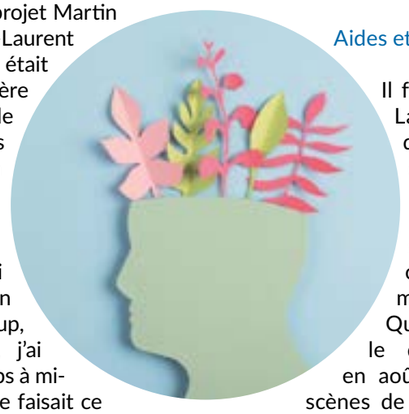
DOSSIER
SANTÉ MENTALE
Comment la spiritualité peut nous aider ?

Les pasteurs en danger de **burn-out**

Pour beaucoup, le métier de pasteur est une vocation. Un engagement pour lequel on ne compte pas et qui vient du cœur. Et c'est justement cette passion qui rend le métier prenant. Après deux burn-out, Benjamin Corbaz a appris à dire non, pour garantir sa santé physique et mentale.

Élise Dottrens

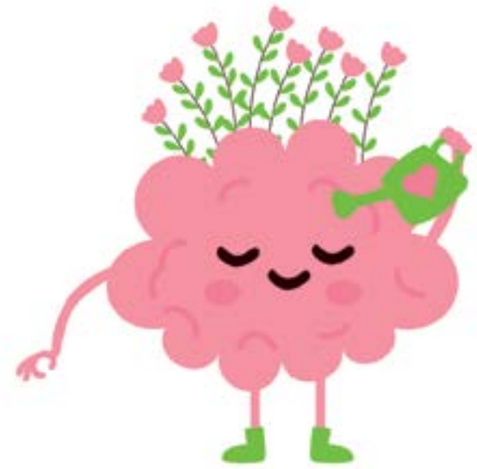
«Pour certaines personnalités très généreuses, enthousiastes, qui donnent beaucoup de leur temps, qui ont plein de projets, et qui en plus travaillent dans un métier de lien comme le mien, le risque est plus grand de faire un burn-out.» Enthousiaste, passionné, Benjamin Corbaz l'est certainement. Et son travail, celui de pasteur responsable du projet Martin Luther King à l'Église de Saint-Laurent à Lausanne et coordinateur, était l'ingrédient en trop dans sa vie de père de famille. Un enchaînement de responsabilités et d'engagements pris à bras le corps qui l'a mené à sa première casse en 2022.



«J'ai toujours été sur la ligne de crête, avant de tomber. Mais j'ai tenu parce que j'étais dans un contexte «safe». Tout d'un coup, j'ai eu mon troisième enfant, j'ai commencé ces deux nouveaux jobs à mi-temps. J'étais débordé, ma femme faisait ce qu'elle pouvait alors que je n'étais plus du tout présent.» Les symptômes ne se font pas attendre: insomnies, pleurs, sentiment de culpabilité, colère, brouillard. «Je me suis senti comme Élie dans le désert. J'en voulais au Seigneur de m'avoir appelé dans ces responsabilités. Tout ça pour que je me pète la gueule ? J'étais tellement en colère!» Plusieurs mesures l'aideront alors à tout mettre sur pause: médecin du travail, arrêt de travail de trois mois, retraites spirituelles accompagnées par les frères et les sœurs de différentes communautés, et recherche de soutien dans son réseau d'amis. Une fois prêt à recommencer, il a fallu se simplifier la vie: les deux emplois à 50% se sont transformés en un 100%. «Lors de mon premier burn-out, j'ai changé de poste. Mais pas de posture.» Car il y a eu la rechute, deux ans plus tard.

Aides et solutions existent

Il faut dire qu'être pasteur à Saint-Laurent englobe un aspect du métier qui n'existe pas dans toutes les paroisses. Extrêmement central, le temple est régulièrement témoin de scènes que les Lausannois ne connaissent que par cœur. Une misère qu'il faut pouvoir accueillir. Quand Benjamin Corbaz reprend le dossier «solidarité» du poste en août 2023, ce plongeon dans ces scènes de précarité n'aide ni son anxiété, ni sa sensibilité. «Lors du deuxième, j'ai changé de psy. J'ai enfin été diagnostiqué avec un trouble de la personnalité anxieuse, et j'ai reçu des antidépresseurs plus ciblés, pour calmer l'anxiété.» Après ses deux chutes, Benjamin Corbaz a appris à jongler avec sa manière d'être, qui nécessite soin et attention, et son contexte professionnel. «J'ai compris que j'étais comme une Maserati. Je pense être un bon pasteur, et donc on me demande toujours plus: faire partie de telle ou telle commission, de tel ou tel groupe, etc. Mais une Maserati, cela demande énormément d'entretien. J'ai besoin d'un entretien quotidien.»



Cette fois, c'est donc sa posture que le Vaudois décide de changer. Mieux se connaître, pour mieux prendre soin de lui, et prendre des engagements en dehors de son travail. Et prier. «J'ai compris que mon premier ministère, c'était ma famille. Alors je me suis engagé à ne faire qu'un souper à l'extérieur par semaine. Et miraculeusement, en étant là pour ma famille, je dormais mieux, parce que je culpabilisais moins.» Il a fallu également apprendre à dire non, mission ô combien compliquée pour ce ministre passionné, hyperactif et à haut potentiel qui dorénavant, met tout sur pause après son repas de midi pour une sieste, quoi qu'il arrive. Certaines semaines, il compte même ses heures. «C'est juste un outil. Pas pour dire «je fais plus que vous», mais pour voir où on en est, et se donner le droit de faire une semaine plus «cool» après une très intense.»

Tel Élie dans le désert, après avoir crié sa colère à Dieu, il arrive à entrer en dialogue avec lui, et, tel Élie, il apprend à déléguer un peu de sa charge aux Élisées qui l'entourent. «Le cimetière est rempli de gens qui se croient indispensables. Je me suis senti indispensable pendant longtemps. Oui, être pasteur est une vocation, mais ce n'est qu'un métier.»

Trois questions à Innocent Himbaza, aumônier réformé à l'université de Fribourg

En tant qu'aumônier, quels signes vous mettent la puce à l'oreille chez vos interlocuteurs, quant à un possible épuisement de style burn-out ?

Il me semble qu'un burn-out est comme un carrefour auquel beaucoup de routes arrivent. C'est donc difficile, selon moi, de nommer des symptômes clairs. Mais il y a quelques signaux, comme l'isolement social, cela peut signifier qu'il y a quelque chose de lourd à porter. Les professionnels de la santé évoquent d'autres facteurs comme le manque sommeil ou la fatigue physique et émotionnelle.

Comment expliquez-vous cet isolement ?

Parler de soi n'est pas évident. Il peut y avoir la peur d'être jugé. D'ailleurs quand on parle de «prise en charge», de «soutien», ou même d'«aide», la personne concernée peut se sentir dans une situation d'infériorité. Or, dans notre société, l'individu tend à vouloir s'en sortir tout seul. On ne parle pas de sa vulnérabilité, parce que c'est dévalorisant. Alors souvent, quand on en parle finalement, c'est trop tard. Il faudrait changer la manière dont on aborde le sujet et éviter que celui qui souffre d'un burn-out se sente ou soit perçu comme «faible» ou «peu organisé».

Qu'est-ce que la spiritualité peut amener aux personnes qui viennent vous voir avec une thématique de santé mentale ?

Le sujet est complexe, car ce qui angoisse l'un n'angoisse pas l'autre. La spiritualité fait partie de nous et le concept de communauté est l'une des particularités du christianisme (et d'autres religions). De nombreuses références bibliques rappellent que l'on n'est pas seul. Cela suppose que l'individu peut être soutenu et en compagnie d'autres. Or, l'individualisation de la société que j'abordais plus haut est à l'inverse de ce principe, alors que s'en remettre à l'Autre ouvre des possibles insoupçonnés.