



## «Je n'avais plus goût à rien, je n'étais plus moi»

Après avoir traversé des mois durant l'enfer du burn-out, **Maria Bernasconi** reprend goût à la vie auprès de ses deux petits-enfants et de son mari. Récit sans fard d'une battante.

*Photos BLAISE KORMANN - Texte CHIARA MEICHTRY-GONET*

Date: 07.09.2016

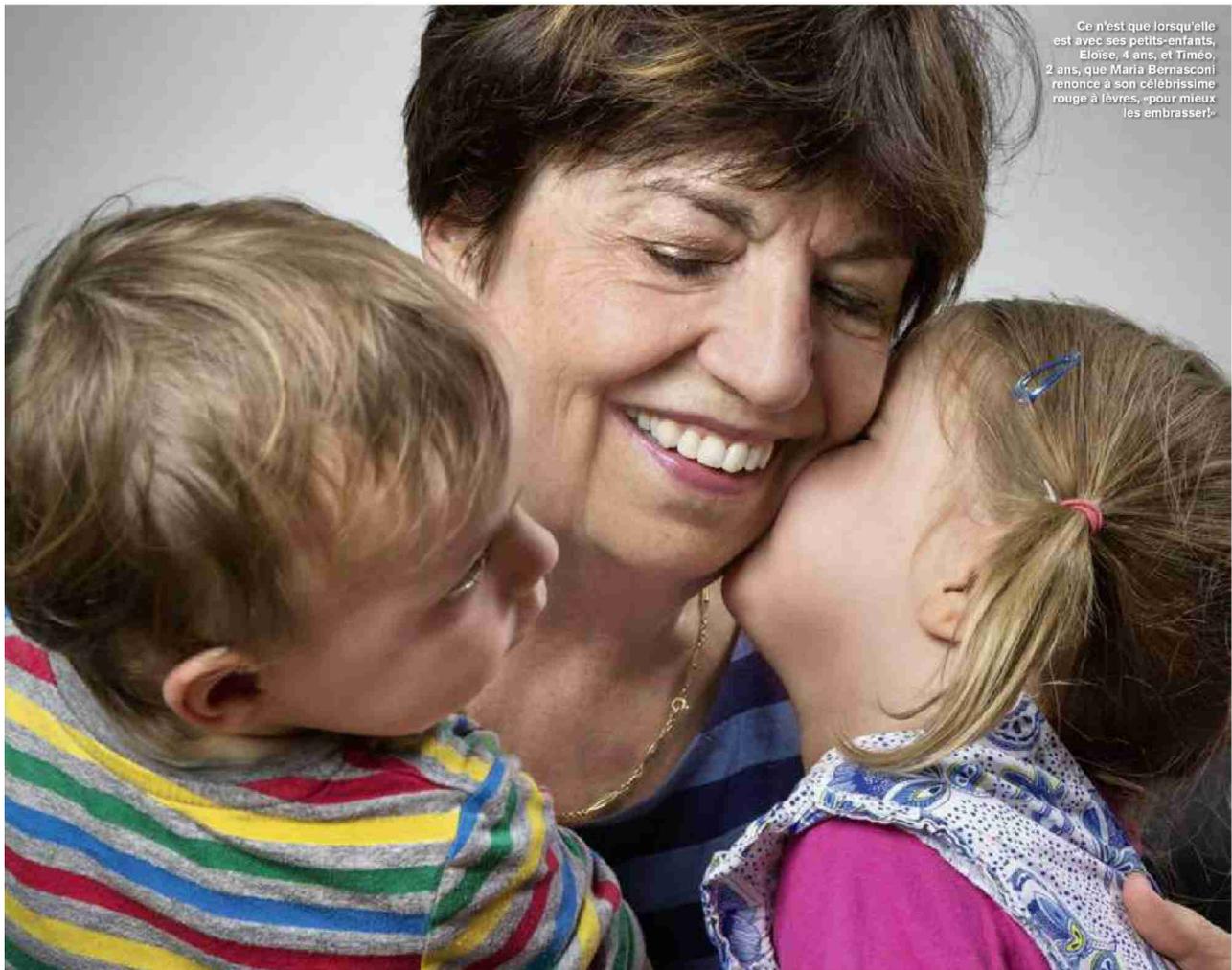
# L'illustré



L'illustré  
1002 Lausanne  
021/ 331 75 00  
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 74'901  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 241'692 mm<sup>2</sup>



Ce n'est que lorsqu'elle est avec ses petits-enfants, Eloïse, 4 ans, et Timéo, 2 ans, que Maria Bernasconi renonce à son célèbre rouge à lèvres, «pour mieux les embrasser!»



L'illustré  
1002 Lausanne  
021/ 331 75 00  
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 74'901  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 241'692 mm<sup>2</sup>



Depuis son burn-out, Maria Bernasconi continue de pratiquer la sophrologie et des exercices de relaxation chez elle. Son lit d'exercice est installé sous une reproduction d'une photographie qu'elle a prise elle-même en Provence, une région qu'elle apprécie particulièrement.



L'illustré  
1002 Lausanne  
021/ 331 75 00  
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 74'901  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 241'692 mm<sup>2</sup>

l'avait vue fatiguée, toujours disponible, mais comme absente. Elle n'était que peu apparue lors de sa dernière session parlementaire et, à son bureau de secrétaire générale de l'Association du personnel de la Confédération, son téléphone sonnait souvent dans le vide. Quant à la fête de départ, organisée avec d'autres collègues parlementaires, futurs retraités, comme elle, des chambres fédérales, elle avait surtout servi à animer les nombreuses supputations: «Mais Maria, qu'est-ce qui t'arrive?» Depuis fin septembre 2015, plus rien. La socialiste genevoise avait disparu des radars médiatiques et politiques, personne n'a plus vraiment osé poser de questions, et puis le monde va si vite... Mais au fond, oui, qu'était-il arrivé à cette figure de la gauche suisse?

### Douloureux éloignement

Il a suffi, ce printemps, d'une rencontre un peu fortuite au détour de la publication d'un livre\* écrit par son assistante

parlementaire durant de longues années, Anne Payot, pour entrevoir un bout de la réalité: Maria Bernasconi, ce roc qu'on eût dit invincible, se débattait avec courage dans les tréfonds de la souffrance, impitoyablement laminée par un violent épuisement professionnel, un burn-out.

Après des mois de bataille, la Genevoise, désormais remise d'aplomb, a accepté de revenir sur cette terrible maladie qui lui est «tombée dessus sans prévenir».

L'après-midi est pluvieux et n'incite pas à la causerie convenue dans le jardinet de la petite villa du Grand-Lancy que Maria habite avec son mari, Daniel, depuis plus de vingt ans. Qu'importe, la table de la cuisine est accueillante et l'ancienne conseillère nationale s'y sent parfaitement à l'aise: «J'aime beaucoup cette maison. Mes deux enfants, Isabelle et Laurent, y ont grandi et, maintenant, mon mari et moi pouvons y accueillir nos deux petits-enfants, les enfants de notre fille, Eloïse, 4 ans, et Timéo, 2 ans.



L'illustré  
1002 Lausanne  
021/ 331 75 00  
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 74'901  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 241'692 mm<sup>2</sup>



## «J'aime porter des bijoux qui ont une histoire»

**La Genevoise, toujours très coquette, soigne sa manucure. A son poignet brille le bracelet laissé par sa belle-mère, décédée récemment. La montre d'homme, léguée par son père, Antonio Bernasconi, lui est chère, tout comme son alliance et deux solitaires offerts par son mari.**

Vraiment, ces deux-là sont ma joie. J'aime à dire que les petits-enfants sont le dessert de la vie. N'est-ce pas vrai?»

A bientôt 61 ans, Maria Bernasconi, très décontractée en jean et tunique rouge, est transformée. «J'ai perdu près de 20 kilos en quelques mois. Je ne mangeais plus rien, ne supportais plus rien. Moi qui ai toujours été très coquette, qui adorais faire du shopping, sortir et m'amuser, je n'avais plus goût à rien. Je ne me maquillais même plus. Je restais là, couchée sur le canapé, à regarder le plafond. Pendant

des semaines, j'ai compté les secondes, laissé passer le temps. Je ne pouvais même pas lire: rien ne m'intéressait et je n'avais plus aucune capacité de concentration. Oui, cela a été très, très dur. Mais petit à petit, bien entourée médicalement, soutenue psychologiquement et affectivement, j'ai remonté la pente. Et je vais enfin mieux. Oui, dans tout cela, mon mari, Daniel, a été extraordinaire. Il a été présent, tout le temps. Il m'a tellement soutenue: il me faisait manger, me surveillait, me supportait.»

### Stress et fuite en avant

Posément, à la façon de ceux qui ont longuement mûri une réflexion, elle raconte la terrible descente aux enfers: «Tout a commencé très classiquement. En 2011, juste avant les élections de 2012, j'ai été nommée secrétaire générale de l'Association du personnel de la Confédération. C'était un poste à 70%, je me disais que cela irait avec mes activités de conseillère nationale. Résultat: je devais au moins faire un 170% en tout! C'est simple, je travaillais tout le temps. J'étais accaparée, systématiquement entre deux



L'illustré  
1002 Lausanne  
021/ 331 75 00  
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 74'901  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 241'692 mm<sup>2</sup>

rendez-vous ou deux sollicitations. Je n'avais jamais le temps pour rien. Parfois, trop fatiguée pour cuisiner quelque chose en rentrant chez moi le soir, je me nourrissais d'une coupe de champagne et de quelques cigarettes... J'ai tenu, tenu et ne me rendais compte de rien. Pourtant, des collègues m'avaient

prévenue, gérer un tel syndicat à côté d'un mandat politique fédéral était vraiment difficile. Je pensais que cela ne pouvait m'arriver à moi. Non, bien sûr que j'allais y arriver...»

### Après une grippe, la dégringolade

Après trois ans à ce rythme, la

machine s'enraie. «Début 2015, j'ai contracté une grippe, qui s'est transformée en pneumonie. On m'a diagnostiqué un œdème pulmonaire et, du coup, on a suspecté un cancer du côlon, ce qui, heureusement s'est révélé faux. Mais les analyses ont pris un temps fou. Cette incertitude était stressante, oppressante. ▶

## SOCIÉTÉ AU FOND DU BURN-OUT





L'illustré  
1002 Lausanne  
021/ 331 75 00  
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 74'901  
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 28  
Surface: 241'692 mm<sup>2</sup>

## «Mon mari, Daniel, a été mon véritable soutien»

**Marié depuis 1980, le couple Roth-Bernasconi peut aujourd'hui savourer tranquillement un verre de vin blanc genevois dans la cuisine. Bons vivants tous les deux, ils s'apprentent à passer un été paisible à la maison, avant de s'envoler vers Londres et Paris.**

J'ai arrêté de fumer, je commençais à me faire vraiment du souci. J'étais tellement fatiguée. J'allais au travail ou en session et, après deux heures à peine, je devais rentrer me coucher. Et puis, quelques semaines plus tard, j'ai perdu ma maman. On a beau s'y attendre, on a beau s'y préparer, et même si cela se passe bien et que c'est quelque part dans l'ordre des choses, cela reste le deuil d'une mère. Et pour moi, cela a été la goutte qui a fait déborder le vase.»  
Pudiquement, elle raconte encore ce jour où tout a basculé: «Nous nous étions tous retrouvés, nous, ses cinq enfants avec nos familles respectives, dans le canton d'Uri pour disperser ses cendres dans la région des vacances de notre enfance. Nous étions là et j'ai fait un malaise. Je suis tombée. Je ne pouvais

plus bouger. A tel point que tout le monde a cru à une attaque. J'étais tellement mal... Rentrée à Genève, on m'a de nouveau fait passer tout un tas d'analyses pour finalement poser le diagnostic: burn-out. J'étais terrassée. Comment cela avait-il pu m'arriver? Moi qui avais tout réussi, moi qui ai toujours fait ce que je voulais dans ma vie. Comment j'en étais arrivée là?»  
Grâce au soutien de sa famille et à sa propre volonté, Maria Bernasconi va prendre le taureau par les cornes: «J'ai consulté une psychologue. Ce n'est pas évident, mais j'y suis allée. Nous avons mis en place un programme de soins: sophrologie, nutrithérapie, thérapie, etc. Je ne digérais plus rien. La nutrithérapeute a mis en place un programme de régimes adaptés, très stricts: plus de gluten, plus de

ceci, plus de cela. Une horreur. Dire qu'étant plutôt du genre bon vivant, je n'avais jamais vraiment visité de magasin de diététique avant...»

Aujourd'hui, la Genevoise a pu reprendre son travail à temps partiel, avec un immense plaisir. «Cela marche bien. Je suis trois jours par semaine à Berne, le reste, je le fais depuis chez moi, à Genève. Et j'ai appris à prendre du temps pour moi. J'ai repris la musique, qui m'a accompagnée toute ma vie, grâce à de merveilleux cours de chant ici, en ville. Et puis, je m'occupe de mes petits-enfants... et de mon mari! Nous allons en septembre fêter ces 35 ans de mariage, une fête que nous avons dû annuler l'année passée. J'ai organisé un joli voyage à Londres et à Paris. Je me réjouis beaucoup!»

L'après-midi a volé, Maria Bernasconi rit: «Oui, je sais prendre le temps, maintenant! J'ai appris à apprécier chaque plaisir pour ce qu'il est. Tout cela m'a aussi rendue beaucoup plus humble face à la vie...» 

\* «**Maria Bernasconi. S'engager au féminin**», Anne Payot, Editions Slatkine.