J'ai cependant refusé de me faire interner une seconde fois. J'étais très en colère

contre moi parce que je n'avais utilisé aucun des outils que l'on m'avait donnés pour rebondir. Je m'étais contenté de reprendre ma vie exactement là où je l'avais quittée, sans me ménager de sas de transition, ni me protéger des personnes toxiques. De retour à la maison, j'ai décidé de prendre du recul. Le matin, j'emmenais les enfants à l'école puis je me forçais à aller au club de sport. L'après-midi, je travaillais. Ce rythme m'a permis de tenir la promesse de ne pas sombrer, puis de réaliser que le travail n'était pas le seul responsable de mon burn-out. Depuis, j'ai mis en place un nouveau

système d'organisation : ne pas concrétiser de nouveau projet avant d'achever celui en cours. Je me programme des moments de détente et, quand je le peux, des massages car ils me font beaucoup de bien sur le plan émotionnel. Je suis toujours sous traitement médicamenteux, mais je consulte une psychothérapeute une fois toutes les deux semaines. Je suis également plus attentif à mon corps car j'ai pris conscience qu'il réagit comme un interrupteur. Si l'on n'est pas connecté à lui et que les angoisses prennent le dessus, il peut vite passer en mode « off », état qui favorise le passage à l'acte."

(1) Sondage Cadremploi : [francetvinfo.fr/replay-radio/c-est-mon-boulot/un-cadre-sur-deux-avoue-avoir-connu-le-burn-out-selon-un-sondage\\_3471823.html](http://francetvinfo.fr/replay-radio/c-est-mon-boulot/un-cadre-sur-deux-avoue-avoir-connu-le-burn-out-selon-un-sondage_3471823.html)

(2) éditions Odile Jacob, en librairie le 11 septembre 2019.