

Nilay Inmeler

publie «**T'as un bug? Appuie sur reset**»

Une incursion dans l'univers du burn-out

De son burn-out jusqu'à sa surprenante reconversion cinq ans plus tard, Nilay Inmeler retrace, à travers quinze chapitres d'un roman semblable à un journal intime, son histoire face à cette maladie encore peu reconnue.

« T'as un bug ? Appuie sur reset », vous ramène 34 ans en arrière, dans une période particulière de la vie de Nilay Inmeler. Et pourtant, beaucoup pourront, à coup sûr, s'identifier à son histoire.

Elle était encore une brillante ingénieure lorsque sa vie a basculé et que son corps l'a lâchée. Elle n'avait plus goût à rien, avec ce sentiment soudain d'être visée sur sa chaise de bureau... Son mal-être s'est construit petit à petit et de manière insidieuse. Mais le bouleversement a été pire quand le verdict est tombé en 2014: son médecin lui apprend qu'elle souffre d'un burn-out profond. Antidépresseurs, arrêt de travail à durée indéterminée mais aussi angoisse, solitude, incompréhension des proches et douleurs physiques ont été des situations qui ont fait partie de son quotidien pendant de longs mois.

Alors qu'elle est complètement perdue, Nilay veut pourtant montrer que l'issue existe. Elle raconte à travers son roman, écrit sous forme de journal intime, comment elle a été avide de reconquérir cet équilibre perdu. Et chacun des quinze chapitres correspond à une étape clef qui lui a permis de faire face à son burn-out et de se reconstruire. Évidemment, cela ne s'est pas fait en un claquement de doigt et Nilay est passée par plusieurs phases comme celle d'avoir travaillé dans le secteur public à Bruxelles où elle n'était pas à sa place dans un rôle de bureaucrate.

Pour l'aider à comprendre ce qu'elle vivait, Nilay a été voir une hypnothérapeute qui lui a dit que le deuil de son burn-out n'était pas encore fait et que cela l'empêchait de s'ouvrir à d'autres horizons. Un coach professionnel l'a aussi accompagnée.

Pendant son cheminement, son amour pour les mots a refait surface. Une nouvelle aventure avec l'écriture de « T'as un bug? Appuie sur reset » a alors commencé. Dans la foulée, elle crée également « Elles ont osé entreprendre! », un blog mettant en lumière des femmes entrepreneures qui se sont reconverties professionnellement afin d'inspirer d'autres femmes.



Aujourd'hui, Nilay jongle entre plusieurs activités de plume : auteure, copywriter et rédactrice.

A travers son œuvre, cette ex-ingénieure explique comment le burn-out peut se transformer en une opportunité pour se réinventer et surtout, que cette

démarche est à la portée de tous. Un récit sincère et qui ne manque pas d'humour sur ce fléau du travailleur moderne encore méconnu malgré son hypermédiation.

Surmonter le burn-out, une forme de résilience

On parle souvent du burn-out, et pourtant, on ne le connaît pas vraiment... Exactement. A travers mon bouquin, je voulais montrer que même si nous parlons beaucoup du burn-out car c'est un sujet qui est très médiatisé, on se rend compte en creusant que le public ne sait pas vraiment de quoi il s'agit.

Que ce soit la personne concernée, les proches ou les collègues, ...J'ai voulu apporter un petit éclairage, parceque beaucoup de personnes se sentent désemparées face à cette maladie. Les gens se sentent seuls quand ils y font face. Ils sont livrés à eux-mêmes. Quant aux proches, ils ne savent généralement pas toujours que faire. Mais j'ai aussi voulu démystifier cette maladie et surtout donner une note positive en disant que la reconversion est possible même si elle peut prendre du temps. Surmonter le burn-out est pour moi une forme de résilience.

Quels sont les signes avant-coureurs d'un burn-out ?

Ils sont différents pour chacun d'entre nous. Mais le plus important est d'écouter son corps car il émet beaucoup de signaux. Moi, je serrais souvent la mâchoire. J'avais très mal au cou et je ressentais de nombreuses sensations de vertige. Un jour, j'ai vraiment senti toute une lourdeur dans mon corps. Je ne savais quasi plus me déplacer.

Que conseillez-vous de faire quand certains signes avant-coureurs arrivent ?

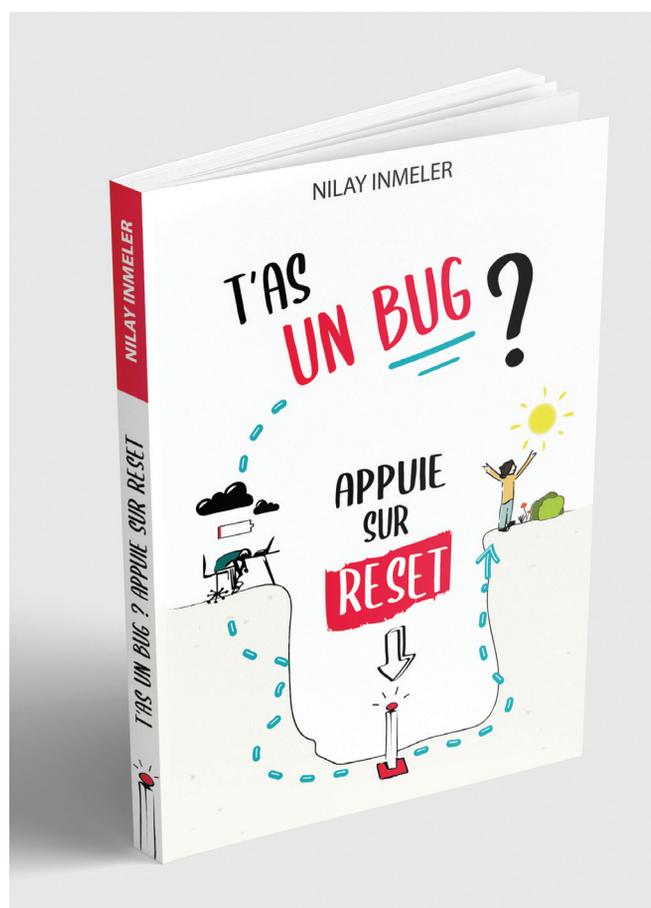
Je ne suis pas médecin bien évidemment mais comme j'ai vécu ce burn-out et que je me suis intéressée au sujet, je tiens à dire à toutes les personnes qui ont des signes avant-coureurs d'en parler le plus vite possible avec quelqu'un. Il faut aller consulter un professionnel de la santé qui vous aidera à prendre du recul. Car on a envie que quelqu'un s'occupe de nous.

Quand cela m'est arrivé en 2014, on en parlait peu, contrairement à maintenant où le sujet revient tout le temps. Pourtant, je ne suis pas certaine que le burn-out soit reconnu comme maladie socioprofessionnelle. Mais le médecin traitant peut toutefois aiguiller le patient vers les services adéquats.

La rédaction de votre livre vous a-t-elle guérie ?

Quand j'ai commencé à l'écrire, je ne pensais pas que ce roman allait être mon outil thérapeutique. Je l'ai écrit à la base pour partager mes expériences et dire aux autres qu'ils ne sont pas seuls. Mais quand je l'ai terminé en 2020, je me suis dit que je venais de clôturer une période de ma vie avant d'en recommencer une nouvelle.

Shanti Duparque



INFOS PRATIQUES

Date de parution : juillet 2020

Le bouquin est disponible dans les librairies Tropismes à Bruxelles et Molière à Charleroi au prix de 18,00€.

Il est également disponible en version ebook sur les sites d'Amazon, de la Fnac et de iggybook au prix de 5,00€.