



# Un ancien cadre de Nestlé met un visage sur le burn-out

**Souvent associé à la honte, le surmenage menace de plus en plus de travailleurs. Patrick Sumi en a fait le thème d'un livre et d'un film.**

Une carrière brillante, après avoir grimpé les échelons de Nestlé. Une vie de sportif. Patrick Sumi le disait: «Le burn-out, ce n'est pas pour moi.» La réalité l'a rattrapé au tournant, faisant basculer la vie de ce cinquantenaire. Revenu d'un voyage qu'il décrit comme «thérapeutique», il a décidé de publier son histoire et faire de la prévention. Le témoignage a le mérite de mettre un visage sur un phénomène croissant dans le monde du travail, mais qui reste difficile à évoquer ouvertement.

Le décrochage survient en pleine montagne, lorsque cet habitué de la peau de phoque s'emmêle les skis lors d'une simple conversion. «Cela faisait des semaines que je m'énervais pour un rien, raconte Patrick Sumi. Et là, j'ai fondu en larmes comme un gosse.» Face à ces signes d'épuisement, le chef des ventes de Nestlé Suisse consulte les Ressources humaines de son

entreprise. «La honte de l'épuisement professionnel fait qu'il n'est pas toujours simple de l'évoquer, constate le cadre. J'ai eu de la chance de pouvoir en parler et de faire face à beaucoup de compréhension.»

## «Je me sentais invincible»

Il lui restait un peu de «batterie» avant de totalement basculer. Suffisamment pour prendre la décision de quitter son poste. La direction refuse et, dans un premier temps, lui propose un poste encore supérieur. «Mais une fois que la décision est prise, le monde change, on recommence à respirer», souffle Patrick Sumi.

L'ancien responsable a fait une carrière modèle, partant d'un apprentissage de vendeur. Il a bûché pour y arriver. «Je me sentais invincible, dit-il. Le déclencheur, ça a été les deux vagues de licenciements.» Devoir préparer une liste des partants, tenter de sauver ces emplois, tout en les fréquentant au quotidien: «On les prend par surprise, c'est une trahison, alors qu'aucun d'eux ne méritait d'être licencié.»

«Pourquoi moi?» La question de ses anciens collaborateurs le poursuit sur les routes qui l'ont mené dans un périple solitaire de trois mois à vélo, de Lutry jusqu'au cap Nord, au fin fond de

la Norvège. Plongé dans la solitude, Patrick Sumi s'est ressourcé. De ce périple, le quinquagénaire a tiré un livre et un film, qui sortent ces jours.

## Une chance

Malgré la dure épreuve du burn-out, Patrick Sumi convient que son parcours est celui d'un privilégié. Il a pu compter sur le soutien de ses proches, une certaine écoute dans sa structure professionnelle et, grâce à des économies et une réorganisation de sa vie, il peut aujourd'hui se reconverter en accompagnateur de montagne, entre autres projets.

Cette liberté lui permet de dénoncer le burn-out à visage découvert. «Je ne cherche plus d'emploi alors je peux en parler librement», sourit-il. Car l'épuisement au boulot véhicule encore des tabous et il vaut mieux ne pas s'en vanter, estime les professionnels (*lire encadré*). Et pourtant, le stress au travail est en augmentation, selon plusieurs études.

«Sur le fil», Lutry-Cap Nord à vélo, Patrick Sumi. Éditions Slatkine. La soirée d'avant-première du film à Vevey est complète. Prochaine date, le 9 novembre, 20h, au Casino de Montbenon

**Alain Détraz** Textes



**Ancien cadre chez Nestlé, Patrick Sumi veut se consacrer à la prévention du burn-out.** CHANTAL DERVEY

## Agir avant l'arrêt de travail

● «Je conseille de rester discret sur son burn-out si l'on souhaite poursuivre sa carrière professionnelle.» Psychologue spécialisée de cette question, Catherine Vasey estime que l'épuisement véhicule des idées selon lesquelles un tel épisode de vie fragilise durablement sa victime. Or cette mésaventure peut au contraire être une chance, estime-t-elle: «Si la personne a été bien soignée, elle

sera un collaborateur plus solide.»

Il convient toutefois de se faire accompagner par un spécialiste. «Le généraliste ne suffira pas», prévient la thérapeute. Troubles du sommeil, un travail qui envahit la sphère privée et une tension permanente sont des indices qui doivent alerter. «Il vaut mieux agir avant l'arrêt de travail», préconise Catherine Vasey.