

# Le Docteur Zimmermann: un cas de burn-out

Daniel Widmer

Il s'agit de l'histoire d'un praticien, maintenant décédé, qui fut certainement ce que l'on appelle un bon médecin, reconnu comme tel par ses patients et par ses confrères. Il était animé du désir de bien faire et il regrettait comme beaucoup dans son métier; mais malgré son attrait pour l'expérience et l'observation rigoureuses, il ne négligeait pas pour autant la dimension psychologique. Deux aphorismes, relevés sous sa plume, en témoignent:

*«Le médecin ayant presque toujours à faire l'application de principes qui ne sont pas déterminés par l'évidence, il doit être, malgré lui-même, inventeur dans la pratique de son art.»*

*«Les passions jouent souvent un si grand rôle dans les maladies, qu'on ne peut, sans un crime manifeste, se donner pour médecin, sans avoir fait une étude particulière de l'homme.»*

Parler de crime semble bien lourd, mais ces citations dénotent chez ce collègue un sens aigu des responsabilités et une certaine exigence professionnelle, qui le poussa à se charger de travail malgré une santé fragile.

11 ans avant sa mort il écrivit en forme de bilan:

*«Occupé continuellement des souffrances des autres, souvent sans doute le médecin sensible oublie les siennes; mais, hélas! combien de fois aussi sent-il toute l'horreur de son état, quand il est sommé d'aller, malgré les douleurs qu'il éprouve lui-même, exercer des forces qu'il n'a pas?»*

Le Dr Jean-George Zimmermann est né à Brugg le 8 décembre 1728 dans une bonne famille: son père était sénateur. Comme sa mère était une demoiselle Pache de Morges, on comprend qu'il a appris dès son plus jeune âge à maîtriser les deux langues nationales et qu'en particulier ses excellentes connaissances du

français lui ont permis tout au long de sa vie de correspondre avec le Dr Tissot. Cette correspondance, malgré les distances, constitue une sorte d'intervision comme l'on dirait aujourd'hui. Après la mort de Zimmermann, Tissot écrivit une biographie de son collègue, un texte narratif où l'on trouve décrit une des premières fois une forme de burn-out. C'est le texte de Tissot qui nous servira de trame. Zimmermann avait 15 ans lorsque son père mourut et il perdit sa mère à 19 au moment du choix de sa future carrière. Voici le commentaire de Tissot à ce sujet: *«Ainsi, il n'eut personne à consulter sur le choix de sa vocation: circonstance toujours triste, en ce qu'elle indique un douloureux isolement; mais qui, dans certains cas, a l'avantage de laisser suivre l'inclination, et par-là même d'assurer les succès.»* Il part alors faire ses études à Goettingue où il reste 4 années: il revient à Berne à 24 ans et se marie. Peu après on lui propose le poste de médecin de sa ville natale de Brugg et c'est alors (il a 25 ans) que s'engage la relation épistolaire avec Tissot, qu'il ne rencontrera d'ailleurs que 20 ans après. Il semble que l'activité médicale dans cette petite ville ne satisfaisait pas ses ambitions et qu'il s'y ennuyait, privé qu'il était des relations établies en Allemagne.

*«M. Zimmermann sentit trop vivement toutes ces privations; il s'en plaignait: ses lettres me rappelaient quelquefois ces enfants gâtés qui, dès qu'ils n'ont pas tous les jouets qu'ils désirent, ne veulent plus s'amuser de ceux qui leur restent, et pour qui les jouissances qui leur manquent, anéantissent celles qui sont à leur portée... Le sentiment d'être aimé (Tissot fait allusion à l'épouse), n'est-il pas bien aussi doux que celui d'être admiré? M. Zimmermann ne le sentit peut-être pas assez tôt: il n'eut point d'agrément à Brugg, parce qu'il crut que l'on ne pouvait point y en avoir; et ayant toujours eu le genre nerveux très sensible et très délicat, ce sentiment fréquent de mécontentement le jeta*

*dans l'hypocondrie, et l'hypocondrie augmenta le goût pour la solitude.*

Mais malgré tout, le médecin est reconnu par ses concitoyens et la médecine lui permet d'oublier son hypocondrie.

*«J'ai connu plusieurs personnes qu'il avait soignées dans des cas très graves; toutes m'ont assuré que l'on ne pouvait pas avoir plus de soins, plus de douceur, plus de cordialité: l'hypocondrie, me disaient celles qui le connaissaient à fond, disparaissait en entrant dans nos chambres; l'intérêt avec lequel il nous examinait, commençait par nous soulager; il nous consolait, nous encourageait; il finissait la visite du médecin par une visite aimable qui suspendait le sentiment de nos maux.»*

Comment mieux décrire les qualités d'empathie d'un médecin. Tissot montre aussi avec beaucoup de pertinence les interactions subtiles entre le médecin et son épouse:

*«Malheureusement la santé de cette excellente femme s'altéra considérablement; elle était sujette à de petites fièvres catarrhales, accompagnées de beaucoup de malaise; chaque attaque affaiblissait le genre nerveux; et le spectacle souvent réitéré de la tristesse d'un époux qu'elle chérissait, l'affectait vivement: elle éprouva des maux de nerfs qui ajoutèrent infiniment aux peines de M. Zimmermann, et furent pour lui une nouvelle raison de retraite, et une occasion de se livrer toujours davantage aux occupations du cabinet.»*

Le travail comme refuge pour éluder un début de conflit conjugal, en quelque sorte... Tissot qui correspond régulièrement avec son ami pendant les 14 années qu'il passera à Brugg, s'évertue par ses relations à lui trouver un nouveau travail. Le grand tournant a lieu finalement en 1768 (Zimmermann a 40 ans): il est nommé médecin à Hanovre, une ville importante en Europe puisque le roi d'Angleterre est un prince de Hanovre. Mais au grand dam de Tissot, les choses ne se passent pas si bien et si Zimmermann de-

vient un médecin à succès, il connaît la jalousie des confrères et doit éprouver ce que c'est qu'une clientèle tyrannique et comment on fait face à des mouvements transférentiels pour maintenir la fonction thérapeutique. Voici comment cela s'exprime au 18<sup>e</sup> siècle.

«*Le mal* (troubles digestifs fonctionnels, colon spastique?) dont j'ai dit qu'il avait ressenti les premières atteintes à Brugg, qui allait en augmentant et qui était accompagné de très grandes douleurs, lui rendait quelquefois l'exercice de sa vocation pénible. La jalousie d'un collègue lui suscitait une multitude de ces légères piquûres qu'il n'aurait pas aperçues s'il s'était bien porté, mais dont la disposition de ses nerfs faisait autant de plaies vives. Quelques personnes crurent qu'il se prêterait à tout pour capter leur bienveillance, et auraient voulu l'avoir chaque instant auprès d'elles: «les femmes qui ont bu du café avec Georges Second, se persuadent que je dois être à leurs ordres, comme j'aurais été aux siens.» Elles auraient voulu le rendre leur esclave, et ce rôle n'était pas fait pour lui: il savait que c'est à la maladie et non pas au malade à régler le nombre et les heures des visites du médecin; et c'est d'après ce principe qu'il se conduisit toujours; mais les personnes dont il heurtait les caprices ne s'empresaient pas à rendre son séjour agréable.»

Deux ans après son arrivée à Hanovre, son épouse meurt, sa fille se consume de chagrin et son fils de mélancolie. Il envoie alors sa fille chez Tissot pour l'y soigner et ce voyage sera l'occasion de leur première rencontre. Malgré les bons soins de son confrère, sa fille meurt en 1777. Période difficile pour Zimmermann. En 1782, sur la pression de ses amis, il se remarie avec une femme de 30 ans sa cadette avec qui il retrouve le bonheur et c'est à partir de cette époque qu'il publie ses ouvrages principaux (de la Solitude et le Traité de l'expérience) et devient un médecin célèbre sollicité par le roi d'Angleterre, par Frédéric de Prusse et Catherine de Russie.

Über die Einsamkeit (de la Solitude), paraît en 1784 et ce livre deviendra un succès européen. Zimmermann y médite sur la solitude qu'il définit comme «un état de

l'âme dans lequel elle s'abandonne librement à ses réflexions». La solitude est certainement pour lui la ressource qui lui permet d'affronter ses nombreuses activités, la possibilité d'un retour sur lui-même en rêveries, un contact avec ses processus primaires comme le diraient les psychanalystes. Il élabore sans aucun doute dans son livre ses deuils récents qui entrent en résonance avec les pertes de ses jeunes années:

«*Dans cette vie inquiète et tumultueuse, au milieu de la contrainte des devoirs et des affaires, des entraves de la société et au soir de mes jours, ce ne sont point ces plaisirs qui se sont évanouis si vite, dont j'aime à retracer l'image: mon cœur s'arrête avec plus de satisfaction sur ces beaux jours de ma jeunesse, où la solitude était mon unique amusement, où je ne connaissais pas de séjour plus agréable que les cloîtres et les cellules, les montagnes inhabitées, l'horreur sublime des forêts, ni de plaisirs plus vifs que la conversation avec les morts.*»

Cela paraîtra bien mélancolique mais l'intention de Zimmermann est thérapeutique et il dispense ses conseils comme un médecin pour que son expérience serve à d'autres dans la vie en société. C'est pour cela que l'on peut parler de ressources. Voici ce que dit Tissot de ce livre:

«*Il montre les ressources et les consolations, et il donne d'excellents conseils sur les moyens à employer pour adoucir les situations pénibles. On lira toujours cet ouvrage avec autant d'utilité que de plaisir, et il fit le plus grand honneur à son auteur; mais cet auteur est-il cependant toujours juste dans toutes ses décisions; a-t-il toujours tenu la balance parfaitement égale entre les avantages de la société et ceux de la solitude? L'amitié ne peut pas s'aveugler au point de le penser ainsi, je l'ai déjà dit plus haut, et j'en ai expliqué les raisons; son goût le portait plus souvent à l'amour de la solitude qu'à celui de la société, et sans qu'il s'en doutât, ce goût s'est empreint dans son ouvrage: on ne peut point non plus se dissimuler que l'on voit des traits qui décèlent l'état de ses nerfs...».*

Après son succès littéraire Zimmermann se lance dans des activités encore plus nombreuses qui vont user ses forces, un

peu comme on décrit aujourd'hui ces médecins qui ont fait un travail personnel de gestion du stress en mobilisant leurs ressources, et qui en fin de compte acceptent encore plus de charges pour se retrouver au point de départ ... Zimmermann soigne les rois, écrit des souvenirs sur Frédéric de Prusse et ses derniers instants, qui lui valent de nombreuses critiques. Il milite contre les cercles pré-révolutionnaires – en l'occurrence ceux que l'on appelle les illuminés d'Allemagne, et qui à ses yeux sapent les fondements de la religion et de la société. Il s'épuise en écrits et en correspondance, avant et après sa consultation. Il hâte sa fin. Voici la description de ses dernières semaines par Tissot:

«*Dès le mois de novembre, il avait perdu le sommeil, l'appétit, les forces, et maigri sensiblement: cet état de dépérissement alla toujours en augmentant: en janvier, il faisait encore quelques visites de malades en carrosse, et tombait souvent en faiblesse au haut de l'escalier; il lui en coûtait d'écrire une recette; il se plaignit même quelques fois de confusion dans la tête, et il quitta toute occupation: on crut d'abord que c'était une chimère d'hypochondrie; mais on s'aperçut bientôt que la profonde mélancolie ne lui permettait pas de suivre longtemps le fil de ses idées. Il lui arriva ce qui est arrivé à tant d'hommes de génie: une idée forte l'emporte sur toutes les autres, elle subjugue l'âme qui ne peut plus l'éloigner ni la perdre de vue ... Au commencement de mars, il désira mes conseils; il n'était déjà plus en état de décrire sa maladie, ce fut son épouse qui s'en chargea; je lui répondis sur le champ. Mais de quelle utilité peuvent être les directions d'un médecin absent, dans une maladie dont la marche est très rapide, quand il y a nécessairement près d'un mois entre le conseil demandé et le conseil reçu.*

Mais M. Zimmermann, qui, si souvent inquiet sur sa santé, avait cependant eu la sagesse de faire peu de remèdes, et qui ne les aimait pas, trouva toujours une foule d'objections à opposer aux meilleurs conseils, et ne fit rien.

La trop grande application, les peines de l'âme, les douleurs, l'insomnie, et enfin le

*manque de nourriture suffisante firent sur lui l'effet du temps et hâtèrent la vieillesse: à 66 ans il était dans un état de décrépitude complète, et son corps était un vrai squelette. Il prévoyait bien l'issue de la maladie; plus de 6 semaines avant sa mort, il disait à Wichman: je mourrai lentement, mais bien péniblement. Et 14 heures avant que d'expirer: laissez-moi seul, je meurs. Ce devait être un sentiment bien doux au milieu de tant de maux absolument incurables, et quand on a vécu comme il a vécu. Enfin, cet excellent homme expira le 7 octobre 1795.»*

Résumons: une vocation médicale après des deuils (on ne choisit pas au hasard ce

métier), beaucoup d'exigence personnelle, un besoin de perfection, la crainte de s'ennuyer, des ambitions, une humeur mélancolique distraite par un travail acharné, une clientèle exigeante, des confrères pas toujours faciles, de nouveaux deuils, une ressource trouvée dans la méditation solitaire – solution mais aussi renforcement de l'humeur mélancolique, la supervision d'un confrère, le besoin d'élargir ses intérêts en participant à l'action politique, comme un deuxième souffle mais aussi les attaques qui en découlent et qui affectent, les fatigues et la difficulté d'accepter de l'aide pour se soigner. Tout cela nous évoque peut-être

aussi notre condition présente? Il y a certainement une spécificité du stress du médecin d'aujourd'hui, mais l'histoire nous apprend aussi à nous reconnaître dans les émotions de nos confrères d'autrefois.

#### Références

- 1 Zimmermann M. La solitude considérée relativement à l'esprit et au cœur. Paris: Leroy; 1788.
- 2 Tissot S. Vie de M. Zimmermann. Dans: Zimmermann G. Traité de l'expérience en général et en particulier dans l'art de guérir. Montpellier: Picot; 1818.