

# D'un bord à l'autre

Le burn-out et la dépression  
à la lumière des traumatismes de l'enfance

De nombreux bords ont jalonné la vie de l'auteure de ce témoignage, de sa conception à sa détresse d'enfant, jusqu'à l'âge adulte, avec la mort en filigrane. Une première rencontre avec la psychanalyse lui permit pourtant de surmonter les traumatismes de l'enfance et de mener une vie épanouie. Jusqu'à ce jour de décembre où son passé la rattrape, l'espace de quelques mots. Ce qui progressait à bas bruit envahit alors tout son être. Sous la forme d'un burn-out suivi d'une profonde dépression que rien ne laissait supposer. Une descente dans les abysses de la mélancolie qui la conduira jusqu'à un nouveau seuil, au bord de la folie.

L'auteure relate son parcours de vie et cette traversée de trois années. Elle aborde le burn-out en termes de symptôme, face visible d'une faille bien plus profonde, mais aussi d'issue inconsciente pour sortir d'une impasse. Une expérience éprouvante mais positive car synonyme d'ouverture vers un possible. Un témoignage vibrant dans une écriture spontanée, au plus près du vécu.



*Marie-Christine ADAM, assistante sociale puis cadre socio-éducatif, signe son premier ouvrage. Au plus profond de l'angoisse, elle a d'abord jeté des mots, ça et là, sur des bouts de papier épars. Encore aux prises avec la dépression, elle décide d'écrire un livre avec un objectif, le terminer en même temps qu'elle pourra dire qu'elle en est sortie. Un cheminement qui va bien au-delà de ses espérances.*

Photographie de l'auteur : © Studio Photo Cadet

23,50 €

ISBN : 978-2-343-07559-4



Marie-Christine ADAM

# D'un bord à l'autre

Le burn-out et la dépression  
à la lumière des traumatismes de l'enfance

Témoignage

L'Harmattan