

LIVRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# Du Burnout à la Renaissance



Léticia GRANGER  
[www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com)



A large, stylized orange bird graphic, possibly a phoenix, is positioned in the background on the right side of the page. The bird is composed of several curved, flame-like shapes that form its wings and tail, with a simple outline for its head and beak.

## **Léticia GRANGER**

Coach professionnelle

Formatrice – Conférencière - Auteure - Mentor

Experte Santé mentale et bien-être au travail

## **Du Burnout à la Renaissance**

***Ou comment faire de cette douloureuse  
expérience une occasion de se révéler ?***

©Léticia GRANGER 2017

[www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com)

[www.facebook.com/renetrecoachingmonistrolsurloire](https://www.facebook.com/renetrecoachingmonistrolsurloire)

[contact@renetrecoaching.com](mailto:contact@renetrecoaching.com)



ISBN : 978-2-9563811-0-5

© Léticia GRANGER



Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

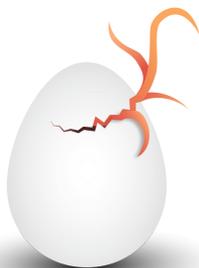
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Tableau/Couverture ©Léticia GRANGER

**Titre d'origine : "Mon burnout, ma Renaissance"**

# SOMMAIRE

Avant-Propos .....	07
Remerciements .....	09
<b>PARTIE 1. La descente aux enfers .....</b>	<b>11</b>
Introduction .....	11
Burnout, Boreout, Brownout .....	14
Symptômes, faits et sentiments .....	17
Focus sur la Culpabilité et les Croyances limitantes . .....	27
Les pensées de mort. Les dangers du burnout .....	43
<b>PARTIE 2. La Renaissance . .....</b>	<b>43</b>
Reconnaissance médicale .....	43
Aides extérieures et Recours .....	45
Culpabilité et Responsabilité .....	48
La pensée qui a tout changé .....	52
Comment aider une personne qui vit un burnout ? .....	54
Guérit-on du burnout ? .....	59
Stratégies pour une guérison durable .....	66
Préparer son retour à l'emploi .....	72
La reconversion professionnelle .....	76



### **PARTIE 3. Les outils .....89**

M'approprier mon cahier de développement personnel .	90
Instaurer mes rituels positifs	91
Créer mon tableau de visualisation positive	92
Confiance en soi, estime de soi, image de soi	93
Un outil de développement de la confiance en soi : l'Ancre positif	98
Mes ressources internes	100
Identifier mes talents	103
Identifier mes besoins. Et mes valeurs dans tout ça ?	106
Sortir de ma zone de confort	109
Écouter mon cœur	112
Écouter mon corps	115
Apprendre à dire non pour me dire oui	118
Écouter, développer, libérer ma créativité	120
Éviter l'auto-sabotage	124
Se libérer du regard / jugement de l'autre	127
Vous êtes ce que vous pensez	132
Dépasser la peur de l'échec	134

### **PARTIE 4. Témoignages de « Nouveaux Nés » .....137**

Antoine	139
Sandrine TEYSSIER	141
Caroline K	146
Virginie VIGUIE	149
Pauline R	154
Caroline GABRIEL	156
Gaëlle BALDASSARI	158
Anonyme	162
Carine SAN JUAN	164
Céline HAVEZ	168

Juliette X .....	171
Émilie .....	175
Sylvie X .....	177
Béatrice Iseni .....	179
Natacha BONNIN .....	183
Marion DORVAL .....	185
Virginie MAHE .....	189
Lt .....	191
Aurélié GASNIER . .....	193
Élodie JACQUES .....	195
Gaëlle .....	199
Anonyme .....	200
Natacha DAUBIGNE .....	202
Florent GRANGER .....	204
<b><u>Conclusion</u> .....</b>	<b>208</b>
<b><u>Bibliographie</u> .....</b>	<b>210</b>

---

« *Deviens ce que tu es* ».

*Nietzsche*

---

## A qui s'adresse le livre ?

Bien entendu, aux personnes qui vivent un burnout ou sont indirectement touchées (conjoint, famille, ami proche). A celles qui ont vécu un burnout et veulent en faire quelque chose de positif pour aujourd'hui et pour demain.

Mais pas seulement.

En fait, il s'adresse à toute personne qui souhaite se (re)découvrir, sortir de sa zone de confort et aller de l'avant. Vous pourrez y trouver de l'inspiration, des outils pour mieux vous connaître. Vous vivez peut-être une situation de souffrance au travail qui pour autant ne vous rend pas malade. Décoder vos fonctionnements et travailler sur des changements de points de vue et de comportements peut vous aider à résoudre certaines problématiques professionnelles et/ou personnelles.

## AVANT-PROPOS

**Bonjour** chère lectrice, cher lecteur. Je vous remercie de me lire aujourd'hui. La moindre des choses est que je commence par me présenter.

Je m'appelle Léticia GRANGER. Coach professionnelle, formatrice, artiste peintre, auteure, maman, épouse et femme épanouie.

A l'heure où j'écris ces lignes, j'accompagne des particuliers, entrepreneurs, coachs ou futurs coachs, et organisations (entreprises, associations, institutions, collectivités) dans le développement du Bien-Être au Travail.

J'ai fondé le cabinet *RenÊtre Coaching* en 2015 pour permettre à chacun de s'écouter, de se (re)découvrir, d'identifier son objectif et de se donner les moyens de l'atteindre, de redonner du SENS, de reprendre confiance, de BRILLER.

Aujourd'hui je suis donc épanouie professionnellement, libre d'oser, heureuse de me sentir utile, ravie de pouvoir exploiter ma créativité au sein d'ateliers, de mise en place de projets, de séances individuelles ou collectives, riche de rencontres, de partenariats, de confiance.

Si j'introduis mon livre de cette façon, cher lecteur, c'est simplement pour commencer par le plus important à mes yeux : j'ai vécu un BURNOUT oui, mais j'en ai fait une force et me suis révélée. Alors, c'est vrai, je suis plutôt fière de pouvoir me présenter à vous en vous parlant de mes réussites, de ma fierté, de mon amour pour mon métier, parce que tout ceci je l'ai obtenu « grâce » à mon burnout.

Ce livre a été pensé de sorte à partager tout d'abord ma propre expérience du burnout, tout en retraçant les étapes de ma reconstruction et celles de ma RENAISSANCE. Il me permet également de vous proposer des outils de prévention et de reconstruction, de connaissance de soi.

Pourquoi ? Parce-qu'il me paraît primordial de rappeler aussi souvent que je le peux que le burnout n'est pas une fatalité. Parce-que je suis convain-

cue que chacun peut non seulement se reconstruire, mais réellement se RÉVÉLER, en prenant le temps de s'écouter vraiment. Parce-que, sans au-

cune prétention, je me dis que peut-être ce livre pourra vous aider à y voir plus clair sur ce qui vous arrive et surtout à envisager l'avenir avec de la lumière, beaucoup de lumière.

Je partage donc ici, tantôt mon point de vue personnel, tantôt celui de la coach qui vous livre quelques clés pour RenÊtre. Vous découvrirez tout au long de votre lecture différents styles d'écriture. Une écriture intimiste porte mon témoignage alors que la professionnelle écrit avec plus de distance. Vous trouverez également tout au long de votre lecture les mots posés par des personnes qui ont vécu un ou plusieurs burnout, par des clients ou par leurs familles, ainsi que des citations positives. Déposées comme des ressources inspirantes par-ci par-là ou partagées en chapitre 4 de l'ouvrage. Un peu de lumière diffusée tout au long de votre lecture. Ce livre n'a aucunement la prétention d'être une solution à votre propre souffrance professionnelle. **La clé de votre Bonheur, c'est tout simplement VOUS.**

Pour finir, je me permets de préciser que pour une simplicité de lecture, j'ai fait le choix d'écrire en privilégiant le genre masculin. Pour autant, mesdames, ne vous sentez absolument pas exclues. Chaque mot s'adresse à vous, peu importe votre âge, votre situation, votre histoire, votre sexe.

Je vous souhaite donc humblement une belle lecture, pourquoi pas une belle introspection et surtout de l'inspiration pour aujourd'hui et demain.

---

*« Oui c'est un avant et un après.  
Une renaissance sur le moi véritable. »  
Anonyme*

---

## Remerciements

Pour l'écriture de ce livre, je tiens à remercier mon mari, Florent, véritable pilier tout au long de cette aventure. Malgré ses propres inquiétudes et incompréhensions, il a toujours été là, a toujours cru en moi. Il m'a insufflé cette envie de vivre, de me relever, de profiter et d'écrire. Vous pourrez retrouver son témoignage en partie 4 du livre.

Merci à mes enfants Néo et Luna, ma source infinie d'inspiration.

Mes bonheurs qui me rappellent chaque jour à quel point le présent est un cadeau.

Je remercie également mes parents, mes beaux-parents, mon frère et ma sœur, mes beaux-frères et belles-sœurs pour leur soutien, leur présence, leurs mots, leurs bras. Mes amis, eux aussi ont été là. Merci à eux, qui ont su me redonner le sourire et pardonner mes absences.

Merci à M. Arduy et M. Raymond, qui ont porté à bout de bras mon affaire devant les Prud'hommes et m'ont permis de me rappeler que j'avais des droits, de les faire valoir et de donner en partie du sens à tout cela.

Merci à Mme Sabatier, psychologue, qui m'a offert un espace de reconstruction et m'a rendu ma dignité.

Merci à mon médecin généraliste de l'époque, qui a su poser des mots sur ma maladie en professionnel et n'a jamais dévalué mon état. Merci à la médecine du travail qui a su voir le danger et me déclarer inapte pour mise en danger immédiate dans l'entreprise, tout en m'apportant une écoute bienveillante.

Merci à Véronique Dessogne, écrivain public, fondatrice de *Plum'Ondaine*, qui m'a apporté son soutien dans l'écriture, la relecture et la correction de

ce livre. Son travail a été indispensable pour vous proposer un ouvrage de qualité.

Merci à tous mes clients d'hier, d'aujourd'hui et de demain, pour leur confiance, pour nos échanges et enrichissements mutuels, qui me rappellent chaque jour le bonheur que c'est d'OSER ÊTRE SOI, d'oser écrire un livre, d'oser le partager.

Merci à toutes les personnes qui ont souhaité témoigner dans ce livre et partager leurs propres expériences : Amélie Fresneda, Aurélie GASNIER, Béatrice Iseni, Carine San Juan, Caroline, Céline HAVEZ, Élodie Jacques, Gabriel, Gaëlle Baldassari, Jean-Marc Dubois, Marion Dorval, Natacha Bonnin, Natacha Daubigné, Sandrine Teyssier, Sophie Cassilde, Virginie Mahé, Virginie Viguié et tous les anonymes.

Merci à mon comité de lecture qui a enrichi l'écriture et a nourri la croyance que ce livre devait voir le jour : Annie, Aurélie, Bruce, Céline, Dominique, Dona, Florent, Frédéric, Gaëlle, Radia, Séverine, Stéphanie, Véronique.

Enfin, je me remercie, car la gratitude que j'ai pu ressentir envers moi-même m'a permis d'avancer.

# **PARTIE 1. LA DESCENTE AUX ENFERS**

---

*« Oui, on renâit de ces épreuves-là. »*

*Amélie Fresneda*

---

## **Introduction**

Selon le Larousse, le BURNOUT est un « syndrome d'épuisement professionnel caractérisé par une fatigue physique et psychique intense, générée par des sentiments d'impuissance et de désespoir ».

Le burnout trouve son origine au travail. Cependant, la vie personnelle s'en trouve fortement affectée. Il me paraît important de préciser que l'on peut souffrir dans son domaine professionnel sans pour autant vivre un burnout. En effet, il peut arriver que tout ne se passe pas comme prévu, qu'un client ou collègue nous blesse, qu'une tâche nous demande beaucoup d'énergie, sans pour autant tomber malade. Malgré tout, une difficulté ou souffrance, quelle qu'elle soit, ne devrait pas être ignorée, notamment pour éviter qu'elle ne prenne de plus grosses proportions. Sortir de l'isolement, se faire aider, accompagner et poser des mots sur ses maux, en toute circonstance, reste une manière saine de travailler et de vivre. Vous avez le droit d'aller mal, de ressentir, de douter. Vous avez le pouvoir de demander de l'aide et d'avancer.

Afin que nous nous assurions de parler de la même chose, je me permets un petit point sur la différence entre Stress, Surmenage, Dépression et Burnout.

Le **STRESS** est un déséquilibre entre ce que l'on peut supporter et ce que l'on ne peut plus endurer.

Le **SURMENAGE** agit sur le long terme. L'équilibre est perturbé puisqu'il existe un trop grand écart entre les exigences environnementales et la capacité de l'individu à y répondre. Un long processus de surmenage précède le BURNOUT.

Le **BURNOUT** est une forme spécifique de STRESS. Il s'agit d'un épuisement émotionnel incluant une dépersonnalisation et un sentiment croissant de dévalorisation, de perte d'estime de soi.

Les signes avant coureurs du BURNOUT et ceux de la **DÉPRESSION** sont assez similaires : troubles de la concentration, troubles de la mémoire, troubles du sommeil, sentiment d'épuisement. Cependant, lors d'un BURNOUT ceux-ci se multiplient et perdurent.

Voici la définition du burnout selon l'Académie nationale de médecine : « état d'épuisement psychologique (émotionnel) mais aussi cognitif (avec une perte de motivations et des difficultés de concentration) et physique (« coup de pompe ») qui se présentent sous forme de symptômes traduisant une réaction de détresse à une situation de stress en milieu professionnel. Ceci explique la fréquence de manifestations affectant le système cardio-vasculaire (risque coronarien), la fonction sommeil, l'appareil musculo-squelettique (douleurs chroniques), la sphère affective (humeur dépressive, mauvaise estime de soi), les relations interpersonnelles (détachement, indifférence, irritabilité). »

Pour la psychologue américaine Christina Maslach, ce syndrome est généralement caractérisé par la présence de trois signes : « l'épuisement ou assèchement émotionnel, la dépersonnalisation ou déshumanisation, qui renvoie à une posture de détachement par rapport aux personnes pour qui et avec qui on travaille ; le sentiment de non-accomplissement personnel au travail ou la perte du sentiment d'accomplissement. ».

Pour compléter cette définition, voici une description des PHASES du processus du BURNOUT. Cette présentation est inspirée en partie des travaux de Christina Maslach, d'articles sur le sujet de différents psychologues et thérapeutes et de ma propre expérience professionnelle.

**1/** L'épuisement du capital énergie, l'installation du stress chronique : fatigue psychologique, absence d'énergie émotionnelle, baisse de vitalité. Nous sommes ici en **PHASE D'ALARME**. *Il est alors important de se reposer et d'identifier la source de stress.*

**2/** Le déni. Cette phase correspond à la **PHASE DE RÉSISTANCE**, de méconnaissance de son état et d'accoutumance à la douleur. *C'est en évitant l'isolement que l'on permet alors à notre entourage de détecter certains signes d'alerte.*

**3/** Ensuite les symptômes physiques réapparaissent et se renforcent. Il s'agit d'un état d'épuisement émotionnel caractérisé par une grande nervosité, des sautes d'humeur, un découragement voire un abattement. L'estime de soi est largement affectée. Il s'agit de la **PHASE CRITIQUE DE RUPTURE**. *Il est nécessaire de consulter un médecin et de mettre en place une stratégie de soins adaptée.*

**4/** A ce dernier stade, il est trop tard pour agir au sein de l'entreprise. L'individu n'est plus capable de travailler. Une prise en charge médicale, une thérapie, un accompagnement, un long arrêt maladie... deviennent indispensables à la guérison. Cette ultime phase correspond à la **PHASE D'É-PUISEMENT** ou **BURNOUT**.

Pour résumer, le **BURNOUT** est bel et bien un **INCENDIE** puisque les ressources internes se consomment jusqu'à laisser un vide immense malgré le

fait qu'en apparence, tout semble intact ou presque. Les effets du stress sont répartis sur une longue durée et usent l'organisme. Le corps épuise ses réserves.

---

### ***L'embrasement<sup>1</sup>***

Consumée, brûlée vive et pourtant éteinte.  
Marquée à jamais de cette incendiaire empreinte.

Soumise, refusant de voir, niant mes devoirs.  
Je me laisse sombrer et, souffle après souffle, accepte le Noir.

Enfermée derrière les remparts de la solitude.  
La folie me chuchote sans relâche son interminable prélude.  
Mais qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Tout ! Bien sûr, rien ne va.

Cette lente combustion me ramènerait-elle à la raison ?  
Je croyais me savoir... En y réfléchissant, ça n'est pas la première fois...

La combustion comme illumination. La souffrance pour délivrance.

---

### **Burnout, Boreout, Brownout**

Andre Spicer et Mats Alvesson, chercheurs britannique et suédois, baptisent depuis 2016 une nouvelle maladie professionnelle : le brownout.

---

<sup>1</sup>Auteur des poèmes présentés dans l'ouvrage : Léticia GRANGER

Il ne s'agit pas d'inventer de nouvelles maladies chaque jour, comme je peux le lire dans certains articles. Seulement, nous les nommons plus facilement aujourd'hui qu'il y a plusieurs décennies en arrière. Toutes ces maladies ne datent pas d'hier. Elles évoluent avec les mœurs, mentalités, exigences sociétales et entrepreneuriales, mais elles ne sont pas apparues comme par magie. La mode n'est pas dans l'apparition des maladies mais plutôt, à mon sens, dans le fait de s'en soucier, de les décortiquer, les catégoriser, les nommer. Je vous présente ici un petit résumé pour vous y retrouver.

### **Différences entre le Burnout, le Boreout et le Brownout**

◆ Le Burnout, vous l'avez compris, est la conséquence du trop de tâches, trop d'implication, trop de responsabilités, trop de tout.

◆ Le Boreout implique un sentiment d'inutilité dans son milieu professionnel. Le manque d'occupation, l'ennui au travail, le manque de stimulation intellectuelle peuvent conduire l'individu à une frustration intense. La souffrance psychique peut devenir physique, notamment par la modification de comportements (plus de pauses cigarettes, de grignotages...).

◆ Le Brownout, ou « baisse de courant », correspond quant à lui à la perception d'un travail dénué de sens. Contrairement au burnout, cette fois, on tombe dans le « pas assez ». En se sentant obligé d'effectuer des tâches qu'il juge absurdes ou qui se heurtent à ses valeurs, le salarié sombre dans un état de souffrance réel en se désinvestissant progressivement.

Le salarié touché par le brownout ne se sent pas stimulé intellectuellement. Il a le sentiment que la liste de ses tâches ne diminuera jamais et que chacune d'elle correspond à une corvée.

De fait, il cherche des excuses pour ne plus se rendre sur son lieu de travail, ne fait plus la part des choses entre travail et vie privée, devient agres-

sif et refuse de s'impliquer lors de ses réunions.

Lorsque les tâches que l'on confie au salarié heurte ses valeurs par leur absurdité, celui-ci se questionne sur la légitimité de ces tâches. Cette mise à l'écart de son amour propre peut le mener à la dépression.

Par exemple, lorsqu'on lui demande de gérer son équipe de manière déshumanisée pour privilégier les chiffres aux relations humaines. Une personne dont les valeurs vont à l'encontre de ce fonctionnement se sentira de plus en plus démotivée à appliquer ces règles, jusqu'à s'en rendre malade.

Le brownout correspond donc lui aussi à cette **quête de sens** qui touche de plus en plus profondément le monde du travail. A la perte de repères s'ajoute, comme dans le cas du burnout et du boreout, une perte indéniable de l'estime de soi.

### **Comment l'éviter ? Que faire ?**

Miser sur l'intelligence collective et la considération de chacun semble être un très bon début. En s'intéressant à ses salariés, un chef d'entreprise pourra exploiter la motivation de chacun d'eux, ainsi que leur créativité, leur enthousiasme et donc leur productivité.

Si vous avez le sentiment d'être concerné par cette maladie professionnelle, commencez par vous accorder un temps pour vous. Voyez-y l'occasion de vous poser quelques questions existentielles :

Quelles sont mes valeurs ? Sont-elles en accord avec les tâches que l'on me confie ? Que m'apporte ce travail ? Que me permet-il de m'offrir ? Que m'empêche-t-il d'accomplir ? Si tout était possible, que changerais-je ?

Tout comme dans le cas d'un burnout, le glissement vers le brownout vous signale que vous êtes en train de vous tourner le dos.

## Symptômes, faits et sentiments

Par où commencer ?

Après une reconversion professionnelle, qui m'a fait passer du milieu de l'enseignement à celui de l'insertion professionnelle, j'ai décidé de m'impliquer dans mes rôles de conseillère à l'emploi, formatrice, accompagnante, consultante. Tout d'abord, au sein de Pôle emploi, j'ai développé un certain nombre de compétences indispensables à la bonne maîtrise de ce poste. J'ai aussi découvert les limites de ce métier. Tout au moins, de manière très personnelle. Je me suis rendu compte que j'aurais aimé faire plus pour les personnes qui souhaitaient réellement s'en sortir.

A l'issue de mon contrat, je décidai donc de rejoindre une association censée accompagner les demandeurs d'emploi dans leur reconversion professionnelle, mise en place de projets...

Je fus alors recrutée en octobre 2012 comme formatrice et référente logistique (mot dont je ne connaissais alors pas vraiment la signification... Ça n'augurait rien de bon...)

Mon rôle consistait en la sélection, l'accueil, la formation de demandeurs d'emploi désireux de retrouver un travail dans le milieu du transport et de la logistique ou tout autre domaine professionnel. Je travaillais avec des groupes d'environ 15 personnes de 8h à 17h tous les jours de la semaine et parcourais environ 80km par jour aller-retour pour ce travail officiellement à mi-temps mais officieusement bien à temps plein.

Au début, tout se passait très bien, si ce n'est le fait que je n'avais pas de temps de préparation planifié pour mes cours malgré les clauses de la convention collective. De plus, aucun support pédagogique n'était fourni. Mais à ce moment là, cela ne me dérangeait pas de travailler très tard tous les soirs. Je me disais que ça ne durerait qu'un temps. Et comme on me promettait un CDI en échange de mon implication... J'ai tout donné dès le début en dépit de ma vie privée et de mes valeurs. Mais ça, je n'en avais

pas encore conscience.

La carotte était grosse. Avec un désir d'enfant grandissant, le CDI devenait primordial à mes yeux.

Mais, très vite, c'est-à-dire en quelques semaines à peine, l'ambiance de travail m'est apparue lourde. Ma supérieure hiérarchique directe passait son temps à dire du mal de mes collègues. J'étais étonnée d'être constamment mise en avant. J'ai toujours pensé qu'une personne capable de faire part aussi facilement de son mépris, mais jamais face à la personne concernée, ne devrait pas tarder à en faire de même avec moi. Alors, je commençai à me demander si cela était bien « normal ».

Histoire de montrer ma motivation à cette supérieure qui me mettait la barre haut, j'ai accepté les mails après le travail sur ma boîte personnelle, puisqu'il n'a jamais été accepté de me créer une adresse professionnelle.

A ce moment-là, alors que ça allait encore plutôt bien, je n'avais pas conscience de la somme des anomalies organisationnelles qui allaient très vite devenir invivables :

je devais faire en partie le travail de la secrétaire sur mes temps de pause;

je n'étais pas payée pour mes heures supplémentaires (il y en a eu ! A leur demande qui plus est);

on me faisait basculer d'un contrat à 25h puis 18 puis 25... (illégal) pour ne pas me faire signer de temps plein alors que j'étais largement à temps plein au final. J'ai bien usé mes droits au chômage grâce à ces pratiques douteuses. En effet, puisque l'employeur ne me proposait officiellement que des temps partiels, Pôle emploi complétait mon salaire. J'aurais largement préféré que mon temps plein soit officialisé pour me permettre de conserver la totalité de mes droits;

repas et trajets non payés;

sanitaires et matériel obsolètes et dangereux;



- ◆ planning changeant à 19h pour le lendemain 8h. Si je ne regardais pas mes mails après 19h le soir, le lendemain, j'avais droit à des remontrances. J'étais censée lire mes mails après le travail et m'organiser pour que tout soit prêt en temps voulu.

De plus en plus, pour compenser le manque d'effectif, j'étais devenue LA formatrice référente en TOUT et surtout en n'importe quoi : maths, français, sciences, droit du travail, discriminations, tests psychotechniques, sciences humaines, géographie, formation, entretiens d'embauche, recherche de stage, CV, lettre de motivation, informatique, logistique... jusqu'à plus de 20 modules différents à créer moi-même !! Sans aucune formation proposée ou exigée pour les modules spécifiques.

***Beaucoup de fatigue malgré ma bonne volonté. Des doutes apparaissent sur les intentions de l'équipe de travail. Je dois être parano.***

Puis, alors que je prenais en charge des demandeurs d'emploi qui souhaitent se former au métier de cariste, je décidai de demander à ma direction d'être enfin formée comme il se devait. Je ne savais même pas ce que signifiait le mot CACES (Certificat d'Aptitude à la Conduite en Sécurité qui permet aux caristes d'utiliser des chariots élévateurs) ! Ma demande fut enfin acceptée.

Je décidai donc d'annoncer en février 2013 à ma « bienveillante » coordinatrice (ma fameuse supérieure hiérarchique directe), mon intention de devenir Formateur / Testeur CACES en plus de l'insertion professionnelle. Quelle ne fut pas ma surprise en lisant son dégoût à ce moment-là. On aurait dit que je venais de lui planter un couteau dans le dos. Elle me le fit sentir juste du regard et par son silence.

***INCOMPRÉHENSIBLE.***

---

*« Il faut en parler. Il faut oser dire stop.  
Continuer ne fait qu'empirer les choses... »*

*Danièle X*

---

Dès le lendemain, son comportement changea radicalement : elle ne me regardait plus et ne répondait plus à mes « bonjour ».

Je me sentais tellement mal... Je décidai d'aller lui parler pour comprendre.

Elle m'avoua qu'elle n'avait pas apprécié que la direction prenne cette décision sans la consulter. Elle me le fit donc payer.

***Je suis déstabilisée et très vite mon mal-être m'accompagne à la maison. Je pleure, je suis en colère, je culpabilise, j'en veux à mon mari qui ne trouve pas de solution à ma place.***

A partir de là, je reçus des mails de plus en plus difficiles à gérer. Je ne parvenais pas à prendre du recul par rapport au comportement de ma coordinatrice qui ne cessait de me malmener : remarques, regards, ordres et contre-ordres.

Elle venait m'épier en cours prétextant n'importe quoi pour faire des remarques devant mes stagiaires. Elle me tenait systématiquement pour responsable du taux d'absentéisme ou du fait qu'un stagiaire avait l'air de ne pas écouter le cours ou qu'un autre ne prenait pas de notes, ou encore du fait qu'on osait parfois rire durant les cours !

Lorsque je lui posais des questions pour bien faire mon travail, elle me renvoyait volontairement des réponses floues pour ensuite me dire que j'avais mal fait les choses. Parfois elle simulait un élan de « gentillesse »

ou

d'égard pour mieux me manipuler et me perturber tout en me rabaissant juste après... Une boucle sans fin.

***Je dors de moins en moins (2 – 3 heures par nuit). Je maigris. Je m'enfonce dans un sentiment de culpabilité qui s'oppose violemment à celui de l'injustice. Je ne sais plus ce que je dois faire, dire, ou penser...***

Un jour, je me confiai à ma RRH (Responsable des Ressources « Humaines ») qui me demanda de faire avec et de lui signaler si cela devait aller trop loin.

***Euh... comment dire... ?***

Elle me demanda également de « mettre de l'eau dans mon vin ».

Quelques jours plus tard, l'un de mes stagiaires se plaignit auprès de cette même RRH du comportement inadmissible de ma coordinatrice qui venait de m'humilier publiquement. Elle était entrée dans ma salle sans frapper pendant que je faisais cours, avait insinué que j'étais responsable du taux d'absentéisme de cette classe et avait menacé les stagiaires en leur disant que s'ils ne trouvaient pas de stage rapidement, c'est moi qui « trinquerais ».

Pour la première fois, je me mis à pleurer devant mes stagiaires. Je vous laisse imaginer le sentiment d'humiliation qui m'envahit alors.

***Quel genre de formatrice pleure comme une enfant en plein cours ? L'humiliation, mais aussi la honte, le dégoût de soi, l'envie de... ne pas exister à cet instant précis.***

Enfin une réaction de la RRH qui accepta ma demande de CONFRONTATION. Étaient présent la RRH, le DRH, la coordinatrice et moi-même. Une mascarade durant laquelle tantôt on me blâma, tantôt on m'infantilisa, pour, au final, nous demander à ma coordinatrice et moi-même, de repartir comme nous étions venues, en étant raisonnables et en nous serrant la main !!

***Seule, incomprise, de nouveau humiliée. Mon mari me répète qu'il ne me reconnaît pas.***

De février à avril 2013, je me sentais de plus en plus ciblée par la surveillance de ma coordinatrice. Désormais, je me savais seule face à ce problème.

Comment réagir étant donné ses changements d'humeur et de position ? J'avais le sentiment qu'elle jouait avec moi : un compliment pour dix humiliations.

Du 08 au 19 avril 2013, mon médecin décida de m'arrêter pour burnout.

Il aurait voulu m'arrêter plus longtemps, mais j'avais bien trop peur des représailles et préfèrai reprendre le travail même si j'appréhendais tout aussi grandement mon retour. D'autant que ma coordinatrice m'avait envoyé un mail la veille de la fin de mon arrêt maladie, pour me souhaiter un bon rétablissement !

### ***Provocation ? Paranoïa ? Je sombre...***

Depuis mon retour, jusqu'en juin, je me sentais toujours de plus en plus harcelée.

### ***Le mot est posé.***

---

## Harcelée

Chaque jour la boule au ventre, chaque nuit l'angoisse me hante.

Première pensée au lever : « Que va-t-il encore se passer ?

Que va-t-on me reprocher ? »

Dernière pensée avant de rejoindre Morphée :

« Je suis épuisée. Elle m'a encore blessée. Trop susceptible ou harcelée ? »

Les rituels du matin ont disparu, le petit déjeuner saute son tour un jour sur deux.

Je me vêtis pour couvrir ce corps que je ne regarde plus.

Si je mets une jupe, elle risque de me faire mal... avec ses yeux.

Le trajet, comme chaque jour, laisse progressivement la place à la douleur.

Chaque kilomètre parcouru me rapproche de cet inévitable instant.

La croiser, la regarder, devoir lui soumettre mon travail, ma dignité et sentir battre à cent à l'heure, ce qui reste de ce cœur.

Je souris, elle m'agresse. Je baisse la tête, elle me cherche. M'en sortir, mais comment ?

Un peu plus, et je sortais de la route, encore.

Allez, encore un effort.

J'arrive. Elle n'est pas là. Soulagée ? Non, je ne supporte plus les surprises.

Elle pourrait surgir durant l'un de mes cours.

Appréhender son arrivée plutôt que de savourer son absence. Est-ce vraiment de mise ?

J'ai besoin d'air, de lumière, de chaleur, d'amour.

Cela fait plusieurs mois maintenant.

Il est temps.

---

Ordres, contre-ordres, remarques, humiliations, agressivité de la part de cette supérieure censée être garante de mon bien-être, non ?

Dans un mail daté du 27 juin 2013, j'avais trouvé pour la première fois le courage de l'affronter. J'espérais arranger la situation. Elle décida de camper sur ses positions et de me répondre avec provocation. En effet, alors que je lui demandais de cesser de m'humilier, de me donner des rapports à rédiger pour sans cesse critiquer mon travail de manière négative, insultante, sans jamais m'aider à l'améliorer, elle me répondit qu'elle ne me supportait plus, qu'elle n'acceptait pas que je fasse « autant d'histoires pour si peu », qu'elle n'avait jamais eu de ton insultant, etc.

***Je sombre de plus en plus, ne sachant plus comment faire pour améliorer la situation. Je ne fais que me plaindre. Il faut que j'arrête d'en parler à tout le monde, je saoule les gens avec mes problèmes. Il y a des choses plus graves dans la vie, non ? « Mettre de l'eau dans mon vin... ».***

Le 03 juillet 2013, suite à cet échange de mails, je me fis agresser, verbalement et violemment, par cette même coordinatrice.

Le DRH intervint, choqué, et nous convoqua alors l'une et l'autre. Ma supérieure m'annonça peu après qu'elle avait reçu un avertissement et, bien entendu, me le reprocha.

***J'ai peur. Que va-t-il se passer ? Comment ça pourrait être pire ? Aidez-moi !! Qu'est-ce que j'ai fait ? J'aurais dû me taire ! Après tout, elle a le droit d'avoir son caractère. Et puis moi je ne suis rien. Qu'est-ce que j'ai fait ?...***

Le 17 juillet 2013, je fus de nouveau convoquée pour faire un point sur la situation conflictuelle avec ma coordinatrice. On me demanda encore une fois de « mettre de l'eau dans mon vin » même s'ils (RRH et DRH) savaient que c'était dur puisqu'ils la « pratiquaient depuis vingt ans » selon leurs propres termes. On me demanda expressément de répéter tous les ragots

qu'elle avait pu me confier (forcément, parmi ceux là, il y avait leurs histoires d'infidélité, de coucheries et bien pire...). On excusa tout de même son comportement en m'expliquant qu'elle avait simplement trop de travail et que c'était en partie leur faute...

***Je suis outrée mais comme d'habitude je ne trouve pas la force de contester et accepte de « faire un effort » pour moins me plaindre tout en expliquant que je refuse pour autant de me laisser faire.***

***En réalité, je ne suis pas seule face à elle. Je suis seule face à eux... Je ne m'en sortirai jamais...***

Du 17 juillet 2013 à mi-octobre, ce sentiment d'être harcelée, épiée, humiliée et utilisée grandit.

Cela empirait avec l'attitude de la Direction qui évoluait également : refus de me requalifier malgré les responsabilités grandissantes, sur le motif que je comptais faire un enfant. On me demandait de me justifier presque systématiquement dès que ma coordinatrice se plaignait de moi (c'est-à-dire souvent), sans m'avoir parlé en amont pour régler lesdits problèmes. J'étais comme chahutée entre ordres et contre-ordres. La RRH alla jusqu'à me demander de déchirer mon contrat le jour où elle s'aperçut qu'il n'était pas du tout en règle. Bah voyons. Mon emploi du temps n'était jamais à jour et me soumettait à leur volonté...

---

***« N'attendez pas, n'acceptez pas, parlez-en. N'allez pas au-delà de ce que vous pouvez ».***

*Marie 76*

---

***Je pense à la mort... Ça doit être reposant...***

02 octobre 2013, lors d'une réunion de direction, qui faisait suite à l'audit

catastrophique que nous avons eu sur nos formations CACES, je dénonçai clairement les mauvais choix de la structure et les risques pour la sécurité des stagiaires concernant les méthodes, les procédures conscientes et illégales de l'entreprise : on me répondit de faire l'inverse de ce qu'avait dit l'auditeur pour être les plus rentables possible !!

***Et si l'un de mes stagiaires avait un accident ?***

08 octobre 2013, à ma demande, je fus reçue par la direction pour faire valoir le fait que je souhaitais être requalifiée en m'appuyant d'une part sur la convention collective et d'autre part sur mon investissement, mes compétences, le travail fourni et ce que j'apportais à l'entreprise, notamment du fait de ma polyvalence.

La directrice me répondit en bloc : « non, pas d'argent. Léticia, j'attends un retour sur investissement car je vous ai payé une formation interne pour devenir Formateur CACES. Vous voulez faire un enfant, ce ne serait pas judicieux de ma part. Vous semblez moins investie depuis la rentrée ».

***Mais qu'est-ce que c'est que cette association ?!!! Je suis complètement folle ou je travaille avec des fous ? Je sens que ça ne vient pas de moi cette fois. Mais je ne vois pas de solution.***

11 octobre 2013, on me demanda plus qu'explicitement de TRUQUER LES RÉSULTATS d'un CACES. Je me retrouvai avec un gros cas de conscience sur les bras. Je finis par refuser et fus menacée de mort par un stagiaire devant témoins. Je ne pouvais pas me résoudre à donner un CACES à un stagiaire dangereux qui s'était montré irresponsable durant le test !

Je me confiai immédiatement à la RRH sur cette menace de mort. Elle me dit de ne pas en faire cas, que ce n'étaient que des paroles en l'air.

Je rentrai alors chez moi.

***J'essaye de lâcher le volant en direction d'un arbre. Puis, au dernier***

**moment, comme si « finalement » quelque chose d'alors invisible essayait de me retenir, je reprends le contrôle du véhicule, en larmes, mais en vie.**

A compter du 14 octobre 2013, arrêt maladie pour dépression.

Le 14 janvier 2014, suite aux mails de la RRH qui m'indiquaient que je devais me présenter à l'association le 20 janvier 2014 à 08h30 avant ma visite médicale à 09h30, je fis de nouveau une crise d'angoisse et repensai au suicide. Elle accepta finalement par mail ma demande de me présenter directement à la médecine du travail.

**Je vis dans l'angoisse de me retrouver sans revenu étant donné que d'une part, j'ai dû engager énormément de frais (santé, essence, dossier prud'homal à monter...) et que d'autre part, à cause de leurs pratiques, j'ai consommé tous mes droits au chômage et ne suis pas sûre de toucher une quelconque somme de la part de Pôle Emploi. Je ne sais pas dans combien de temps je pourrai retravailler et retrouver un niveau de vie décent.**

**Je suis piégée ?**

---

**« La vie n'est pas écrite jusqu'au bout. On peut changer de vie à un moment donné. Ou plusieurs fois. C'est une chance. »**

Sophie Cassilde

---

## **Focus sur la Culpabilité et les Croyances limitantes**

Tout au long de ce glissement vers le BURNOUT, la culpabilité a joué un rôle important. Tel un petit démon agrippé à mon épaule me répétant sans cesse les choses à taire, les actions à ne pas oser...

***Arrête de te plaindre. Arrête de pleurer. Tu es plus forte que ça. Tu es trop susceptible. Ils ont peut-être raison : mets de l'eau dans ton vin. Après tout, ce n'est que le travail, tu peux bien accepter de souffrir un peu pour ta famille.***

Cette culpabilité est apparue très vite.

Souvenez-vous, dès les premiers jours de ma prise de poste, j'étais comparée à mes prédécesseurs et collègues qui ne trouvaient pas grâce aux yeux de ma coordinatrice.

Déjà, je culpabilisais d'être mise en avant. Comme si je n'étais pas légitime. Comme si j'avais fait quelque chose de mal. Et, en effet, avec le recul, je me rappelle avoir accepté ce petit jeu. A aucun moment je n'ai choisi de dire à ma supérieure que je ne souhaitais pas entendre parler de personnes qui n'étaient pas présentes, ou que j'étais mal à l'aise. Jamais il ne m'est venu à l'esprit de lui poser des questions du type « En quoi est-ce important pour vous de me donner ces informations au sujet de mes collègues ? ».

***Je ne devrais pas être contente qu'elle me mette en avant comme ça. Je viens juste d'arriver, je ne connais pas mes collègues et je les juge déjà.***

Finalement, en y réfléchissant bien, n'avais-je pas envoyé le signal que j'acceptais de jouer à un jeu que, de toute évidence, j'allais perdre ?

Après tout, ce petit démon sur mon épaule était peut-être un ange déguisé qui essayait de me rappeler quelque chose ? Mais quoi ?

Aujourd'hui je le sais. Dame Culpabilité essayait de me prévenir qu'en acceptant de jouer, je m'éloignais de mes valeurs. Les valeurs. Vous savez, ces principes idéaux ancrés en nous et qui peuvent nous mettre dans une colère folle lorsqu'ils sont piétinés : « ne touche pas à ma famille ! », « c'est injuste ! »...

Si j'avais pu être plus à l'écoute, comprendre le message que ma culpabili-

té m'envoyait, j'aurais sûrement décidé de dire non tout de suite.

Peu importe. Ce qui est arrivé a permis ce que je suis.

La culpabilité est réapparue lorsque mon mari a commencé à me reprocher de travailler si tard tous les soirs, d'être moins présente, de trop travailler, puis de trop pleurer, de ne parler que de mon travail, de moins manger. Mais, étrangement, elle sut vite se montrer discrète dans ce contexte-là.

***Il ne comprend rien. Je gère. Tout va bien, c'est normal de s'impliquer quand on veut décrocher un CDI.***

Lorsque ma chef me faisait des remarques désobligeantes, je culpabilisais de ne pas être plus compétente. Je m'en voulais de ne pas satisfaire à ses exigences. Je n'avais pas le droit de la décevoir et de risquer de passer à côté de mon CDI. Je n'avais surtout pas le droit de la décevoir en fait. Je voulais lui plaire. Je voulais lui montrer que j'étais capable de tout mener de front, d'accuser la surcharge de travail. Mais alors, étais-je masochiste ? Je souffrais de ses remarques mais faisais tout pour obtenir le moindre de ses compliments. J'avais mal au ventre à chaque fois que je la croisais et rêvais pourtant qu'elle me fasse un sourire... Etais-je hypnotisée ? Ensorcelée ? Stupide ?

***Je m'en veux de tendre le bâton pour me faire battre. Je suis si bête ! Si c'est comme ça, alors je n'ai pas à me plaindre, je n'ai que ce que je mérite.***

La culpabilité, c'était aussi celle que je ressentais face à mes stagiaires. Plus je souffrais, moins j'étais efficace dans mon travail. Au fur et à mesure que le mal m'envahissait, j'avais du mal à cacher ma fatigue, mon manque de sommeil et d'entrain. Je commençais alors à laisser échapper des plaintes, des critiques en leur présence : « Qu'est-ce qu'elle me veut encore celle-là ? », « A quoi vais-je avoir le droit aujourd'hui ? », « Je crois que je vais me barrer d'ici »...

***Quel genre de professionnelle je suis ? Confier mes petits malheurs à mes stagiaires, les prendre à partie et risquer d'entacher la réputation de l'association ? Je ne suis pas faite pour ce métier. Je suis trop sensible et je n'ai pas le droit de parler de tout ça. Pas comme ça. Elle a peut-être raison. Je suis nulle.***

Mais, à force de déceptions et de désillusions, de fatigue et de doutes, la culpabilité décida un jour de changer de bord. Finalement, je commençai à culpabiliser d'autoriser tout ceci.

C'est bien moi, après tout, qui décide de la laisser faire. Enfin, pas tout à fait, parce-que j'ai demandé une confrontation, lui ai écrit des mails pour tenter de trouver des solutions, suis allée voir la RRH, le DRH, puis la directrice de l'association, me suis fait arrêter par le médecin en prenant en compte son avis.

Mais je suis toujours là. Je ne suis pas partie. Pourquoi ?

Qu'ai-je encore à me prouver ? Quels bénéfices je tire à rester ? Je ne m'étais encore jamais posé la question.

***Je m'en veux de ne pas avoir décidé plus tôt de réagir. Comment ai-je pu accepter tout ça ? Suis-je condamnée à vivre en victime ?***

Là, je vous dois quelques précisions. Si j'utilise ces termes : « suis-je condamnée à vivre en victime ? », c'est parce-qu'à peine trois ans avant mon burnout, je quittais un passé de violences conjugales. Je ne pouvais pas ne pas faire le parallèle.

En effet, à l'époque de mon burnout, n'étais-je pas mariée à mon travail ? N'avais-je pas accepté un jeu de séduction déplacé qui consistait à me laisser entendre ce que j'avais envie d'entendre pour finalement prendre le pouvoir sur moi ?

N'étais-je pas en demande et paradoxalement en souffrance comme c'était le cas dans mon ancienne vie de couple ?

N'avais-je pas troqué ma liberté de DIRE, d'ÊTRE et de FAIRE contre un semblant de sécurité ?

***Et si j'arrêtais de m'en vouloir ? Par quoi je commencerais ?***

« Tu es ce que tu penses ».

---

**Par quoi commencerais-je ?**

Sans la peur, qu'oserais-je ?

J'ouvrirais mon cabinet de coaching et aiderais les personnes désireuses de mettre en place leur changement.

Sans la culpabilité, qu'aimerais-je ?

Je commencerais sûrement par moi.

Je me regarderais avec amour et bienveillance, souvent.

Sans la soumission, que crierais-je ?

Que seule ma voix intérieure peut me souffler mon chemin, décider de ce qui me fait du bien. Me tourner vers l'intérieur est plus enrichissant.

Tout le temps.

Sans les interprétations, que penserais-je ?

Qu'il est plus sûr, dans le doute, de poser des questions.

Avec ce qui me compose, que serais-je ?

MOI, enfin, et simplement.

---

**« Les crises et les grosses tempêtes ont toutes des accalmies.  
Demandez et cherchez inlassablement de l'aide ».**

Anonyme

---

Chère lectrice, cher lecteur, je vous propose de reprendre ici quelques-unes de mes croyances limitantes de l'époque. Puis, en face, ou, techniquement, en-dessous, j'écrirai les phrases positives que j'aurais aimé pouvoir ME dire quand j'en avais alors besoin.

**Un exercice à consommer sans modération.**

« Arrête de te plaindre. Arrête de pleurer. Tu es plus forte que ça. Tu es trop susceptible. Ils ont peut-être raison, mets de l'eau dans ton vin. Après tout, ce n'est que le travail, tu peux bien accepter de souffrir un peu pour ta famille. »

**REMPLAÇONS CES CROYANCES LIMITANTES.**

☀ *Commence à t'écouter. Accueille tes émotions. Tu fais de ton mieux. Ta sensibilité est un atout. Bois le vin avec modération. Laisse le travail à sa juste place. Sois heureuse pour rendre ta famille heureuse.*

« Il ne comprend rien. Je gère. Tout va bien, c'est normal de s'impliquer quand on veut décrocher un CDI. »

**REMPLAÇONS CES CROYANCES LIMITANTES.**

☀ *Il ne peut pas penser et ressentir à ma place. J'ai besoin d'aide. Je dois aller chercher de l'aide là où on peut me la donner. Je ne me sens pas moi-même. Mes valeurs me disent que rien ne justifie que je sois humiliée. Le CDI n'est pas une sécurité si il prend l'apparence d'une prison.*

« Si c'est comme ça, alors je n'ai pas à me plaindre, je n'ai que ce que je mérite. »

### REMPLAÇONS CES CROYANCES LIMITANTES.

☀ *Je décide de m'écouter. Je décide de ce que j'accepte ou non.*

« Quel genre de professionnelle je suis ? Confier mes petits malheurs à mes stagiaires, les prendre à partie et risquer d'entacher la réputation de l'association ? Je ne suis pas faite pour ce métier. Je suis trop sensible et je n'ai pas le droit de parler de tout ça. Pas comme ça. Elle a peut-être raison. Je suis nulle. »

### REMPLAÇONS CES CROYANCES LIMITANTES.

☀ *Je suis compétente. J'aime mon métier. J'ai le droit de souffrir. La malveillance de l'autre ne doit pas tout remettre en question mais me permettre de me poser enfin les bonnes questions.*

**En résumé :** Une croyance limitante est une pensée négative que nous acceptons comme une vérité.

En réalité, elle vient de notre histoire, de nos parents, de notre éducation, de l'école, de nos voisins...

Si vous répétez à un enfant qu'il est stupide, il finira très certainement par adopter un comportement limitant dans lequel, en effet, il vous prouvera que vous avez raison. Il se conditionnera à être stupide pour respecter cette croyance qu'il aura prise pour acquise.

### **Respirez un bon coup, parce que j'ai une très bonne nouvelle !**

Si les croyances limitantes peuvent conditionner vos choix et comportements, vous avez le pouvoir de les transformer en croyances positives. Eh

oui, en les transformant, vous influencerez positivement votre comportement jusqu'à ce que penser positif devienne un réflexe qui VOUS ressemble.

Vous voulez encore une bonne nouvelle ? Vous êtes déjà en train d'œuvrer à ce changement si vous admettez l'idée que ces croyances limitantes existent. En effet, la première étape consiste à les repérer. Mais nous y reviendrons un peu plus tard dans le livre.

## Les pensées de mort. Les dangers du burnout

### **Les premières pensées de mort : apparitions, conséquences, origines**

---

*« J'ai voulu mourir.  
Finalement, je ne suis jamais sentie aussi vivante. »  
Anonyme*

---

Ma première pensée liée à la mort est apparue plus comme une sensation liée ensuite à une pensée et à une émotion. Cependant, elle n'a pas duré et est passée, un peu comme un souvenir qui vient vous déconcentrer une seconde pendant que vous exécutez une tâche.

C'est arrivé alors que ma coordinatrice venait de me lancer un regard qui en disait long sur ses intentions malsaines (mais qu'à l'époque j'étais incapable d'interpréter avec du recul). Au moment où je lui annonçai que j'allais évoluer un peu au sein de l'association. Pouf, durant une fraction de seconde, j'ai senti mon sang se glacer et bouillir en même temps. Puis, ça

a été comme si j'étais sortie de mon corps. Je ne le sentais plus. Je n'avais qu'une idée en tête à ce moment-là : ne plus exister, ne plus ressentir, ne plus être. Puis, de nouveau, j'étais là, abasourdie, déçue, trahie. En fait, c'était comme si une partie de moi était paralysée et une autre, bien en-fouie, était consciente de ce que sa réaction voulait dire. Une toute petite voix au fond de moi essayait de me prévenir : *elle est jalouse. Elle ne te veut pas du bien. Elle ne supporte pas l'idée que tu puisses évoluer si vite alors qu'elle-même reste à la même place depuis plus de quinze ans. Elle va vouloir te le faire payer. Prépare-toi tout de suite. Affronte-la, prend du recul.*

Malheureusement, à ce moment-là, la petite voix, je ne l'écoutais pas. Je ne savais même pas qu'on pouvait vraiment écouter son cœur. Alors penser qu'il avait raison...

Ces pensées de mort devenaient de plus en plus fréquentes jusqu'à faire partie de mon quotidien. C'était devenu un mode de fonctionnement « normal » au vu du harcèlement moral que je subissais, combiné à la surcharge de travail, à la perte de sens, au fait que je ne me connaissais alors pas tant que ça finalement...

Le problème, c'était aussi que mon mari m'entendait, presque quotidiennement, répéter avec constance que je ferais mieux d'être morte. J'étais persuadée que ça serait mieux pour moi, pour lui, pour tout le monde. De toute façon, qui veut vivre avec une femme qui pleure tous les jours ? Se plaint sans chercher de solution ? Se met en arrêt maladie pour des brouilles et n'est pas capable de faire son travail ? Lui, il bosse sans relâche malgré les difficultés. Lui, il ne plie pas sous le poids du travail et des contraintes. Lui, il ne comprend pas qu'on puisse se mettre dans des états pareils pour un travail de formatrice.

Il va me quitter... C'est sûr... A quoi bon continuer ? Je ne fais que le conforter dans l'idée qu'il a raison de penser que je suis nulle, alors même qu'il n'a jamais utilisé ces mots pour parler de moi. Je ne vois pas qu'il

m'aime plus que tout et qu'il souffre de ma dégradation. Je n'entends pas qu'il ne sait juste pas quoi faire pour m'aider. Je ne sens pas que ça le paralyse que je sois fragile. Ça lui fait peur, mais je ne le comprends pas encore.

Puis un jour, l'envie de passer à l'acte passe du fantasme au « après tout, y a qu'à... ». Je viens d'être menacée de mort par un stagiaire. Ma RRH me dit que ce n'est rien. Je suis à bout de forces et de raison. Je suis au volant. Je suis devant cet arbre qui se dresse devant moi. J'ai envie de foncer sur lui. J'accélère. Ma voiture dérape dans un virage. Pas grand chose. Rien de grave. Juste assez pour me « réveiller ».

***Non. Décidément, ce n'est pas mon truc d'aller au bout des choses...  
Peur d'échouer... ou de réussir ?***

Penser à la mort, dans ces moments-là, c'était imaginer une porte de sortie, espérer une seconde de paradis. J'avais besoin de me reposer. J'avais envie de laisser tomber.

Mais quelque chose me rappelait. Ce petit truc faisait que je m'accrochais. Cette chose m'empêchait de commettre l'irréparable, le fatal. C'était la VIE. J'ai toujours aimé la vie. Je suis la vie. Je veux vivre. Ces pensées-là, gravées, surgissaient de temps à autre. Même si elles ne suffisaient pas à me remettre debout, elles m'empêchaient de trop plier les genoux.

Je vous épargnerais ici l'analyse psychologique des origines des pensées de mort. Je préfère, avec mes mots à moi, vous éclairer sur ce passage.

Le fantasme de la mort, me concernant, était lié au manque de SENS. Si je ne sers à rien, alors à quoi bon ? Tout tournait autour de cette notion de sens. Et le sens va de pair avec la notion de CHOIX. Et choisir, c'est RENONCER. Mais renoncer à quoi ? Renoncer à la vie ? Certainement pas. Non, je sens au fond de moi que la solution n'est pas là.

Renoncer à soi ? N'est-ce pas là justement l'origine du mal ? En acceptant la situation, n'ai-je pas finalement renoncé à mes valeurs profondes ? A ce que je suis ?

Une piste à suivre...

---

*« Notre partenaire a plus besoin de sourire et de savoir que l'on croit en elle (en lui) que d'un miracle clé en main. Le burnout est un travail sur soi. »*

*Florent GRANGER*

---

## **Du fantasme à la solution ?**

Le problème avec la mort, c'est qu'a priori, une fois que le choix est fait, on ne reviendra pas en arrière. Alors je me demande... A quoi suis-je prête à renoncer définitivement ?

Mon mari ? Non. Mon avenir auprès de lui ? Non. Ma famille ? Non. Mes amis ? Non. Les surprises de demain ? Non. L'espoir du lendemain ? Non. Mince alors. La mort n'est finalement pas ma solution.

Ce qui m'attire, c'est ce fantasme du repos. C'est l'envie de dériver sans plus me soucier des dangers. C'est quelque part, finalement, la facilité, parce-que je suis fatiguée d'essayer.

Mais ai-je vraiment tout essayé ? Sûrement pas, vu mon état.

Le médecin m'a prescrit des antidépresseurs dès lors qu'il m'a diagnostiqué un burnout. Les cachets m'ont permis, dans un premier temps, d'enfin me reposer. Puis, ils m'ont peut-être rapprochée de cet état de repos conscient que j'espérais quand j'appelais la mort.

Mais, finalement, passé un certain délai, j'avais le sentiment qu'ils deve-

naient néfastes. De l'état de repos, j'avais le sentiment de basculer vers de la léthargie, une perte de contrôle de tout. Attention, je ne dis pas que les médicaments ne doivent pas être prescrits et je n'ai pas compétence à juger de leur efficacité. Je partage simplement mon ressenti.

J'avais dépassé la fatigue physique grâce au repos permis par cet arrêt maladie. Pour autant, je n'avais pas fait émerger de solutions. Je n'avais pas repris confiance. Je n'étais pas plus forte ou plus éclairée.

Alors un jour, allongée comme souvent, au fond de mon lit, en plein après-midi, tandis que mon mari était au travail, je tournai mon regard vers la boîte d'anti-dépresseurs.

A ce moment-là, j'envisageai d'avalier tout le contenu d'un trait et, pourquoi pas, de mélanger le tout en mode cocktail irréversible. Je commençai à vraiment envisager les mélanges alcool, produits ménagers... Du fantasme, je commençai à me dire que je devrais me lever pour préparer mon ultime boisson. Alors, je pris le temps d'envisager cette possibilité. Vraiment l'envisager. Et pour finalement prendre la décision de me lever du lit, il fallait trancher.

***Choisir c'est renoncer. Choisir c'est renoncer.***

Mon dialogue intérieur me conduisit alors à cette question qui pour moi a alors tout changé : « Que choisir ? Rester allongée, avaler mon poison et partir pour ne plus sentir, ressentir la douleur. Pour m'épargner la honte, la peur de l'échec et de l'abandon. Pour m'empêcher d'aller au bout des choses et donc éviter le risque de me planter. Être sûre que je ne connaîtrai jamais la joie de devenir mère, de me voir évoluer, de m'aimer. Oublier les occasions de créer de nouveaux souvenirs.

Laisser ceux que j'aime **OU** me lever et « RenÊtre ».

---

**« Il y aura toujours plus fatigué que vous. Apprenez à déléguer.  
Nous ne sommes pas des machines ».**

*Nathalie X*

---

Je ne vous décrirais pas ici l'analyse psychologique des origines des pensées de mort. Le but de ce paragraphe est de mettre en garde sur la réalité des risques de ce syndrome.

### **Les dangers du burnout**

Le premier danger qui me vient en tête quand je pense au burnout, c'est celui lié au déni des symptômes.

Les symptômes sont là pour nous alerter sur le danger de la situation que nous vivons.

Que ce soit le stress, la fatigue, les états d'humeur changeants... Si nous n'écoutons pas ces signaux, nous prenons le risque d'atteindre cet état fatal où il n'est plus possible de faire machine arrière.

### ***Consumée, démotivée, le cercle vicieux m'emprisonne.***

Oui, des gens très bien se suicident à cause de leur travail. Non, ils ne sont pas égoïstes. Ils cherchent, pour la plupart, simplement à faire taire la douleur, à éteindre le feu. Souvent, ils se sentent sincèrement isolés.

Pour ma part, j'avais beau être épaulée par mon mari, le fait de savoir qu'il ne comprenait pas suffisait parfois à me rendre encore plus malheureuse. Oui, c'est un cercle vicieux. Alors que j'aurais pu essayer de m'appuyer sur lui, je culpabilisais de mon état. Parfois, il lui arrivait, à bout de force, de me faire comprendre que je devrais peut-être « bouger, sortir de la maison, me faire du bien ». Le problème, c'est qu'en plein burnout, on est difficilement capable de prendre soin de soi. L'isolement, dans ce cas là, peut conduire au pire, au suicide. Parfois même sur le lieu de travail, comme pour laisser malgré tout un dernier message...

Dans mon cas, la surcharge de travail, les intentions et comportements malsains et négatifs de mon employeur ont renforcé ce cercle vicieux.

Le syndrome d'épuisement professionnel est complexe. De nombreux travaux, dont ceux de Christina Maslach, le décrivent comme un « processus de dégradation du rapport subjectif au travail ».

La première dimension à prendre en compte est l'épuisement émotionnel, la première manifestation du burnout. Émotionnelle, mais aussi psychique et physique.

La deuxième est le cynisme, l'attitude négative, dure et distante vis-à-vis de son travail et de l'autre. Le désengagement, la déshumanisation, en réponse à la sur-sollicitation ressentie.

La dernière dimension concerne la dévalorisation de soi, le sentiment de se heurter à une impasse, de ne pas être à la hauteur malgré tous ses efforts.

Le burnout, les autres formes d'épuisement professionnel et les maladies psychiques d'origine professionnelles ne sont toujours pas inscrits au tableau des maladies professionnelles. Cependant, depuis le décret du 07 juin 2016, des mesures permettent de renforcer l'expertise médicale pour la reconnaissance des pathologies psychiques.

## Un profil à risque ?

Hors de question de poser des étiquettes ou d'enfermer une vérité derrière des chiffres. Constatons simplement que d'après certaines études, certains chiffres parlent.

Le cabinet Technologia, spécialisé dans la santé et la sécurité au travail, a mené son enquête en 2014 auprès de 1 000 actifs. A l'issue, 21 % des femmes et 11 % des hommes se sentaient vidés par leur travail. 18 %

ont

50 ans et plus et 16,1 % entre 30 et 49 ans, 23 % sont des agriculteurs,

20 % des artisans, commerçants et chefs d'entreprise, 6,8 % des employés. Issue principalement de mes observations, des expériences vécues par mes clients, de lectures croisées sur le sujet, je partage ici une hypothèse qui se veut éclairante.

Comme pour chaque mot posé sur le papier, pas de morale, ni d'évidence. Des suggestions, des idées pour faire réfléchir, avancer, débattre...

Il semblerait que les personnes vivant un burnout soient surtout issues de milieux professionnels nécessitant une implication humaine importante. Éducateurs spécialisés, aides-soignants, conseillers en insertion professionnelle...

Besoin de reconnaissance élevé ? Cadre de travail empêchant leur épanouissement et l'autonomie ? Travail d'équipe inexistant ? Pour autant, les agriculteurs ne seraient pas épargnés. Isolement, surcharge de travail, manque de reconnaissance, sentiment d'exploitation, paies insuffisantes...

Autre piste de réflexion : il semblerait que la plupart des personnes touchées par le burnout ne parviennent pas à identifier leurs propres besoins. Nous reviendrons dans la troisième partie du livre, sur les outils permettant justement de les identifier et d'en faire quelque chose.

L'incapacité à déléguer peut également conduire au burnout. Liée ou non à la notion de perfectionnisme, elle empêche le « travailler ensemble » et l'installation d'une confiance, sans doute nécessaire, au bon fonctionnement du travail en équipe. Elle empêche certainement l'organisation sereine du travail.

Rappelons que, même si un type de personne peut être potentiellement identifié, la responsabilité du bien-être d'un salarié revient aussi à son employeur. Au même titre que chacun est responsable de son bien-être. Il n'empêche qu'il reste primordial de rappeler qu'un cadre légal vient assurer à tout travailleur une prise en charge de sa santé au travail.

Attention cependant : n'allez pas croire que le burnout est toujours le résultat du comportement de l'autre ou qu'il trouve son origine systématiquement au sein d'une entreprise.

Vous êtes votre propre patron, vous n'avez pas de salarié. Vous avez choisi votre métier par passion et êtes prêt à tout donner pour que votre activité se développe. Vous ne comptez plus les heures, vous délaissiez votre famille, vous êtes constamment préoccupé par les problèmes liés au travail. Votre corps ne vous suit plus. Vous glissez vers le burnout tout seul comme un grand.

En effet, l'entrepreneur n'est pas à l'abri du burnout. Maîtriser son métier est une chose. S'appropriier son identité d'entrepreneur en est une autre. Gérer sa comptabilité, sa communication, sa prospection, ses clients, ses fournisseurs, etc. Autant de casquettes avec lesquelles il est nécessaire de pouvoir jongler, notamment lorsqu'on n'a pas l'occasion de déléguer. A cela, peuvent s'ajouter les problématiques personnelles et familiales, l'organisation à la maison, les imprévus, la santé. C'est pourquoi il est important de s'entourer, de ne pas rester isolé. Coaching, groupes de travail, réseaux sociaux, regroupements d'entrepreneurs, formations, CCI, etc.

Bref, j'aurais pu vous citer une multitude d'études, vous livrer plus de chiffres bruts. Je préfère vous proposer une réflexion : femme ou homme, métier manuel ou intellectuel, dirigeant ou employé... Comment prévenir le burnout ? Comment s'en sortir une fois celui-ci installé ? Que faire une fois le burnout dépassé ?

## **PARTIE 2. LA RENAISSANCE**

---

*« Si j'avais pu lire des témoignages positifs, ça m'aurait permis de croire en la lumière beaucoup plus tôt. Alors sachez-le, la lumière n'attend que vous. »*

*Élise X.*

---

### **Reconnaissance médicale**

Le 20 janvier 2014.

Le médecin généraliste avait déjà posé pour moi le mot de burnout et ma psychologue m'avait signé un document attestant que mon état était directement lié aux conditions de travail que je subissais. Ce soutien m'a été indispensable à un moment où je me sentais perdue, vraiment perdue et effrayée. J'étais effrayée à l'idée de reprendre le travail, d'essayer toujours plus de remarques, d'affronter les regards, indiscretions, réflexions... J'avais tellement peur de tout. J'en finissais par avoir peur de la peur.

La visite médicale m'a permis d'officialiser ma sortie de l'association.

Le médecin du travail m'a déclarée inapte au poste de travail au sein de cette entreprise pour mise en danger immédiate. Concrètement, je ne mettais pas du tout en danger ma carrière professionnelle, contrairement à ce que plusieurs personnes de mon entourage ont eu tendance à me dire, sans savoir vraiment. Être inapte pour mise en danger immédiate dans l'entreprise ne signifiait pas que j'étais inapte à mon poste de travail mais bien inapte dans les conditions de travail actuelles. Ainsi, je pouvais tout de même postuler à l'avenir sur le même poste, ailleurs.

Quelle libération ! A plusieurs niveaux. Tout d'abord, plus besoin d'y retourner, d'échanger un regard ou un mot que je n'aurais pas supporté.

D'autre part, quel soulagement de savoir qu'un professionnel de santé reconnaissait mon mal-être au point de vouloir m'en délivrer.

Une reconnaissance de mon état indispensable à ma reconstruction.

Enfin, un peu de légitimité. Enfin, un peu de dignité. Une occasion de rebondir. L'occasion de décider de faire quelque chose de positif de cette expérience douloureuse.

Pour autant, il me paraît très important de préciser un point. Nombre de mes clients ayant vécu un burnout ont souffert du positionnement de leur médecin. Certains médecins ne croient tout simplement pas en l'existence de la maladie du burnout. Ce sont les termes exacts employés par un médecin que j'ai moi-même rencontré alors que je venais échanger avec lui sur mon approche professionnelle. Il se peut que votre médecin, mais également votre thérapeute, psychologue, psychiatre, médecin du travail, vous pousse malheureusement à vous culpabiliser. Certains professionnels de santé auraient poussé quelques-uns de mes clients à penser que tout était de leur faute, qu'ils ne devaient pas s'arrêter pour « si peu », qu'ils n'étaient pas malades, que l'arrêt n'était pas une solution.

Or, d'après mon propre constat, 90 % de mes clients en burnout ont eu besoin d'un arrêt maladie de longue durée pour prendre le temps de réaliser ce qui leur arrivait, de se soigner, puis, éventuellement, de se reconstruire sereinement, notamment via leur projet professionnel. S'arrêter ne veut pas dire abandonner.

Attention, je ne suis pas médecin, je ne diagnostique pas mes clients. Ils viennent me voir avec leur souffrance, leurs peurs, leur dégoût, leurs maux psychiques et physiques. En fonction de ce qu'ils vivent, je leur demande s'ils sont accompagnés par un spécialiste issu du corps médical. Mon travail sera complémentaire aux soins qu'ils reçoivent, sans jamais s'y

substi-

tuer. A l'inverse, démarrer un accompagnement avec un client qui a été « détruit » (mot utilisé par l'une de mes clientes) par son thérapeute ou son médecin, va demander d'autant plus de vigilance quant à son état. Il me

faut alors aider le client à retrouver son libre arbitre, à se détacher du regard de l'autre, du jugement de l'autre, de l'avis de ce professionnel qui à ses yeux représente l'autorité légitime. Le médecin ne peut pas se tromper et s'il dit que je ne suis pas malade, c'est que j'exagère. NON ! Le médecin peut se tromper. Si vous ressentez un mal-être, PERSONNE ne peut le nier.

S'arrêter, c'est se dire : « stop, il est temps que je prenne soin de moi ». Si vous deviez rencontrer un professionnel qui vous fasse culpabiliser, prenez alors plusieurs avis médicaux, lisez des témoignages, parlez. Ne vous enfermez pas, continuez d'aller chercher de l'aide.

## Aides extérieures et Recours

A partir de la reconnaissance médicale, je me suis fait accompagner par un syndicat qui m'a épaulée jusqu'au bout pour faire valoir mes droits et me permettre d'être dédommagée.

Plusieurs étapes importantes se sont alors mises en place.

Tout d'abord, la rencontre. Tout de suite, on m'a reçue dans le cadre d'une permanence hebdomadaire. J'ai donc eu l'occasion, accompagnée de mon mari, d'exposer ma situation et d'expliquer que je ne connaissais pas les recours possibles dans ma situation.

On m'a alors répondu que j'avais assez d'éléments pour envisager une action prud'homale. Entendez par là que j'avais un certain nombre de mails présentant en effet ordres et contre-ordres, des fiches de paie incohérentes, des contrats pas aux normes, des avenants illégaux, des frais impayés. Du factuel. En revanche, *a contrario*, concernant la dénonciation du harcèlement, c'était une autre paire de manches.

On m'a expliqué sans ambiguïté qu'il était très difficile de prouver le harcèlement. Malgré les témoignages écrits et les mails, le représentant syndical me déconseilla fortement d'envisager une action dans ce sens. D'autant

qu'il estima que le combat psychologique qui se serait alors engagé aurait été trop profond et compliqué à gérer. Selon lui, les enjeux et les conséquences possibles en cas de « défaite » auraient pu m'atteindre trop profondément.

Avec du recul, et malgré une pointe d'amertume, je comprends tout à fait son positionnement. A l'époque, j'étais en colère. J'avais l'impression que c'était comme si on me disait que ce n'était pas si grave ou que ça n'avait pas existé. J'étais convaincue d'en avoir besoin.

Puis, le temps aidant, j'ai vite réalisé que pour me reconstruire, je ne devais pas attendre le résultat du procès. Quoi qu'il arrive, je devais prendre soin de moi maintenant et me projeter avec ou sans reconnaissance des Prud'hommes. C'était primordial. Ainsi, je m'autorisais à revivre, à avancer quoi qu'il arrive. Je dédramatisais l'importance de ce procès. Je me soulageais en lâchant prise, progressivement.

Un représentant syndical m'a accompagnée pour l'entretien préalable au licenciement en présence de ma directrice. Je redoutais cette rencontre. J'ai été vraiment soulagée de sa présence. Mon ancienne directrice était plutôt agressive et n'a pas respecté le protocole durant cet entretien. Un élément en plus à ajouter à mon dossier.

Après la conciliation (rencontre durant laquelle les deux parties tentent de trouver un commun accord afin d'éviter d'en arriver au procès) et les envois de courriers, le jour du procès prud'homal est arrivé. Au bout de quelques mois. Quelques mois durant lesquels j'ai eu le temps de me poser enfin les bonnes questions.

Le harcèlement n'a malheureusement pas été reconnu, ce qui a été douloureux mais, après plus d'un an de bataille, j'ai tout de même gagné concernant le non-respect du droit du travail.

Même après cela, cette association a continué de me harceler puisqu'ils ont commencé par m'envoyer plusieurs recommandés en refusant de payer. Puis, ils m'ont réclamé, par deux fois, malgré le jugement en ma

faveur, des sommes d'argent sorties de nulle part...

Malgré tout, grâce à ce burnout et surtout grâce à ma volonté et à un accompagnement adéquat, professionnel et humain pendant cette descente aux enfers, j'ai eu le sentiment de renaître de mes cendres.

J'ai pris le temps, avec l'aide d'une psychologue et d'une coach, de me questionner sur qui je suis, sur ce qui m'avait conduit à cette situation. Je ne cherchais pas à me culpabiliser, mais simplement à me responsabiliser. Mon mari, lui aussi, a pu comprendre grâce à cet accompagnement, ce que signifiait le burnout et comment m'aider à relever la tête en me laissant le temps, en me soutenant, m'encourageant, m'aimant.

J'ai donc pu **OSER** mettre en place les étapes qui m'ont conduit sur le chemin que désormais JE choisis. Je me suis formée au métier de coach professionnel, ai rencontré de formidables personnes, me suis cherchée, trouvée, ai développé ma créativité. J'ai fondé le cabinet RenÊtre Coaching pour accompagner toute personne vivant des difficultés ou souffrances liées au travail, au burnout, à la confiance en soi, à la recherche d'emploi. J'ai appris enfin à ME faire confiance, à m'écouter, m'estimer, pour ne plus jamais avoir à vivre une situation similaire.

---

*« Je n'ai pas voulu aller aux prud'hommes. Je ne me sentais pas assez forte à ce moment-là. Je ne regrette rien, je sais désormais que j'ai fait de mon mieux.*

*Aujourd'hui, je regarde en avant, je suis heureuse. »*

*Mathilde*

---

## Culpabilité & Responsabilité

Parmi les questions qui m'ont fait avancer, celles concernant ma part de responsabilité ont été essentielles. Attention, il ne s'agit pas de se flageller ou de se lamenter sur son sort.

Ce qui est important, lorsque l'on vit un burnout, c'est de pouvoir identifier le saboteur en nous. Ce saboteur nous pousse à faire ou ne pas faire les choses qu'il conviendrait de faire pour être heureux. Mais, finalement, lorsqu'il agit, il sert bien un autre objectif. En s'autorisant à se poser la question, on peut plus facilement mettre le doigt sur nos objectifs cachés. Ceux qu'on s'essouffle à atteindre et qui nous gâchent la vie.

Par exemple, lorsque je décide de dire oui à mon patron pour lui corriger un document à 22h pour le lendemain 8h, je peux avoir comme objectif caché : « lui faire plaisir, ne pas le vexer car je veux lui plaire et espère pouvoir négocier un jour une augmentation ».

Maintenant que j'ai identifié cet objectif caché, je vais me concentrer sur les moyens de l'atteindre sans me faire souffrir. Je commence donc par me poser la question : « Comment obtenir une augmentation sans m'en rendre malade ? ». Première réponse possible : demander un entretien, préparer mon argumentation et la mise en avant de mon travail.

« La **CULPABILITÉ** nous rappelle que nous avons oublié notre propre code de conduite. La **RESPONSABILITÉ** est le meilleur moyen de s'en libérer ».

*Léticia GRANGER*

Je vous livre ici un outil que j'ai créé pour vous aider à vous délivrer du sentiment de culpabilité. Toutefois, il me paraît important de préciser que ce sentiment est naturel et que seuls les psychopathes en sont dénués... Le but n'est donc pas de vous aider à vous en débarrasser mais plutôt de vous donner des pistes pour apprendre à le dépasser.

La culpabilité est un garde-fou, une émotion structurante qui a son intérêt puisqu'elle nous permet par exemple d'être empathique, de rester sur le droit chemin ou encore de nous remettre en question. Cependant, elle peut aussi être trompeuse et ne pas se justifier. Elle peut ronger de l'intérieur. Comme c'est le cas, lors d'un burnout durant lequel le salarié, l'entrepreneur ou le patron, culpabilise de ne pas être assez performant ou d'être malade, de ne pas faire assez d'heures malgré ses heures supplémentaires qui s'accumulent... Ainsi, plutôt que de tout faire pour s'en débarrasser, il peut paraître plus judicieux de l'approviser.

Concrètement, pour vous aider, je vous propose de suivre chaque étape de ce protocole. Prenez de quoi écrire (vous pouvez aussi représenter vos réponses par des dessins ou les donner à haute voix en vous enregistrant).

### ÉTAPE 1/ Renforcez votre volonté de changement

- Quand vous ne culpabiliserez plus de la situation, qu'est-ce que cela vous apportera d'important ? Et quoi encore ? Et encore ? Et quoi d'autre ? Une dernière chose ?

- De 1 à 9, à combien estimez-vous votre motivation à vous débarrasser de la culpabilité ?

- Si tout était possible, que feriez-vous pour y parvenir ? Et quoi d'autre ? Et quoi encore ?

- Si vous ne culpabilisiez plus, qu'éprouveriez-vous envers vous-même ? Seriez-vous plus heureux ? Sur une échelle de 1 à 9, combien de points gagneriez vous par rapport à la situation actuelle ?

- Si vous continuez de culpabiliser, qu'est-ce que cela vous coûtera ?

- Par quel sentiment agréable voulez-vous remplacer la culpabilité ?

- Concrètement, comment ce changement se traduira dans votre comportement ? Décrivez ce nouveau comportement dynamisant. *Fermez les yeux*

et ressentez ce sentiment agréable. Vivez-le.

- Si vous deviez trouver un moyen de vous féliciter d'avoir réussi à vous débarrasser de ce sentiment, ce serait lequel ?

- Répondez en CRIANT à cette question : êtes-vous prêt à ne plus culpabiliser ? Encore une fois... Une petite dernière en complétant la phrase par la réponse trouvée à la première question « qu'est-ce que cela vous apportera d'important ».

Ça donne : « OUI JE VEUX ..... »

## ÉTAPE 2/ Choisissez une situation qui provoque en vous ce sentiment - Outil de PNL Programmation Neuro Linguistique

**PNL** : Outil élaboré par Richard Bandler et John Grinder dans les années 1970, aux États-Unis. « Le terme de programmation neuro-linguistique intègre les trois composantes fondamentales de l'expérience humaine : la neurologie, le langage et nos programmations. *Le système neurologique* régule le fonctionnement de notre corps, *le langage* détermine notre manière d'interagir avec les autres, et *nos programmes* déterminent le modèle du monde que nous créons. » *Wikipédia*.

☀️ Installez-vous au calme, seul et commencez par respirer profondément. Prenez cinq longues inspirations par le ventre. Expirez en creusant votre ventre. Fermez les yeux.

☀️ Rappelez-vous en détail la situation qui vous a fait culpabiliser : que voyez vous ? Qu'entendez-vous ? Sentez-vous des odeurs particulières ? Décrivez la scène comme si vous regardiez un film au cinéma. Devenez un observateur de ce souvenir.

☀️ Maintenant, adoucissez les sons ou faites parler les personnes présentes avec la voix de Donald par exemple. Si, dans votre souvenir, une personne vous parle avec méchanceté, vous pouvez la faire parler avec une voix ridicule ou l'imaginer en tutu rose.

☀ Concentrez-vous désormais sur la qualité de l'image : diminuez sa taille, assombrissez-la, puis passez-la en noir et blanc. Eloignez-vous de cet écran de cinéma jusqu'à ne voir qu'un point presque invisible. OU imaginez que l'image est projetée vers le soleil et vous pouvez alors contempler cet instant où elle se consume jusqu'à disparaître.

**FÉLICITATIONS !** Vous venez de vous libérer de l'emprise que ce souvenir avait sur vous. Vous n'avez pas modifié votre souvenir. Vous avez choisi la façon dont vous voulez qu'il vous touche et l'impact qu'il aura sur vous dans l'avenir.

Ça n'a pas fonctionné ? Pas de panique, cet exercice peut demander un peu d'entraînement. Si c'est bien le changement que vous cherchez, alors il vous faudra persévérer.

---

*« La plus grande de nos forces c'est d'accepter nos faiblesses. ».*

*Virginie B.*

---

### ÉTAPE 3/ Nouveau conditionnement

Dans l'étape 1, vous avez identifié un nouveau comportement dynamisant. Répétez régulièrement ce comportement en y ajoutant volontairement une grande intensité émotive et positive jusqu'à ce que cela devienne un automatisme.

Récompensez-vous à CHACUNE de vos RÉUSSITES, c'est ESSENTIEL pour renforcer le positif.

Repensez à la situation de départ, celle qui vous culpabilisait. Constatez que ce n'est plus le cas et **FÉLICITEZ-VOUS**.

Ça ne marche pas encore ? Recommencez, persévérez, il n'y a qu'en passant à l'action, en testant, en constatant que vous y parviendrez.

## La pensée qui a tout changé

Je reviens sur ce souvenir très clair. Cet instant me rappelle chaque jour que mes actions sont désormais le résultat de MES CHOIX.

Épuisée de subir, lassée de me poser des questions auxquelles je ne trouvais de toute façon pas de réponse, malmenée par mes réflexions négatives... je me suis réveillée un matin avec ce vide.

### ***Un vide énorme.***

Un vide effrayant et excitant à la fois. Le vide représentait alors la solitude, mais aussi cette espèce d'espoir. L'espoir de pouvoir réécrire une nouvelle page. Cette petite lueur était presque imperceptible. Lointaine.

Pendant, voilà, elle était là. Je décidai alors de faire un choix crucial. Je m'étais mis en tête que la pile de médicaments pouvaient me permettre de tout arrêter. Les pensées de mort... Vous vous rappelez ?

Si je me lève, là maintenant, ce n'est que pour toujours avancer. En me levant, je me fais la promesse de toujours faire de mon mieux. **Non pas pour éviter les tempêtes, mais pour vivre avec.** Je me lève et je décide de CHOISIR pour ne plus subir. Je choisis d'accepter que d'autres essaieront de me faire douter, de me faire trébucher. J'accepte de ne pas être parfaite. Je me pardonne. Je m'aime et m'accepte entièrement comme je suis. Je mets en place, à mon rythme, les actions nécessaires à mon épanouissement professionnel et personnel. Je commence **MAINTENANT.**

Avant cette prise de conscience, mes réflexions se formulaient plutôt ainsi : « allez, faut te réveiller ma fille. », « arrête de te morfondre, la vie n'est pas moche. », « j'en ai marre d'être comme ça. Il faut que je me reprenne ». A partir du moment où j'ai décidé de prendre les choses en main, j'ai commencé par **supprimer de mon vocabulaire les « Il faut ».**

C'est vrai, après tout, qui est ce « IL » qui veut tout diriger pour moi ? « *Il faut* arrêter de pleurer », « *il ne faut pas* décevoir ton mari », « *il faut* faire

attention au regard des autres » et puis quoi encore ? Vivre en fonction d'obligations est très certainement acceptable lorsque l'on vit en couple, en société, en famille... avec des codes qui maintiennent a priori une certaine harmonie entre chaque individu. Seulement, vivre et choisir uniquement par soumission à ce « IL », je ne pouvais plus. Alors ma nouvelle vie

devait commencer par ME ressembler. Je ne m'entendrai plus dire « il faut quitter mon travail » mais « je décide de me reconvertir professionnellement ». Je ne dirai plus « il faut que mon mari soit fier de moi » mais « je veux me sentir fière de moi ». Je ne penserai plus « il faut dire oui à ma collègue qui a besoin que je reste plus tard pour l'aider » alors que je n'en n'ai pas du tout envie, mais assumerai mon « je choisis de me dire oui en lui disant non ».

**Reprendre le pouvoir. Redonner du sens.** Vous n'êtes pas une victime qui subit ses choix. Vous décidez de faire ceci ou cela parce que ça vous apporte quelque chose de positif (sinon, redéfinissez vos objectifs).

Même dans les moments où vous pensez qu'il ne vous reste qu'à attendre, changer votre vocabulaire influencera positivement ou négativement ce temps d'attente. Par exemple, vous attendez désespérément un courrier important. Vous ne pouvez pas influencer le délai de réception de ce courrier ni convaincre son expéditeur d'aller plus vite. Cependant, vous pouvez « choisir d'attendre sereinement ».

Zéro limite en ce qui concerne la créativité. Autorisez-vous à penser en dehors du cadre.

---

*« Grâce au burnout, j'ai compris que je devais moi-même m'assurer d'être heureux ».*

*Jean X.*

---

## Comment aider une personne qui vit un burnout ?

Le burnout ne concerne que rarement la seule personne malade. Son entourage proche peut être affecté par cette maladie. Ainsi le conjoint, les enfants, les parents, les amis proches, peuvent, d'une part, être touchés par ce que vit la personne malade et, d'autre part, influencer son état de manière considérable.

La première difficulté réside dans le fait que le burnout commence par la phase de déni. Si vous-même ne savez pas de quoi vous souffrez, ni-même que vous souffrez, comment quelqu'un d'autre pourrait le savoir ?

Pourtant, certains signes peuvent mettre la puce à l'oreille. Voici, de manière non exhaustive, quelques pistes qui pourraient vous aider à identifier le mal-être de votre conjoint. Si, parmi cette liste, vous retrouvez plus de cinq symptômes, il est probable que votre conjoint soit malade :

Plus d'irritabilité, de fatigue, de pleurs, d'angoisse, d'agitation ou au contraire de lenteur dans les réactions et prises de décision;

le temps passé au travail, même à la maison, qui devient de plus en plus envahissant, chronophage;

une perte d'intérêt pour les activités préférées et pour le partenaire, y compris sexuellement;

des variations d'appétit, de poids, une fatigue importante ou au contraire une perte d'énergie de plus en plus présente;

des problèmes d'insomnie, de réveils durant la nuit;

expression de culpabilité, de perte d'estime de soi, de dévalorisation, d'idées noires;

maux de tête et de dos récurrents.

Notez qu'il est important, pour aider l'autre, **d'être soi-même à l'écoute de ses propres besoins** et de **ne pas essayer de prendre en charge la**

**guérison** de son partenaire. En fonction de la phase où en est votre conjoint, il aura besoin de repos ou par exemple d'entendre qu'il a besoin d'être aidé par un professionnel. A contrario, une personne qui est dans une phase de reconstruction et qui met en place des choses pour aller mieux n'a pas besoin qu'on lui renvoie l'image de quelqu'un de malade, mais au contraire d'être valorisée pour tout ce qu'elle entreprend. Chaque cas est unique et tous mes conseils sont simplement des pistes à explorer et à adapter à votre situation.

**Assurez-vous d'avoir l'énergie pour l'aider.** Si vous en ressentez le besoin, faites appel à un professionnel. Convaincre une personne en burnout qu'elle a besoin d'aide n'est pas toujours simple. Il est important de **prendre soin de vous.**

C'est également en prenant soin de vous que vous éviterez d'envenimer la situation.

D'autre part, certaines remarques peuvent faire sombrer très rapidement une personne malade :

« Arrête de pleurer, tout le monde a des problèmes, prends sur toi. », « Tu ne vas quand même pas quitter ton travail et nous faire sombrer financièrement. », « À cause de toi, nous ne faisons plus rien avec les enfants. », etc. En accusant votre conjoint, vous le culpabilisez encore plus. Il accumule ses points faibles et ne voit pas de solutions, de ressources potentielles qui pourraient l'aider à refaire surface. De plus, il pourrait se sentir complètement seul, inutile, voire destructeur pour les autres. Il finirait par nourrir ses idées noires. **L'écouter avec bienveillance et l'interroger sur ses ressentis** sera bien plus aidant.

De même, répéter à quelqu'un en burnout qu'il faut qu'il se fasse soigner ne l'aidera pas. D'une part, parce que personne n'a envie de faire les choses parce qu'il faut les faire. D'autre part, parce que le besoin immédiat réside dans le besoin d'être écouté et de pouvoir verbaliser.

La position de victime peut empêcher votre conjoint de réaliser qu'il a le droit de parler de ce qui lui fait mal, sans être jugé pour cela. **Votre écoute, sans jugement,** reste le meilleur moyen de l'aider à s'exprimer, à vider son sac, à commencer de réaliser ce qui ne va pas.

Petite astuce de communication pour éviter un maximum le jugement : **remplacez vos « pourquoi » par des « en quoi ».**

Ex : remplacez « pourquoi tu travailles encore à cette heure ? » par « en quoi est-ce important pour toi de travailler si tard ? ». Remplacez « pourquoi tu t'énerves ? » par « en quoi est-ce que c'est énervant pour toi ? », etc. Au lieu d'imposer votre vision des choses, et donc de laisser entendre que vous pourriez émettre un jugement ou une réflexion, vous laissez ainsi votre interlocuteur s'exprimer librement. Puisqu'il ne passe pas son énergie à essayer de se défendre, il va réfléchir à la question et parler de lui. **Vous pouvez ainsi amorcer un dialogue et en profiter pour l'aider à prendre conscience qu'il y a quelque chose qui ne va pas.**

L'une des approches positives à adopter consiste en la **valorisation de ce qu'est et fait votre conjoint**. Il est en effet important d'insister sur les actions et comportements positifs, parce que lui, aura tendance à ne voir que le négatif. Prenez le temps de **souligner votre reconnaissance** pour son implication dans votre couple malgré la fatigue, pour son sourire que vous aimez tant, rappelez-lui ce que vous aimez chez lui, etc. **Complimentez-le** en public le plus possible pour l'aider à prendre conscience que l'image qu'il a de lui par son travail n'est pas le seul reflet de ce qui le compose. Il est un bon parent, une belle personne, etc.

**Montrez-lui ce qui est beau** et profitez-en, pourquoi pas, pour allier les notions de plaisir et d'exercice physique **en lui proposant des balades**. Il se peut qu'il vous faille insister ou parfois vous résigner sans pour autant le lui reprocher. Votre conjoint n'arrive plus à choisir, décider ou avoir conscience de ses envies. Pour autant, se reconnecter aux petits plaisirs de la vie est important, que ce soit à travers la nature, la gourmandise, l'exercice, la famille, etc. L'exercice physique contribue à soigner l'état de dépression, libérer les tensions. Tout comme la nutrition, il est donc l'un des éléments à ne pas négliger. En effet, la maladie peut affecter les comportements alimentaires et provoquer des pertes ou prises de poids plus ou moins importantes. Aider l'autre à manger sainement et à bouger contribuera à sa guérison.

**Vous pouvez encourager votre conjoint à se reposer.** Aidez-le en **le soulageant des tâches qui l'épuisent** et que vous vous sentez d'assumer.

Proposez-lui de se ressourcer sans travail, ni téléphone. Faites garder les enfants un week-end.

Nombre de femmes notamment, sont épuisées et stressées par le travail de gestion, d'organisation et de planification des tâches de la maison, cette fameuse « charge mentale » dont on parle de plus en plus. Une personne en burnout ne peut pas répondre aux besoins des autres. Vous pouvez l'aider en la soulageant.

Puis, dans un deuxième temps, **incitez-le à changer ses habitudes**. L'aider à changer ses habitudes est important. Se coucher plus tôt, ne plus lire les mails le soir, éteindre l'ordinateur à la maison, etc. Cela fait longtemps que vous n'êtes pas allé au restaurant en amoureux ? Qu'à cela ne tienne !

---

*« Un matin, j'ai pris ses clés, je me suis placée devant la porte et je lui ai interdit d'aller au travail, puis j'ai pris rendez-vous avec son médecin. »*

*Déborah X.*

---

### **Chaque sourire compte.**

**Impliquez chaque membre de la famille !** Plutôt que d'essayer de cacher son état, veillez à expliquer aux enfants que papa ou maman a besoin de soutien, que tout le monde va faire un effort pour l'aider, le soulager, l'aider à guérir. Le fait que cette solidarité s'installe évitera au membre de la famille malade de culpabiliser de ne pas pouvoir tout gérer et lui permettra de consacrer son énergie à sa guérison, tout en étant porté par la force des liens.

**Aidez-le à se rappeler ses priorités**, par exemple en lui posant la question : « Qu'est-ce qui te ferait lever le matin avec plaisir ? Et puis quoi encore, et quoi de plus important encore ? », ou en lui demandant s'il trouve que son travail est à sa juste place dans vos vies.

Si ce n'est pas le cas, **dites-lui qu'il n'a pas à s'en vouloir et que vous pouvez trouver des solutions, en commençant par aller voir un méde-**

**cin, un thérapeute, puis un coach spécialiste du burnout**, pour s'autoriser à vivre la vie qu'il choisira, celle qui collera à ses valeurs profondes. Il n'est pas facile d'aider une personne en burnout à faire la démarche d'aller voir quelqu'un.

S'il est trop réfractaire, **proposez-lui d'en parler autour de lui** dans un premier temps. Ainsi, il pourra avoir plusieurs avis sur la question et prendre petit à petit conscience de son état. Il existe des groupes Facebook dédiés aux personnes en souffrance au travail, des groupes de paroles, des livres sur le sujet. Si, malgré tout, vous faites face à un refus, fixez ensemble une deadline, une date à laquelle il s'engage à aller consulter un spécialiste si les choses ne vont pas mieux.

**Ensemble, faites des exercices de respiration profonde.** Assis en tailleur l'un en face de l'autre ou dos à dos, inspirez profondément en gonflant votre ventre, comptez jusqu'à 5, lentement, maintenez, puis, relâchez profondément, comptez jusqu'à 5, et recommencez à inspirer. Cela pourrait devenir un petit rituel avant le coucher, pour vous apaiser mutuellement.

Il est important que vous compreniez que **la patience sera un précieux allié.** La guérison prend du temps. Vous n'êtes pas détenteur des solutions. La clé, c'est bien la personne malade qui la détient. Seulement, elle a besoin de temps pour en prendre conscience et exploiter ses ressources. Ne vous culpabilisez pas. Les solutions sont internes et viendront donc de votre conjoint, quand il en aura l'énergie et quand il sera aidé pour se reconstruire.

**Votre sourire, votre positivité** sont de solides appuis dans cette épreuve. Restez attentif et tourné vers le positif pour que votre partenaire veuille vous suivre sur cette voie et s'engager dans une action de soin à cette fin.

Toutefois, veillez à ne pas l'infantiliser pour ne pas toucher à sa dignité. Évitez les « il faut faire ceci », « tu devrais faire cela ». Proposez-lui plutôt sous cette forme par exemple : « ça te plairait d'essayer...? », « Qu'en penses-tu ? », etc.

Attention, votre rôle de conjoint s'arrête à toutes ces attentions, à la considération que vous portez à l'autre, à votre respect et à votre écoute. Vous

n'êtes pas son psychologue, vous n'êtes pas son thérapeute. Vous n'êtes pas un professionnel de santé et n'avez pas ce rôle à jouer (quand bien même vous en seriez un). Votre rôle de conjoint est de soutenir l'autre, de l'accompagner vers le professionnel de santé qui s'occupera de le guérir.

Si votre conjoint évoque le suicide, vous pouvez sans hésiter contacter votre médecin et/ou un centre d'écoute comme le dispositif **Suicide Ecoute**, 24h/24, 7j/7 au **01 45 39 40 00** Site Internet : [www.suicide-ecoute.fr](http://www.suicide-ecoute.fr). Pour une urgence, contactez le 15.

Le burnout est un passage de vie difficile. Pour autant, avec l'aide médicale et l'accompagnement d'un professionnel spécialisé sur la question, les étapes de la guérison pourront permettre à la personne malade de trouver un nouvel équilibre, en accord avec ses valeurs, ses choix de vie, ses talents et les contraintes qu'elle choisira.

## Guérit-on du burnout ?

**OUI. On guérit du burnout. A condition de le soigner...** Ça paraît évident, mais nombre de mes clients ont connu la **rechute**. Je vous donne ici des clés pour prendre en charge la maladie et éviter la ou les rechute(s).

Tout d'abord, comme nous l'avons évoqué, commencez par apprendre à **écouter votre corps**. Le burnout n'apparaît pas avec une pancarte ou des boutons sur la figure. Apprenez à écouter vos sensations et être attentif à chaque nouveau symptôme : fatigue récurrente, perte ou prise de poids importante, palpitations, mal de dos chronique, etc. Ne vous réfugiez pas dans le déni.

D'après le docteur François Baumann, auteure du livre *L'après burnout, comment éviter les pièges de la rechute*, il existerait trois catégories de personnes : celles qui ont définitivement surmonté leur burnout, celles qui risquent de le revivre et celles qui l'ont surmonté un temps et sont enclines à le revivre de façon quasi certaine.

Alors non, on ne guérit pas juste parce qu'on s'est mis en arrêt de travail ou qu'on a quitté son travail ou changé de poste.

---

*« J'ai pu trouver un travail qui me correspond et dans lequel je m'épanouis tous les jours. J'ai également appris à prendre du recul, si demain je ne suis pas à cet endroit, eh bien je serais autre part, tout simplement. ».*

*Anonyme*

---

La guérison se fera à votre rythme et avec **l'appui d'un ou plusieurs professionnels** (psychologue, psychiatre, coach professionnel, sophrologue, acupuncteur, somatopathe, etc.). Votre arrêt de travail doit vous permettre de travailler sur vous, de réévaluer vos objectifs de vie, de faire un point sur vos freins et ressources.

L'accompagnement doit vous aider à faire connaissance avec vous, avec ce qui vous a poussé à accepter, jusqu'au trop. Si vous ne prenez pas le temps d'**identifier votre propre fonctionnement** et de **mettre en place des stratégies positives**, vous risquez de rechuter, plus ou moins rapidement, et douloureusement.

Prenez le temps d'apprendre à **dire non**. Je ne cesserai pas de le dire, oser dire non, c'est se dire oui et devenir acteur de sa vie. Apprendre à dire non peut passer par quelques étapes et défis, progressivement. Le bonheur est toujours au rendez-vous malgré la difficulté.

Une autre clé à ne pas négliger : apprendre à **vous organiser** pour ne plus vous noyer sous la somme de vos engagements. Beaucoup de mes clients travaillent en séance sur la planification et la priorisation des tâches. Très souvent, ils s'aperçoivent qu'aucune plage horaire n'est dédiée à un temps pour soi et nous y remédions.

**Développez une communication de qualité**, c'est-à-dire fondée sur votre authenticité et pas sur le regard que l'on porte sur vous.

A ce propos, connaissez-vous *Les quatre accords toltèques* de Miguel Ruiz ? Ce livre vous propose de passer un contrat avec vous-même pour briser vos croyances limitatives et vous inspirer de vous au quotidien. Pas toujours facile à appliquer mais plein de bon sens selon moi. Voici un aperçu de ces accords :

« **1 - Que votre parole soit impeccable**

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous ni pour médire d'autrui.

**2 - N'en faites jamais une affaire personnelle**

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

**3- Ne faites aucune supposition**

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

**4- Faites toujours de votre mieux**

Votre « mieux » change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger. »

Souvent, l'une des premières réactions de mes clients en burnout est de s'angoisser à l'idée de s'arrêter de travailler. La culpabilité ne les aide pas. La peur de la reprise non plus. Mais la peur du vide encore moins. En effet, certains ont peur de ce vide immense que va, d'après eux, provoquer un « emprisonnement à la maison ». Il est essentiel de **s'arrêter pour recharger ses batteries**. L'énergie une fois disponible, il sera tout aussi important d'exploiter cette période d'introspection pour aller vers la phase d'action, qui cristallisera les changements voulus.

Je pense qu'il y a un avant et après burnout. Accepter ce changement est important et salvateur. En respectant ces quelques règles de survie, on guérit. Pour autant, vous l'aurez compris, guérir ne veut pas dire s'immuniser. **Soyez toujours à l'écoute de votre corps, de vos besoins, de votre cœur**. Et, avant la rechute, dès l'apparition des premiers symptômes, d'un doute sur votre état, **faites-vous accompagner**. Au pire, vous aurez investi un peu de votre temps dans votre bien-être.

Voici un exemple tiré de mon histoire pour appuyer le fait que guérir demande des efforts et que « ne pas replonger » n'est pas si facile.

Alors que je m'étais installée dans un espace de coworking pour profiter des bénéfices d'un espace de travail collaboratif, j'ai pu faire une nouvelle fois les frais de la malveillance d'autrui, mais aussi de mon incapacité à dire non.

Un beau jour, alors que tout se passait à merveille pour moi, pour une raison qui m'a échappé au premier abord, Mme X et Mme Y m'ont prise en grippe. Cela commença par une convocation de Mme X, pour soi-disant parler de mon projet de création d'une association. Comme l'indique le mot « association », nous étions au moins deux, voire trois à l'initiative de ce projet d'accompagnement et aide aux commerçants. Mais étrangement, il n'y a que moi qui ait été conviée à cet « entretien ».

Le rendez-vous prit des allures de procès. J'ai du rendre des comptes sur mes activités professionnelles à Mme X, alors accompagnée de Mme Y : « pourquoi je n'ai pas été mise au courant que tu avais ce projet ? J'ai été surprise de l'apprendre par la presse. Au vu du nouveau plan de communication mené par Mme Y pour l'association du cowork, ça serait bien que tu cesses tes activités dans les établissements scolaires. Tu n'as pas à être prise en photo avec d'autres coworkers, etc. ».

***Le manège des questions sans réponse recommence :***

« Pourquoi Mme Y ne m'a-t-elle pas avertie de ce qui se tramait dans mon dos alors que nous étions censées avoir créé des liens amicaux ? Pourquoi y a-t-elle participé ? Pourquoi me disent-elles que « leur » association et la mienne, en création, seraient concurrentes alors que ce sont des associations à but non lucratif de loi 1901 ? Pourquoi m'interdit-on de travailler ? Pourquoi cette discussion n'a-t-elle pas eu lieu devant tous les membres de l'association du cowork si le but était de discuter des possibles projets communs ? Quelles sont leurs véritables intentions à chacune ? Qu'est-ce qui leur fait croire qu'elles peuvent me traiter ainsi ? ».

Alors que j'étais enceinte, j'ai été tourmentée par ces personnes au sein de cet espace de travail collaboratif. J'ai vite compris que ma réussite dérangeait et que mon franc-parler gênait...

Puis j'ai compris plus tard, que si j'avais osé dire non plus tôt, à de nombreuses occasions, je n'aurais pas laissé s'installer chez elles l'image d'une

femme vulnérable auprès de qui on peut se permettre tout et n'importe quoi. En effet, par le passé, j'aurais pu faire remarquer à Mme X qu'il n'était pas correct de me demander d'exposer mes toiles de peinture pour finalement me sommer de les retirer juste avant l'inauguration dudit lieu, au profit d'un autre artiste, qui, lui, ne faisait pas partie du cowork. J'aurais pu faire remarquer à de nombreuses reprises à Mme Y que je n'appréciais pas sa façon de me dédaigner, de me tenir à l'écart, de m'informer à la dernière minute de certains changements...Des exemples parmi beaucoup d'autres, qui se sont sournoisement accumulés. En m'interdisant de dire ce que je ressentais, je laissais grandir des sentiments néfastes : colère, ran-cœur, humiliation.

Après le fameux « procès », l'ambiance de travail devenait insupportable. J'étais constamment sur mes gardes. Et pour cause, le conflit qui désormais ressemblait à une guerre froide avait donné naissance à un avenant au contrat de location des bureaux qui m'aurait tout simplement empêchée de travailler. En plus d'être illégal, ce nouvel affront se voulait complètement amoral.

Les crises d'angoisse ont commencé à faire leur apparition alors que bébé grandissait dans mon ventre. Souffle coupé, migraines atroces, douleurs lombaires, perte d'appétit. J'ai passé des nuits entières à pleurer et à me torturer l'esprit : « pourquoi ça recommence ? ».

***On est censé ne rendre de comptes à personne dans un cowork. Comment ça se fait qu'on vienne me demander de ne plus faire mon travail ? Que dois-je faire ? Et ma fierté ? Hors de question de signer ce document. Hors de question de courber l'échine. Aie... mon ventre... mon bébé... Non ! Je refuse de lui faire vivre ça. Je veux lui montrer qu'on peut faire des choix qui nous ressemblent.***

J'ai refusé de signer l'avenant, et, au vu de mon état de santé, ai préféré quitté les lieux. Je le redis, parfois partir est la plus courageuse des décisions. Je me rappelle que mon mari m'avait alors dit : « en partant, tu agis

en maman, je suis tellement fier de toi ». Je suis partie la tête haute. Les membres de l'association du cowork, qui n'avaient pas compris ce qui se jouait alors, m'ont demandé de leur expliquer ce qui motivait mon départ. J'ai beaucoup apprécié qu'on me donne la parole à ce moment-là. J'ai pu relater les faits, dire au revoir. J'ai appris plus tard que ce qui m'était arrivé en off était sorti de l'ombre. Mme X a été recadrée, l'association du cowork a choisi de tirer des leçons de tout ceci et a mis en place des actions en ce sens. J'en suis ravie. L'espace de travail collaboratif aura ainsi peut-être retrouvé son sens originel.

Ce choix, celui de partir, m'aura permis, d'une part, de ne pas me laisser envahir par les intentions toxiques de ces personnes malveillantes et, d'autre part, de permettre à mon cabinet une meilleure visibilité, un nouveau départ, florissant. En faisant ce choix, j'ai évité de « replonger dans le burnout », dans mes travers, dans ma victimisation. Depuis, chaque jour, je décide d'oser dire non quand je le ressens et pas quand il est trop tard.

***J'arrête de me harceler. Je choisis d'être fière d'avoir su dire au revoir à mes croyances limitantes. Je décide de me rappeler chaque jour à quel point il est important de poser tout de suite mes limites, sans excuse ni justification.***

**Il vous incombe de rester vigilant et de veiller à ce que vos choix vous ressemblent.**

### **Au fait, vous ai-je parlé de mon projet de grossesse ?**

Comme il n'y a, selon moi, pas de hasard, il se trouve que la période où mon mari et moi avons commencé d'essayer de concevoir notre enfant, je glissais progressivement vers mon burnout.

Il me paraît important que je vous propose de faire le lien entre mon « incapacité » à devenir mère et mon incapacité à prendre soin de moi à cette période de ma vie. En effet, et là, je vous donne aussi mon point de vue de professionnelle, une personne en burnout ne peut pas être disponible pour l'autre alors même qu'elle n'arrive pas à assumer sa propre responsabilité : celle de son bien-être. Il m'aura bien fallu ces trois années pour réelement tourner la page.

Je me rappelle qu'une collègue qui avait suivi l'épisode burnout, m'a tout de suite dit, en apprenant que j'attendais enfin un enfant : « Comme par hasard, au moment où tu commences à écrire ton livre sur le burnout et ta Renaissance ! Comme quoi, tu avais peut-être besoin de tourner une page avant d'en écrire une autre ? » Elle avait peut-être raison...

J'ai eu l'occasion d'écrire un article dans la revue de santé *Strada* sur ce sujet : « comment je suis enfin tombée enceinte ». Bien sûr, je n'ai pas pu répondre à cette question. J'essaie simplement à travers mon expérience personnelle, de proposer une vision positive de ce parcours douloureux, celui de la procréation médicale assistée et de l'adoption.

Je sais que le plus douloureux pour moi, à cette époque, c'était de m'entendre dire : « tu es trop stressée, c'est dans ta tête tout ça ». Même avec de belles intentions, je recevais ces quelques mots comme une claque. C'était culpabilisant. C'était donc ma faute si je ne tombais pas enceinte. C'est ma faute parce-que ça ne va pas à mon travail, parce-que je me plains, parce que je suis nulle... Finalement, essayer de tomber enceinte a été une étape de ma guérison. Oui, nous savions comment faire un bébé. Oui, nous avons respecté tous les protocoles à la lettre. Rien n'avait vraiment été expliqué. Je faisais partie de ces « cas » où on ne peut qu'espérer que ça arrive enfin, un jour.

Aujourd'hui, je suis maman d'un amour d'enfant. Mais, avant de pouvoir l'accueillir, il a fallu que j'accueille mes propres émotions. Il a fallu que j'apprenne à dialoguer avec moi-même, à me réconcilier avec mon corps, l'image que j'avais de moi. Développer mon estime de moi, ma confiance, etc.

Alors oui, j'ai guéri. Et parce que j'ai pris soin de moi, je peux aujourd'hui prendre soin de Néo et de mon mari.

Je ne compte plus les cadeaux que m'a offert cette période de ma vie : retrouver ma voix, puis ma voie, ouvrir mon cabinet de coaching, devenir ce que je suis, devenir mère, apprécier le présent et l'accueillir comme un cadeau.

---

*« Un jour j'ai eu un déclic, certainement à force de lire des bouquins, d'entendre des témoignages... J'ai décidé de ne plus me poser de questions sur l'origine de ce qui m'était arrivé mais de trouver des « méthodes », des « astuces » pour aller de l'avant. »*

*Élodie Jacques*

---

## **Stratégies pour une guérison durable**

Je vous propose un zoom sur les pistes évoquées plus haut.

Guérir commence par comprendre ce qui s'est passé. Puis, accepter les symptômes, apprendre à s'observer, identifier les leviers, mettre en place un plan d'action et agir.

L'essentiel, en effet, réside dans le fait d'être acteur de sa guérison. Pour cela, l'aide des professionnels me paraît indispensable.

### **COMPRENDRE et OBSERVER**

Le stress peut être à l'origine de plusieurs bénéfices. Se sentir motivé, vivant, profiter de l'instant présent. Il correspond à une réaction saine qui nous permet de faire face à une nouvelle situation. C'est en quelque sorte un réflexe d'alarme. Il est d'ailleurs décrit par le Dr Hans Selye comme un « syndrome d'adaptation ».

Cependant, lors d'un burnout, le stress s'installe durablement et épuise l'organisme.

Commençons donc par identifier les symptômes d'un stress chronique. Je vous propose ici une liste, non exhaustive, des symptômes les plus courants :

- ◆ Troubles du sommeil, réactions cutanées, troubles digestifs, douleurs dorsales ;
- ◆ Perte progressive des capacités intellectuelles, perte de concentration

par exemple ;

- ◆ Fatigue émotionnelle : plus d'envie, tensions relationnelles, pensées noires ;
- ◆ Comportements alimentaires déviants, toxiques, perte ou prise de poids importante.

Repérer et lister vos symptômes peut être un bon début d'observation. Sous forme de liste, de mindmapping ou de tableau, notez, pour chaque item, comment vous vous sentez. Faites-le chaque jour et constatez l'évolution. Cela pourrait vous aider à sortir du déni. De même, un conjoint pourrait le faire pour aider son époux à prendre conscience que quelque chose ne va pas.

### ✱ACCEPTER DE GUÉRIR

Ici, je reprends l'image de Catherine Vasey, tiré de son livre *Comment rester vivant au travail*. Je trouve très parlante cette métaphore de la « période du plâtre ». En effet, comme elle l'explique très bien, lorsque vous vous cassez une jambe, vous portez alors un plâtre pendant plusieurs semaines pour guérir. Vous êtes forcé à l'immobilité et la non sollicitation de vos muscles. Puis, vient la période de rééducation progressive pour vous aider à renforcer vos muscles, reprendre confiance et recommencer à courir.

Accepter de vous arrêter pour prendre soin de vous dans un contexte de burnout est tout aussi logique et primordial. Comment pouvez-vous continuer de travailler, d'être performant, créatif, épanoui, si vous n'en n'avez pas l'énergie ? S'il manque de l'huile à votre moteur, vous n'avancerez pas. L'huile, c'est précisément un subtil mélange d'énergie physique, d'énergie psychique, d'énergie émotionnelle, de confiance en vous.

Or, vivre un burnout rime très souvent avec : peur de ne pas y arriver, honte d'être parti, culpabilité d'avoir laissé l'équipe, peur de ne pas pouvoir gérer le retour, la surcharge ou encore le stress.

Ces peurs ont besoin d'être accueillies et transcendées pour vous projeter positivement et reprendre dans de bonnes conditions votre travail. Tout ceci dans le cadre, donc, d'une convalescence, d'un travail d'introspection et de passage à l'action non précipité.

Sachez que votre corps aura très certainement besoin au minimum de deux à trois mois d'arrêt pour récupérer et vous autoriser à mettre en place votre stratégie de guérison.

## ✱ **CHANGER SES COMPORTEMENTS LIMITANTS**

### ✓ **Cesser la procrastination.**

Remettre au lendemain ce que l'on peut faire aujourd'hui encombre la tête et provoque un sentiment de culpabilité. Une mauvaise habitude qui pourra être évitée par quelques moyens simples : identifier vos priorités, hiérarchisez-les, choisissez des délais clairs et sur du court terme. Pensez également à vous féliciter pour chaque action réalisée et valorisez vos réussites. Vous pouvez aussi noter ce qui vous effraie dans le fait de passer à l'action. Quelles peurs se cachent derrière votre inaction ? La peur d'échouer, de réussir ?

### ✓ **Oublier le perfectionnisme.**

Nombre de mes clients me présentent ce saboteur comme qualité. En effet, tendre vers l'excellence peut être positif, motivant et bénéfique. Là où cela devient contre-productif, c'est lorsque vous vous enfermez dans l'auto-critique dévalorisante et que votre niveau d'exigence n'est pas réaliste.

En vous infligeant des objectifs inatteignables, vous vous mettez systématiquement en échec et nourrissez la croyance que vous n'arrivez à rien, que vous n'êtes pas assez ceci ou cela. Vous agissez de sorte à *confirmer* vos croyances.

Pensez à vous féliciter en fin de journée pour tout ce que vous avez accompli. Remerciez-vous pour ce que vous avez mis en place en acceptant que tout ne soit pas parfait.

---

**« Ne craignez pas d'atteindre la perfection, vous n'y arriverez jamais. »**

*Salvador Dali*

---

✓ **Prendre soin de son hygiène de vie.**

Dormir, pratiquer une activité physique qui vous convienne, manger sainement.

Autant de repères importants pour vous replacer au centre de vos préoccupations. Pour recharger les batteries et éviter de les user, c'est chaque jour qu'il vous faut veiller sur vous.

De bonnes pratiques pourraient également venir s'ajouter à votre quotidien, comme la méditation, les exercices de respirations, le retour à la nature, etc.

✓ **Lâcher prise.**

Plus vous résistez face à quelque chose de négatif, plus vous lui donnez de l'importance et créez des tensions. En acceptant une situation, on ne la subit pas, on choisit d'accepter que nous ne pouvons pas changer ce qui est à l'extérieur de nous. On choisit d'accepter la réalité sans jugement.

Agir, c'est partir de soi. Par exemple, vous ne supportez plus votre patron qui vous parle sans égard, sans respect et vous surcharge de travail malgré vos tentatives pour lui faire comprendre que vous ne pouvez pas accepter cela. Vous n'avez pas à vous plier en quatre pour changer votre patron en super patron compréhensif. Vous avez le choix de rester et d'accepter de

concéder à certaines choses, d'oser dire non à d'autres, de vous satisfaire finalement de la situation parce-que vous ne vous sentez pas en danger. Vous avez aussi le choix de vous interroger sur votre place à ses côtés, vous avez le choix de partir si c'est cela qui finalement vous convient le mieux. Lâcher prise, ici, correspond au fait de ne pas s'user à essayer de changer votre patron.

✓ ***Bouger ses curseurs.***

Pour diminuer votre stress, l'une des clés essentielle est de diminuer vos stressés internes. Voici cinq messages contraignants liés à une croyance qui a été ancrée en nous. Je vous les présente avec leurs antidotes. Le concept des drivers a été développé par le psychologue et analyste transactionnel américain Taïbi Kahler. Le driver est un message interne qui nous bouscule dans notre façon de nous comporter seul ou avec les autres. Ce sont nos figures parentales qui nous transmettent ces messages, avec de bonnes intentions. Seulement, derrière ces messages se cachent des « sinon... ».

◆ « **sois fort** » ou autrement dit, ne montre pas tes faiblesses, méfie-toi, ne montre pas ce que tu ressens, ne te laisse pas marcher dessus. Ce driver poussé trop haut peut vous conduire à l'isolement, à la confusion.

***L'antidote*** : « je peux montrer mes faiblesses, mes émotions, mes sentiments. Je suis vrai ».

◆ « **sois parfait** » ou autrement dit, rien n'est assez bien, j'ai toujours peur d'oublier quelque chose, je veux éviter toute critique, je suis excessivement exigeant avec les autres.

***L'antidote*** : « je peux me tromper, faire des erreurs. J'enrichis mon expérience ».

- ◆ « dépêche-toi » ou autrement dit vite fait, bien fait. On se sent obligé de courir comme si une action menée lentement était forcément moins importante et on finit souvent en retard.  
*L'antidote* : « je prends le temps de faire ce que j'ai décidé de faire. Je prends le temps de ne rien faire si je le souhaite. »
  
- ◆ « fais plaisir » ou autrement dit, je crois que je peux faire plaisir à tout le monde et éviter ainsi les conflits. Je n'ose plus dire non même si cela ne me convient pas. Je veux qu'on m'aime, je ne veux pas décevoir, même si pour cela je ne fais pas ce dont j'ai envie.  
*L'antidote* : « je peux m'occuper de moi. Je me fais d'abord plaisir à moi. »
  
- ◆ « fais des efforts » ou autrement dit, je crois que le mérite vient du mal qu'on se donne plutôt qu'au résultat obtenu. Donc je m'acharne, me fatigue pour gagner. Je crois qu'une tâche pénible a plus de valeur qu'une tâche facile. Je complique les choses et pense que les autres n'en font pas assez.  
*L'antidote* : « je peux réussir facilement. Je me fixe des objectifs et je les atteints. »

---

**« Vous pouvez avoir tout ce que vous voulez si vous abandonnez la croyance que vous ne pouvez pas l'avoir ».**

*Dr. Robert Anthony*

---

L'idée n'est pas d'éradiquer ces comportements. Nous avons les qualités de nos défauts. A chaque driver correspond des aptitudes spécifiques :  
« **sois fort** » permet de résister à la pression ou de gérer une situation de crise ;

« **sois parfait** » produit un travail de qualité ; « fais plaisir » est de bonne compagnie, altruiste ;

« **dépêche toi** » peut honorer des délais très courts, est réactif ;

« **fais des efforts** » est patient et persévérant, il donne le meilleur pour aider les autres.

Choisissez donc de garder ce qui vous convient et de modifier ce qui ne vous convient pas. Demandez-vous comment chacun de ces drivers s'exprime chez vous. *En quoi est-ce un problème dans vos comportements ? Dans vos relations ? Au travail ? En quoi sont-ils avantageux ? Que décidez-vous de garder d'eux ? De quoi choisissez-vous de vous débarrasser ?*

## Préparer son retour à l'emploi

### **C**hoisir le bon moment.

Reprendre trop tôt vous conduirait à la rechute, vous l'avez compris. Reprendre trop tard n'est pas non plus une solution. La perte de confiance peut s'installer dans l'inaction. C'est pourquoi, je le répète, être accompagné d'un professionnel est important, notamment dans le cadre de la reprise. On peut se sentir mieux sans pour autant être guéri. Je vous présente plus bas quelques indicateurs à prendre en considération avant de reprendre le travail.

Dans le cadre d'une reconversion ou d'une perte d'emploi, la période de reconstruction n'est pas incompatible avec un emploi temporaire. Que ce soit pour se sentir actif, gagner de l'argent, redonner du sens, reprendre confiance, il n'est pas rare que mes clients travaillent leur projet professionnel en parallèle d'un emploi « alimentaire » temporaire à temps plein ou temps partiel.

### **Connaître ses signaux d'alerte.**

Parce que vous avez profité de votre « période de plâtre » pour apprendre à vous connaître, vous savez désormais répondre aux questions suivantes :

- ✓ Est-ce que je ramène du travail à la maison ? Est-ce que je regarde mes mails professionnels à la maison ? Est-ce que je ramène mes soucis professionnels à la maison ?
- ✓ Est-ce que j'ai de l'énergie pour mes moments avec mes proches ?
- ✓ Est-ce que j'ai un temps planifié pour moi dans la semaine ? Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi ?
- ✓ Est-ce que je dors bien ? Est-ce que je me sens fatigué ?
- ✓ Est-ce que je fais preuve de patience au travail ? Est-ce que je me sens surchargé ? Est-ce que je m'accorde des pauses ?

### **Considérer les indicateurs de reprise.**

Pour une reprise durable, faites le point sur la liste de vos indicateurs :

- ✓ Votre sommeil est récupérateur et stable, votre alimentation également ;
- ✓ Votre niveau d'énergie est suffisant : au moins la moitié de ce qu'il est en temps habituel ;
- ✓ Vous connaissez vos signaux d'alerte et savez en tenir compte ;
- ✓ Vous savez mettre en place des comportements positifs, accepter le changement, écouter et identifier vos besoins et vous engager dans un plan d'action qui tient compte de vos priorités et de vos valeurs ;
- ✓ Vous connaissez vos limites et vos ressources et savez en tenir compte ;

✓ Vous savez gérer votre stress et appliquer des mesures de prévention au travail : dire non, partir à l'heure, organiser vos priorités, etc. ;

✓ Vous arrivez à parler de votre état sans vous effondrer. Vous vous sentez tout à fait capable de répondre aux questions de votre responsable et de vos collègues. Même si ce n'est pas toujours agréable, ni même facile, préparer votre retour, c'est aussi vous préparer à en parler. Ne dites que le strict minimum aux personnes qui n'ont pas votre entière confiance. Quant à votre responsable, à partir du moment où nous sommes dans un cadre bienveillant et que vous avez choisi de garder votre poste au sein de la même entreprise, vous pouvez demander un entretien de retour. Une occasion d'expliquer que vous guérissez à votre rythme et que des aménagements sont à prévoir : horaires, charge de travail, etc. ;

✓ Vous avez une attitude bienveillante envers vous-même, en toutes circonstances.

### **Se conditionner avant et après le travail**

Pour que votre journée vous ressemble, conditionnez-vous avec de bonnes habitudes. Certains rituels peuvent tout changer.

✓ Pour travailler dans de belles conditions, commencez votre journée, dès le levé, en visualisant ce que vous souhaitez obtenir. Par exemple, « aujourd'hui, j'ai envie d'être fière d'avoir fait juste de mon mieux, ni plus, ni moins, en toutes circonstances », « aujourd'hui, j'ai envie de mettre en place une nouvelle organisation à mon poste de travail. Une organisation respectueuse de mes limites ».

✓ Utilisez l'exercice des phrases positives. Dès qu'une pensée négative vous traverse, accueillez-la et notez-la. Puis transformez-la en une intention positive.

Par exemple : « j'ai peur de la surcharge de travail due à mon absence » devient « je tiens compte de mon propre rythme et choisis de le respecter » ; « Le problème, c'est que j'ai besoin de tout contrôler » devient « j'accueille la surprise et cultive le changement » ; « j'ai peur qu'on me fasse des reproches » devient « j'accepte de ne pas pouvoir changer l'autre et choisis de me concentrer sur ce qui me fait du bien ».

✓ Mettez en place un rituel de coupure avec votre travail. Quitter votre uniforme, fermer la porte à clé, ranger votre bureau avant de partir, ôter votre montre sitôt le lieu de travail quitté, etc. Un petit geste qui prend du sens pour vous. Vous savez qu'à partir du moment où il est accompli, vous n'êtes plus au travail. Celui-ci reste à sa juste place. Vous pouvez profiter du trajet pour souffler, vous délasser, rentrer dans votre intimité. Vous vous concentrez désormais sur vous, vos proches, vos loisirs, votre vie personnelle.

✓ Faites la liste de vos collègues de travail. Listez les personnes ressources, celles qui sont positives. Puis, listez les personnes négatives, à éviter. Décidez d'entretenir des liens avec les personnes ressources, de les solliciter quand vous en avez besoin. Au contraire, préservez-vous des personnes qui pourraient se révéler toxiques, malveillantes, négatives. Contentez-vous de rapports cordiaux et n'attendez rien d'elles.

---

**« Aujourd'hui enfin, le travail reste à sa place. Je connais mes limites.  
Je choisis chaque jour de ne pas les dépasser »**

*Sophie E.*

---

## La reconversion professionnelle

Je vous livre ici quelques clés pour entamer votre reconversion suite à un burnout. Cependant, tous les burnouts ne conduisent pas à ce changement-là. Je rappelle que pour certaines personnes, la solution résidera dans le changement de poste au sein de la même entreprise, pour d'autres, il suffira d'une prise en considération des besoins par la hiérarchie ou d'un changement d'entreprise sur le même poste de travail, etc. Quitter son emploi peut, pour certaines personnes, correspondre plus à un symptôme qu'à une solution. Ainsi, si vous envisagez de partir par peur de ne pas être capable d'accepter la situation ou parce-que vous vous sentez impuissant, il pourrait être judicieux de faire appel à un thérapeute ou un coach pour vérifier que vous vous posez les bonnes questions. Bien entendu, certaines situations sont au contraire l'occasion de partir avec courage : harcèlement, manipulation, grande détresse liée à des conditions de travail malsaines, etc.

De même, à partir du moment où vous estimez que vos valeurs ne sont pas respectées dans votre quotidien professionnel, il est préférable de prendre un temps de réflexion.

Retenez qu'il n'existe pas une unique bonne manière de faire. La bonne sera celle qui vous correspond.

En apprenant à vous écouter, vous saurez ce qui vous correspond vraiment.

Le sujet de la reconversion professionnelle mérite de prendre le temps, vraiment. On ne se reconvertit pas en une semaine sur un coup de tête. Même si un coup de tête peut être une étape positive vers le changement. Trouver sa voie demande un réel investissement sur soi.

**L'étape du Bilan. J'apprends à m'écouter vraiment. J'écoute mon enfant intérieur, autrement nommé « cœur », « ventre », « tripes », « instinct »...**

Faire le point est une première étape vers le changement. Il est donc important de commencer par se poser un tas de questions. Je vous les livre ici sous forme d'exercice afin de vous aider à entamer votre propre bilan.

- ✓ Quels sont les aspects positifs et négatifs de ma situation ? Qu'est-ce qui ne me convient plus dans ma situation professionnelle ? Qu'est-ce que je ne veux plus faire ?
- ✓ En y réfléchissant bien, dans mes choix de vie, lesquels sont vraiment les miens et lesquels appartiennent aux autres ? A quels moments de ma vie, mes choix ont-ils été influencés par les autres ?
- ✓ Si tout était possible, qu'est-ce que je changerais ? Surtout, n'essayez pas d'être réaliste. Au contraire, laissez libre court à votre imagination. Tout est possible à ce moment de votre introspection. C'est très important.
- ✓ Quand j'aurais 98 ans, pour quoi voudrais-je me féliciter ?
- ✓ Où est-ce que je me situe aujourd'hui par rapport à mes objectifs de vie ?
- ✓ De quoi et de qui aurais-je besoin pour les atteindre ?
- ✓ Quels risques j'encours en décidant de changer de voie professionnelle ? Est-ce que ça en vaut la peine ?
- ✓ Qu'est-ce que je décide de mettre concrètement en place pour atteindre mes objectifs ? Par quoi je commence ? Quand est-ce que je commence ?

### Zoom sur mon enfant intérieur

Avant d'être formaté, déformé, dirigé par les autres, vous étiez un enfant. Vous aviez des passions, des envies, des rêves.

Il est temps de lui rendre la parole. Alors que vous répondrez aux questions suivantes, prenez le temps de fermer les yeux et de replonger dans ces agréables souvenirs.

- ✓ Enfant, qu'est-ce qui vous rendait joyeux ? Heureux ? Épanoui ?
- ✓ Qui était votre héros d'enfance ? Que vous inspirait-il ? Quelles étaient ses qualités, ses valeurs ?
- ✓ Que rêviez-vous d'accomplir ? Que répondiez-vous à la question : « que feras-tu quand tu seras grand ? »
- ✓ Que faisiez-vous sans effort ? Une activité, un loisir ?
- ✓ Que disaient les autres de vous ?
- ✓ Adolescent, quels étaient vos rêves ? De quoi aviez-vous envie ?
- ✓ Adolescent, quelle lecture ou film ou personne ou personnalité vous a marqué positivement ? Détaillez votre réponse.
- ✓ Adulte, souvenez-vous des moments où vous vous êtes senti le plus libre, heureux, épanoui, utile, vivant. Que faisiez-vous alors ? Que se passait-il ?

De quoi êtes-vous le plus fier ?

Enfin, listez les moments les plus joyeux de ce dernier mois.

✓

✓

### Je fais le point sur ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas

Pour avancer sur VOTRE chemin, il est important d'identifier sur votre parcours de vie, les influences qui ont déterminé vos choix.

- Commencez par lister toutes les personnes qui ont eu de l'influence sur vous en notant ce qu'elles attendaient de vous. Les membres de votre famille, vos enseignants, vos amis, vos conjoints, etc.

Par exemple : ma maman attendait de moi que je sois toujours polie, respectueuse et que je ne dise jamais ce que je ressens devant les autres. Elle voulait que je réussisse mes études et que je trouve un mari dont je prendrais soin.

- Notez toutes les phrases que votre entourage vous répétait et qui vous ont marqué.

Par exemple : « il faut souffrir pour être belle », « le travail, c'est la

santé »,

etc.

☀ *Que faites-vous de ces croyances aujourd'hui ? Êtes-vous d'accord avec elles ? En quoi ont-elles influencé vos choix ? Quels événements importants de votre vie sont le résultat des attentes des autres ? (vous pouvez lister tous les événements importants de votre vie de votre naissance à votre âge actuel ou les représenter sur une frise chronologique). Qu'auriez-vous fait de différent si vous aviez décidé que ces croyances étaient fausses ? Par quelles croyances positives souhaitez-vous les remplacer ?*

### **Je développe mon estime de moi-même.**

Je vous en dis plus à ce sujet dans la troisième partie du livre. Vous y trouverez également un exercice d'auto-évaluation.

Apprenez à intégrer des rituels importants pour nourrir votre estime de vous-même.

Pour ma part, j'avais choisi de placer sur ma table de chevet un petit carnet qui allait devenir mon meilleur allié. Exit les insomnies dues aux pensées intrusives. Dès que quelque chose m'angoissait, je le posais sur le papier pour le libérer et parfois même, voir apparaître, comme par magie, des

solutions à mes problèmes. Une fois déchargée, je pouvais me rendormir.

L'un de mes rituels salvateurs est le suivant : écrire chaque soir dans mon carnet 5 actions accomplies au cours de ma journée dont je suis fière. Ces actions peuvent être des plus banales comme des plus surprenantes. Par exemple, il m'est arrivé de noter que j'étais fière d'avoir commencé ma journée par dire merci pour ce que j'avais, ou que j'étais fière d'avoir osé dire non à une amie qui voulait qu'on mange ensemble, alors que ce jour là j'avais besoin de me retrouver seule et d'aller marcher.

---

*« Ta vie est un bloc d'argile. Ne laisse personne le modeler à ta place ».*

*Lao-Tseu*

---

### Choisir, c'est renoncer

Lorsqu'on entame une reconversion professionnelle, il est primordial de tenir compte de ses limites et contraintes. Une fois l'idéal établi, nous devons le rapprocher de la réalité afin qu'il nous corresponde complètement.

Commencez par coucher sur le papier **tout ce que vous voulez vraiment** en répondant à la question : « de quoi ne pourrais-je pas me passer au travail ? ». Dans mon cas par exemple, j'ai pris plaisir à écrire que j'avais besoin de contact humain, que j'avais envie de me sentir utile, de pouvoir exploiter ma créativité et mon intellect, de ressentir de la reconnaissance pour mon travail. Puis, j'ai découvert que j'avais également profondément envie qu'aucune journée ne se ressemble, d'apprendre tous les jours, de travailler à la fois dans un lieu qui me ressemble et de pouvoir vadrouiller, etc.

Listez maintenant **toutes vos contraintes**. Par exemple, je savais que je ne voulais pas travailler les week-ends, ni m'éloigner à plus de trente minutes de mon domicile, ni rester debout toute la journée, etc.

**Hiérarchisez toutes vos réponses** de la plus importante à la moins importante pour vous.

Dans un tableau, relevez tous les aspects positifs et négatifs d'un changement professionnel qui correspondrait à vos aspirations : aspects financiers, motivation, disponibilité pour vous-même et votre famille, plaisir au travail, sentiment d'utilité, etc.

### **Passer à l'action, oser tester, réajuster pour avancer**

**Pas de résultat sans engagement, pas de changement sans passage à l'action.**

Pour agir sans se mettre en danger, il est bon d'identifier sa zone de confort. Une fois que c'est chose faite, je peux décider du pas à faire en dehors de cette zone. Puis quel autre et quel autre encore. Pas de grand écart périlleux.

Un pas après l'autre sur le chemin de votre réussite.

Notre zone de confort est essentielle à notre développement puisqu'elle nous permet surtout d'assurer nos besoins et donc de nous procurer la sensation de sérénité tant espérée par nombre d'entre nous.

Il s'agit plus concrètement de l'ensemble de nos habitudes de vie : l'organisation de notre journée, nos relations, nos croyances, nos compétences, nos savoirs, nos préjugés, notre cadre régi par nos règles, nos comportements au quotidien, notre niveau de responsabilité et d'autonomie au travail...

Cependant, votre zone de confort peut s'avérer être votre pire ennemi quand elle vous empêche d'avancer, d'évoluer, de vous accomplir en vous faisant croire que toutes vos peurs sont légitimes et qu'il n'y a qu'en stagnant qu'on avance...

**Sortir de sa zone de confort**, c'est s'autoriser à avoir toujours plus

confiance en soi, à élargir son réseau, à être en action, à s'accomplir vraiment, à dépasser ses peurs et à voir le monde avec un autre regard...

**1er PAS** \_ *Identifiez votre zone de confort pour mieux vous connaître et prendre conscience qu'elle existe*

- Dessinez un cercle ;

- En dehors du cercle, notez vos rêves, ce qui vous passionne et que vous rêveriez d'accomplir, ce que vous aimeriez faire sans jamais avoir osé le tenter ;

- A l'intérieur du cercle, notez toutes les activités personnelles et professionnelles que vous menez aujourd'hui et que vous vivez de manière agréable et confortable.

Vous pouvez préférer dessiner un cercle pour le domaine personnel et un cercle pour votre domaine professionnel, n'hésitez pas à adapter l'outil à votre personnalité.

*Vous avez désormais conscience de votre zone de confort. Que constatez-vous ? Qu'en pensez-vous ?*

**2ème PAS** \_ *Interrogez vos habitudes*

Répondez à ces questions en partant de votre dessin :

- Quels comportements, habitudes, activités, vous empêchent aujourd'hui de sortir du cercle pour accomplir ce qui vous passionne vraiment ?

- Quels comportements et habitudes ne sont pas aujourd'hui en TOTAL accord avec ce que vous voulez vraiment accomplir d'important dans votre vie ?

- Comment les influences extérieures (éducation, société, famille...) guident-elles aujourd'hui vos habitudes de vie, vos comportements ?

- Si vous osiez accomplir l'une des actions inscrites en dehors du cercle, que se passerait-il ?

*Vous en savez plus sur votre zone de confort : son origine, ses limites et son rôle. Qu'en pensez-vous ? Que décidez-vous ?*

**3ème PAS** \_ *Sortez progressivement de votre zone de confort pour gagner en confiance*

Mettez-vous au défi régulièrement et à VOTRE rythme !

Afin de sortir progressivement de cette zone sans peur du changement de routine et pour habituer votre cerveau à faire face aux situations imprévues, donnez-vous un défi par semaine à réaliser.

Exemples de défis :

- Cette semaine, je prendrai la parole devant mon équipe de travail.
- Cette semaine, je vais aller marcher 10 minutes tout seul.
- Cette semaine, je vais cuisiner de nouveaux plats.
- Cette semaine, je vais changer d'itinéraire pour me rendre au travail...

A chaque nouveau défi accompli, interrogez votre ressenti, félicitez-vous et demandez-vous ce que ça vous a permis.

Surtout n'essayez pas d'aller trop vite ou d'être trop exigeant avec vous-même. N'hésitez pas à revenir en arrière si nécessaire. Cela ne vous sera que bénéfique.

#### 4ème PAS \_ Pour aller plus loin

Il existe beaucoup d'approches qui vous permettront de sortir toujours plus de votre zone de confort, en voici quelques unes :

Apprendre quelque chose de nouveau (votre défi trimestriel ?) ;



interroger, accueillir et rassurer ses peurs point par point ;



se rappeler qu'une erreur est un enseignement et un pas de plus vers



votre réussite ;

visualiser les possibilités et rester attentif aux sensations qui traversent



corps

clarifier son objectif pour permettre également de nourrir sa motiva-

tion ;



etc.



---

**« Le bonheur n'est pas chose aisée. Il est très difficile de le trouver en nous, il est impossible de le trouver ailleurs ».**

*Bouddha*

---

#### Définir un objectif S.M.A.R.T.E

Connaissez-vous cette impression de déception après la phase des bonnes résolutions ? Vous savez, ce sentiment négatif qui nous répète : « Ah zut j'avais dit que je ferais ceci ou cela et je n'ai pas pu ou j'ai oublié ou encore je ne sais pas pourquoi je ne l'ai pas mis en place tout compte fait... » ?

Se fixer des objectifs est une très bonne chose et savoir les fixer c'est encore mieux !

En effet, un objectif dont on a pas vérifié les indicateurs principaux comme

« est-il réalisable ? » ou « quand est-ce que je veux l'avoir atteint ? » sera sûrement difficile à atteindre, voire passé aux oubliettes. Pire, il se peut que vous vous mettiez vous-même en situation d'échec avant même d'avoir commencé à essayer...

Le S.M.A.R.T est partout, il vous suffit de taper ces quelques lettres sur Google pour vous en apercevoir. S'il fait tant de bruit, c'est parce qu'il est un outil précieux autant à l'entreprise qu'à l'individu qui peut l'utiliser dans sa vie professionnelle mais aussi personnelle.

Attention, pas d'illusion magique. Comme toujours, c'est vous l'acteur du changement donc il ne suffit pas de lister et de réfléchir, il vous faudra tout de même passer à l'action. Le S.M.A.R.T vous y aidera en vous rappelant votre direction.

### **Une définition possible de l'OBJECTIF est la suivante :**

« Un objectif définit un résultat à atteindre dans un contexte donné. Le résultat est exprimé en verbes d'action, il est observable et mesurable. Un objectif doit être assorti de moyens, de délais, il suppose un mode de délégation et de contrôle. Un objectif devrait être discuté, négocié. » *Tiré du site [www.capitalrh.fr](http://www.capitalrh.fr)*

Pour faire clair, votre objectif doit vous pousser à l'action, être contextualisé et vous permettre de visualiser le résultat que vous voulez atteindre ainsi que les moyens que vous allez mettre en œuvre pour y parvenir. J'ajouterais qu'il doit tenir compte des personnes qui pourraient être concernées (vos proches, vos collègues...) et d'une échappatoire, un plan B (le fameux E que j'ajoute à la fin du S.M.A.R.T.E... Ah, ça n'était donc pas une faute d'orthographe !) doit pouvoir être envisagé.

Comment s'y prendre concrètement ?

Je vous suggère fortement de vous poser au calme et de prendre de quoi écrire : un papier/un crayon, une tablette, un ordinateur ou un journal...

On y va !

L'idée est de remplir chaque ligne inspirée par les lettres du mot S.M.A.R.T.E. Pour vous y aider, voici quelques questions auxquelles vous devez répondre le plus spécifiquement possible. N'hésitez pas à revenir dessus après une bonne nuit de sommeil, à modifier, ajouter, supprimer des éléments de réponse. Après tout, c'est vous qui savez ce qui est bon pour vous.

## **S.M.A.R.T.E**

### **S comme Spécifique**

Définissez le changement souhaité de manière claire, simple et précise et en utilisant des verbes d'action. Une petite astuce, vous pouvez commencer par « Je veux... ». Je précise que si votre objectif est fixé sur l'extérieur comme par exemple « je veux que mon patron me respecte plus » vous n'irez pas loin. Un objectif pertinent doit partir de vous et implique un changement interne. Remplacez par exemple cette phrase par « Je veux me faire respecter par mon patron ».

*Qu'est-ce que vous voulez précisément ? Et plus concrètement encore ?  
Très exactement ?*

### **M comme Mesurable**

L'idée ici est de définir des critères pour vérifier l'état d'avancement de votre objectif qui doit pouvoir être quantifié ou qualifié.

*Concrètement, à quoi saurez-vous, verrez-vous, que vous aurez atteint votre objectif, que vous aurez réussi ? A quoi votre entourage saura ou verra que vous avez atteint votre objectif ?*

### **A comme Atteignable**

Assurez-vous que votre objectif puisse faire face aux obstacles et rendez-le motivant.

*Votre objectif dépend-il uniquement de vous ? Quel est selon vous le prix à*

*payer pour l'atteindre ? Cela en vaut-il la peine ? Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de l'atteindre ?*

### **R comme Réaliste**

Un objectif ambitieux c'est très bien. Assurez-vous simplement qu'il soit RÉALISABLE car l'idée n'est pas de vous mettre en situation d'échec mais au contraire de vous assurer que vous pourrez tout mettre en œuvre pour réussir.

*Quelles sont les raisons qui vous poussent à vouloir atteindre cet objectif ? Qu'est-ce que l'atteinte de cet objectif vous apportera d'important ? Quels sont les bénéfices que vous pourrez en tirer ?*

### **T comme Temporel**

Il est tout aussi important de définir un délai, une date butoir. Sans quoi, vous ne pourrez juger de l'avancement et perdrez votre motivation à l'atteindre...

*Quand voulez-vous l'atteindre précisément ? A quelle date ?*

### **E comme Échappatoire**

Cet aspect du S.M.A.R.T.E est souvent négligé et pourtant primordial. Il vous permet de vous assurer qu'il y a plus d'avantages que d'inconvénients à atteindre votre objectif.

*Si vous ne pouviez pas l'atteindre, que se passerait-il ? Quel(s) inconvénient(s) y a-t-il pour vous à atteindre cet objectif ? Et pour vos proches ? S'il y en avait un ça serait lequel ? Si rien ne change, quels sont les inconvénients ?*

### **S'organiser et se motiver**

Mettre en place son projet professionnel prend du temps et de l'énergie.

Pour y parvenir dans les meilleures conditions, vous motiver et éviter la procrastination, organisez-vous. Vous pouvez commencer par écrire sur une feuille **votre semaine telle que vous la vivez actuellement**. Notez les jours, les heures et les activités pour chaque plage horaire.

Choisissez un code couleur pour : vos temps de travail, temps pour les enfants / maison, temps en couple, temps avec les amis / loisirs, temps pour vous.

**Observez.** *Que constatez-vous ? Qu'en pensez-vous ? Quels changements voulez-vous opérer sur cette semaine ? Comment vous y prendre ? A partir de quand ?*

Incluez dans cette semaine vos temps de « projet professionnel ».

**L'option Bullet journal** peut également être très enrichissante. Il s'agit d'un carnet que vous pouvez vous créer vous-même afin de planifier et de donner une direction à vos actions. N'hésitez pas à vous inspirer de sites internet, blogs, forums dédiés à ce sujet.

Exemple de forme à lui donner : page de gauche, présentez votre semaine en mode « agenda » avec vos rendez-vous professionnels et personnels. Page de droite : notez une phrase objectif de la semaine tournée de manière positive, une phrase inspirante, les tâches à réaliser, etc.

**Petite astuce :** surlignez tout ce que vous faites au lieu de le barrer, afin de valoriser ce que vous mettez en place. Et bien sûr, pensez à systématiquement vous féliciter pour chaque action.

Autre piste pour rappel : pensez à transformer vos « il faut » en « je veux », « je vais » ou « je décide ».

---

**« L'espace d'une vie est le même, qu'on le passe en chantant ou en pleurant ».**

*Proverbe japonais*

---

## **PARTIE 3. LES OUTILS**

---

*« Il n'y a que toi qui sait ce qui est juste pour toi ».*

*Olivia Zeitline*

---

C'est la professionnelle qui s'adresse ici à vous, en vous livrant des outils d'introspection et de développement personnel.

Laissez-vous attirer par ce qui vous parle. Prenez le temps de mettre en pratique les exercices choisis dans un cadre adapté, au calme. Il s'agit d'un temps pour vous, d'un temps important.

Il n'existe pas d'exercice parfait, mais plutôt une occasion à un instant T, d'apprendre à mieux se connaître, à travers un exercice, un défi, l'écriture d'une lettre, etc.

Vous pouvez décider d'utiliser un carnet, un journal de bord, un classeur... Choisissez un support qui vous soit agréable, c'est important, tout comme le choix de votre stylo, feutre ou crayon.

Attention cependant, l'outil ne fait pas le coaching.

En effet, les outils que je vous délivre peuvent vous aider à avancer, à vous poser peut-être les bonnes questions, à passer à l'action, etc. Ils peuvent également vous faire prendre conscience, selon votre situation, que vous avez besoin d'aide pour les exploiter. Ils ne peuvent pas se substituer à un accompagnement.

En outre, n'ayez pas peur de ne pas « réussir » un exercice. Aucune réponse n'est bonne ou mauvaise. Parfois, ce n'est pas le moment, ou pas le bon outil. Parfois, on a surtout besoin d'un interlocuteur ou d'aller marcher. Écoutez-vous.

J'ai tenté de les choisir de manière à ce qu'ils parlent au plus grand nombre. Mais, en fonction de votre sensibilité et de votre mode de communication privilégié (auditif, visuel, kinesthésique, etc.), vous aurez plus envie d'aller vers celui-ci ou celui-là.

## Belle introspection à vous !

### M'approprier mon cahier de développement personnel

Si l'écriture ou le dessin sont des formes d'expression qui vous parlent, partez à la recherche de votre carnet. Il doit être agréable à regarder, à toucher. Il doit vous donner envie de vous confier. C'est un objet intime qui peut vous accompagner quotidiennement, notamment comme support pour de nouveaux rituels.

Vous pouvez également utiliser le carnet pour y noter vos exercices de coaching, vos engagements et plan d'action. Tout en vous rappelant que les noter, c'est très bien mais que les mettre en application, c'est absolument ce que vous devez faire pour provoquer des changements dans votre vie.

*Un exercice exploitable dans votre carnet* : le répertoire positif. Pour chaque lettre de l'alphabet, prenez les mots-clés qui évoquent des moments forts et positifs de votre vie. Par exemple, pour la lettre R comme Renaissance, je décris les moments où j'ai ressenti ce sentiment : la création de mon entreprise, ma première toile, etc. Je décris ce souvenir, les odeurs, les sons, les images, les sensations physiques, les émotions qui y sont liés.

**A RETENIR** : Votre carnet doit vous plaire !

**EN RÉSUMÉ** : Un support pour écrire, gribouiller, dessiner, se découvrir, libérer des émotions, se projeter, mettre en place des rituels qui font du bien.

## **Instaurer mes rituels positifs**

Rien de mieux pour contrer tous ces rituels négatifs qui s'insinuent dans notre quotidien et deviendraient presque acceptables. Pour contrebalancer le mal que l'on peut se faire même inconsciemment, les rituels positifs n'attendent que vous.

Vous pourriez choisir d'utiliser votre carnet pour y inscrire quotidiennement les 5 choses dont vous êtes le plus fier, vos réussites, vos victoires. Le soir, avant le coucher, ou le matin au réveil, ou, pourquoi pas, les deux !

Pour varier les plaisirs, remerciez-vous pour vos actions de la journée, décrivez-les. Vous pouvez aussi exprimer votre gratitude pour tout ce que vous avez (décrivez) et ce que vous allez obtenir (décrivez précisément).

Inscrivez vos projections positives. Chaque matin, je note ou prononce à voix haute ce que je souhaite obtenir durant ma journée. Je peux tourner mes phrases de la manière suivante : « merci pour les trois nouveaux clients qui vont me contacter aujourd'hui. Merci pour la joie que je vais exprimer tout au long de ma journée, merci pour la surprise que me réserve cette belle journée », etc.

Autres rituels à adopter : le petit rituel du « il faut » que je transforme systématiquement en « je veux », « je vais » ou « je décide ». Se féliciter systématiquement pour chacune de ses réussites et se remercier.

**A RETENIR** : Nous sommes conditionnés par une multitude de rituels ou réflexes négatifs. Prendre le temps de mettre en place des rituels positifs permet de rééquilibrer nos habitudes, de nous faire du bien, d’être acteur de son bien-être.

**EN RÉSUMÉ** : Choisissez vos rituels, essayez-en plusieurs, changez-les de temps à autre, identifiez le meilleur moment pour chacun.

## **Créer mon tableau de visualisation positive**

Je vous propose de mixer plusieurs outils. Reprenez le portrait chinois : les réponses aux questions « Si j’étais » (un animal, une saison, une chanson, une couleur, un aliment, un sport, un paysage, un film, un livre, un héros, un pays, etc.). Vous trouverez cet exercice plus loin dans la rubrique **Identifier mes besoins. Et mes valeurs dans tout ça ?**

Trouvez, dessinez, découpez, collez, photographiez chacune de vos réponses et collez-les sur le support que vous aurez préalablement choisi : un pan de mur, un grand cadre en bois, un tableau, etc.

Ajoutez-y chaque chose qui vous inspire : la photo d’une personnalité que vous aimez particulièrement, une fleur ramassée lors d’une promenade, un morceau de tissu que vous aimez, une photo qui vous parle et vous rappelle un souvenir joyeux.

Retenez que cette création n’est pas figée dans le temps. Vous pourrez y ajouter des éléments petit à petit. Placez-la à un endroit où vous pourrez la contempler régulièrement. Une belle source d’énergie positive à portée du regard.

**A RETENIR** : Penser positif, c'est s'orienter solutions.

**EN RÉSUMÉ** : « *Formulez et collez de manière indélébile une image mentale de votre réussite dans votre esprit. Maintenez cette image avec ténacité. Ne la laissez pas s'effacer ; votre esprit cherchera automatiquement à développer cette image* ». Norman Vincent Peale.

## **Confiance en soi, estime de soi, image de soi**

Commençons par comprendre de quoi nous parlons. Ces termes pourtant si souvent utilisés ne font pas nécessairement sens chez tout le monde. Pire, ils sont souvent mal interprétés.

Il me paraît donc important d'introduire ces notions avant de vous livrer les outils censés vous permettre de travailler sur VOUS, dans votre globalité.

### **- L'IMAGE DE SOI -**

Idée de ce que chacun d'entre nous se fait de son identité physique (apparence) et psychologique. Elle est assimilée à l'image que nous renvoie notre corps et à l'interprétation qu'on en fait, mais aussi à la façon dont on se juge. En somme, c'est l'image mentale de nous-même, pas toujours réaliste mais à laquelle nous croyons néanmoins.

### **Je fais le point sur mon image**

***Verbalement, ou par écrit, jouez le jeu de répondre à toutes ces questions le plus sincèrement et spontanément possible.***

### MOI RÉEL

Comment je me trouve physiquement ? Et quoi encore ? Et quoi de plus important encore ?

Comment je trouve mon visage ? Et quoi encore ? Et quoi de plus important encore ?

Comment je trouve mon look ? Et quoi encore ? Et quoi de plus important encore ?

Qu'est-ce que je préfère en moi ? Au niveau physique ? Au niveau intellectuel ? Social ? Affectif ?

### MOI OBLIGÉ

Je suis forcé d'être... ? Et quoi encore ? Et quoi d'autre ? Et quoi de plus important encore ? *Au niveau physique ? Au niveau intellectuel ? Social ? Affectif ?*

### MOI IDÉAL

Qu'aimerais-je changer en moi ? Et quoi encore ? Et quoi de plus important encore ?

*Au niveau physique ? Au niveau intellectuel ? Social ? Affectif ?*

Décrivez avec précision la personne que vous souhaitez devenir, que vous aimeriez être. *Au niveau physique ? Au niveau intellectuel ? Social ? Affectif ?*

### **- LA CONFIANCE EN SOI -**

D'après le dictionnaire, « confiance : sentiment de sécurité, d'assurance » et « estime : opinion favorable ». Or, Jean Garneau, psychologue, dans son

article « La confiance en soi » la décrit comme étant l'évaluation réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière. La définition du dictionnaire renvoie à un sentiment de sécurité. En fait, ce dernier découle de cette prédiction. En effet, puisque je prédis que j'ai ce qu'il faut pour affronter une situation, je me sens en sécurité !

Michelle Larivey, psychologue, la présente dans son article L'estime de soi, comme étant « le résultat d'une auto-évaluation [...], d'un baromètre révélant dans quelle mesure nous vivons en concordance avec nos valeurs ».

**La confiance en soi représente donc combien je me considère CAPABLE.**

#### **- L'ESTIME DE SOI -**

Elle découle d'une comparaison entre les idées que chacun a de ce qu'il est réellement et les idées décrivant ce qu'il souhaiterait être ou est forcé à être. Plus l'écart est grand entre le soi réel et le soi obligé, plus nous sommes anxieux.

L'écart entre ce que l'on est et ce que l'on voudrait être représente l'un des facteurs déterminants de l'ESTIME DE SOI. L'estime de soi peut donc être améliorée soit en élevant son concept de soi actuel, soit en réduisant son concept de soi idéal.

Elle représente ce que nous ressentons lorsque ce que l'on fait correspond ou se rapproche de l'image que nous avons de nous-mêmes.

L'Estime de soi résulte du regard que l'on porte sur soi.

**L'estime de soi représente donc combien je me considère VALABLE.**

---

*« Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris ».*

*Oscar Wilde*

---

Paradoxalement, on peut parfaitement réussir dans un domaine, socialement et financièrement par exemple, sans pour autant réussir à avoir une bonne estime de soi, si cette réussite vous oblige à aller à l'encontre de vos valeurs ou si elle se fait au détriment de votre vie affective.

On peut réussir à prendre sa place, à communiquer clairement, à accepter, mais aussi à refuser, avec bienveillance mais fermeté, sans avoir une bonne estime de soi.

Reconstruire l'estime de soi nécessite non seulement de se poser la question du soi idéal, des images et valeurs que l'on souhaite prendre comme modèle, mais aussi d'éliminer les éléments perturbateurs, les fausses idées que l'on a de soi.

Il faut apprendre à reconstruire une image objective de soi.

---

*« L'important n'est pas ce que l'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. »*

*Jean-Paul Sartre.*

---

### **Évaluer son Estime de Soi - Échelle de Rosenberg**

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

**Tout à fait en désaccord Plutôt en désaccord Plutôt en accord Tout à fait en accord**  
**1 2 3 4**

- 1.** Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.
- 2.** Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.
- 3.** Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté.
- 4.** Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.

5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même.
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.
9. Parfois je me sens vraiment inutile.
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.

### **Comment évaluer votre estime de soi ?**

- Pour ce faire, il vous suffit d'additionner vos scores aux questions 1, 2, 4, 6 et 7.

- Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, la cotation est inversée, c'est-à-dire

qu'il

faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.

- Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40. L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

✓ Si vous obtenez un score inférieur à 25, votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.

✓ Si vous obtenez un score entre 25 et 30, votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.

✓ Si vous obtenez un score entre 31 et 33, votre estime de soi est dans la moyenne.

✓ Si vous obtenez un score compris entre 34 et 39, votre estime de soi est forte.

✓ Si vous obtenez un score supérieur à 39, votre estime de soi est très

forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

**A RETENIR :** « Trop penser à ce que les autres pensent de nous risque de changer ce que nous pensons de nous-mêmes ».

**EN RÉSUMÉ :**

*Estime de soi* = combien je me sens valable.

*Confiance en soi* = combien je me sens capable.

*Oser passer à l'action* = Développer sa confiance en soi et nourrir son estime de soi.

## Un outil de développement de la confiance en soi : **l'Ancrage positif**

Ancrer, c'est réveiller des souvenirs, provoquer des émotions, des sentiments, réactions, comportements à partir d'une image, d'un geste, d'une odeur, d'un mot.

Le stimulus fonctionne comme une ancre qui s'accroche à un endroit précis de la mémoire.

Si vous êtes plutôt visuel, il vous faut une ancre visuelle, une image. Si vous êtes plutôt en mode auditif, ça sera un mot à se répéter à voix haute, pour un mode kinesthésique, un geste, comme fermer le poing.

L'ancrage peut être POSITIF ou NÉGATIF. En effet, nous avons tous des ancrages qui provoquent des états internes. Par exemple, si je vous dis « madeleine », vous me répondrez très certainement « Proust ». Si je vous dis « année 1998 », vous me répondrez « coupe du monde de football », etc. Vous voyez, les ancrages sont partout. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez vous en poser vous-même.

### ***Comment se poser soi-même un ancrage positif ?***

Commencez par vous mettre dans un endroit calme et sécuritaire et vous installer confortablement assis ou couché.

Ensuite, faites quelques respirations abdominales et appliquez des techniques de relaxation musculaire. C'est après tout cela que vous pouvez choisir votre point d'ancrage.

#### 1. Le choix de l'émotion

Déterminez quelle émotion vous souhaitez pouvoir provoquer : joie, amour, confiance, énergie, etc.

#### 2. Le choix du stimulus

Identifiez un stimulus adapté sur lequel vous voulez ancrer cette émotion : geste (pincement de doigt, serrer la main ...), objet fétiche, odeur, goût, image...

#### 3. Le choix de l'expérience

Identifiez maintenant une expérience du passé qui a déjà provoqué cette émotion, le souvenir ressource.

#### 4. La visualisation

Ressentez l'émotion recherchée en visualisant l'expérience vécue et effectuez l'ancrage sur le stimulus choisi. Il est important de prendre le temps de bien revivre le souvenir comme si vous y étiez. Ressentez cette émotion positive qui vous envahit. Lorsqu'elle est à son paroxysme, posez votre ancre ! (effectuez le geste, ou dites le mot, etc.)

### ***Vous n'y arrivez pas ?***

Vous n'avez peut-être pas revécu assez longtemps votre souvenir ressource pendant l'exercice. Refaites régulièrement votre entraînement et ça

devrait aller de mieux en mieux.

Cela peut provenir également du fait que votre souvenir ressource n'est pas assez puissant émotionnellement.

Rien de plus simple : changez ! Essayez plusieurs souvenirs.

**A RETENIR** : Se poser une ancre positive peut être un bon moyen de gérer son stress.

**EN RÉSUMÉ** : Déterminez si vous êtes plutôt visuel, auditif, kinesthésique, olfactif. Choisissez une ancre exploitable à n'importe quel moment (un geste discret par exemple si vous êtes kinesthésique). Exploitez-la à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

## **Mes ressources internes**

Direction « Je fais de mes rêves ma réalité ! »

Ce petit exercice vous permettra de faire le point sur vos ressources internes. Appuyez-vous sur vos ressources pour vous rapprocher de vos objectifs.

Commencez donc par vous mettre au calme puis prenez une feuille et un crayon. Dessinez six cases, cercles ou nuages... Laissez parler votre créativité !

**1/ Case Qualités** : notez ici TOUS vos points forts concernant tous vos domaines de vie : professionnel, personnel, couple, famille et amis proches, social et privé (vous avec vous-même, votre tête à tête).

Si vous rencontrez des difficultés, faites appel à des proches qui vous

connaissent bien.

Prenez conscience de vos talents, de ce qui vous fait briller !

**2/ Case Points faibles :** vos peurs, les habitudes qui vous desservent...

Identifier ses freins est une première vraie étape vers votre réussite.

**3/ Case J'aime :** tout ce que vous aimez dans la vie : le chocolat, les rencontres, votre famille...

Ce que vous aimez n'est pas si loin de ce dont vous rêvez. Le rêve n'est alors pas si inaccessible que ça !

**4/ Case Je n'aime pas :** tout ce que vous n'aimez pas dans la vie.

Il est important de tenir compte de ce que vous n'aimez pas. Faire un point sur vos valeurs vous permettra d'être toujours en accord avec ce que vous êtes vraiment.

**5/ Case Rêves :** tout ce dont vous rêvez mais n'avez pas encore osé tenté, vos aspirations profondes ou vos objectifs.

Rappelez-vous, vous pouvez choisir de rêver votre vie ou de vivre vos rêves...

**6/ Case Action :** vous noterez ici les actions que vous vous engagez à mettre en place pour vous rapprocher de votre objectif.

### **Exploitation de l'outil**

**1/** Surlignez ou encerclez les qualités qui vous aideront à atteindre votre objectif.

*Exemple : mon aisance relationnelle, mes qualités d'écoute... m'aideront à atteindre mon objectif DÉVELOPPER UN RÉSEAU DE PARTENAIRES.*

**2/** Pour chaque point faible, fixez-vous un défi accessible.

*Exemple : pour palier mon impatience, je me fixe comme objectif ATTEI-*

*GNABLE de ne pas râler une seule fois en voiture pendant tout le trajet.*

Ce défi de la semaine me paraît réalisable et je CÉLÉBRERAI ma réussite pour me rappeler que je suis capable d'agir sur ces freins.

**3/** Je me demande : « En quoi ce que j'aime et mes rêves sont liés ? ». Ici, je prends conscience que tout part de MOI et vient de l'intérieur, pas de l'extérieur. J'ai donc le pouvoir d'agir. Je tiens compte également de ce que je n'aime pas pour ne pas en faire un obstacle plus tard.

**4/** Je me fixe trois actions datées pour me rapprocher de mes rêves.

*Exemple : Mardi 24/11 à 9h00, je vais mettre par écrit tout ce que j'attends d'un partenariat. Jeudi 26/11 à 13h00, je listerai mes peurs face à ce partenariat et consacrerai 1h00 à des recherches sur internet pour comprendre le cadre légal et me rassurer. Lundi 30/11, je contacterai un potentiel partenaire pour échanger avec lui sur mon projet.*

Pensez bien à vous féliciter régulièrement ! Offrez-vous un petit cadeau à chaque nouveau pas : une séance de relaxation, une gourmandise, un massage, une nouvelle tenue... Soyez convaincu que vous méritez d'avancer !

**A RETENIR** : en faisant le point sur vos points forts, vos axes d'amélioration, ce que vous aimez et n'aimez pas dans la vie, vous prendrez conscience que VOUS êtes la clé de votre réussite et que le burnout peut se révéler être l'occasion d'enfin vous écouter vraiment.

**EN RÉSUMÉ** : c'est en faisant que vous ancrerez en vous la croyance que vous êtes capable d'avancer vers votre rêve.

## **Identifier mes talents**

Un pas de plus vers votre épanouissement.

Parce que nous sommes tous nés avec des talents mais qu'il nous arrive de faire des choix de vie personnels ou professionnels en inadéquation avec ceux-ci, je vous livre ici quelques clés pour vous aider à les identifier.

### **Dans quel but ?**

Identifier, développer et exploiter vos talents vous permettra de renforcer votre confiance et estime de vous-même.

De plus, vous pourrez entrer dans une dynamique positive et peut-être même vous rendre compte que votre métier actuel n'est pas en accord avec vos valeurs, avec ce que vous êtes et ce que vous aimez vraiment.

En plus de nourrir votre estime et confiance en vous-même, vous appuyer sur vos talents vous permettra d'être toujours plus engagé et créatif au niveau professionnel et donc de vous épanouir professionnellement et personnellement.

De même, vous serez moins susceptible d'être concerné par un burnout, puisque toujours plus à l'écoute de ce que vous êtes et désirez.

Enfin, pour résumer, en exploitant vos talents, vous augmenterez considérablement votre qualité de vie !

### **Par quoi commencer ?**

Il existe de nombreuses méthodes pour y parvenir et je vais vous livrer celles que j'utilise le plus lors de mes coaching, dont j'ai pu constater les bienfaits et résultats.

Je vous invite à commencer par LISTER :

- Listez vos passions, les moments d'enthousiasme.
- Listez ce qu'on dit de vous. Interrogez vos proches et demandez leur ce qui vous rend unique.
- Souvenez-vous de votre enfance, listez ce que vous aimiez faire, ce pour quoi vous étiez naturellement doué et à l'aise.

Pour vous aider dans cet exercice, voici une série de questions auxquelles je vous invite à répondre très spontanément :

Qu'est-ce que vous faites de bien, avec aisance et facilité ?

Qu'est-ce que ça vous apprend sur vous ?

En quoi ces talents sont utiles ?

En quoi ces talents vous procurent-ils du plaisir ?

Comment pourriez-vous les exploiter davantage ?

Comment pourraient-ils vous aider à atteindre vos objectifs ?

### **Focaliser son attention sur le positif**

Il est important de prendre conscience de vos réussites, les plus petites soient-elles.

De même, apprenez à les CÉLÉBRER. Trop de personnes restent fixées sur ce qu'elles nomment des échecs alors qu'elles accomplissent tellement de choses sans même s'en apercevoir.

Vous pouvez décider de focaliser votre attention sur ce que vous réussissez.

Pour vous y aider, mettez en place les rituels cités plus haut dans le chapitre : notez vos réussites de la journée. Puis décrivez les qualités et compétences dont vous avez fait preuve pour y parvenir.

Au bout d'une semaine, prenez un temps pour vous demander ce que cela vous a permis, en quoi cet exercice vous en dit plus sur vous ? De même, apprenez à respecter les étapes sur le chemin de votre réussite. Le temps est un allié.

### **Pour aller plus loin**

L'analyse de vos réussites est un excellent moyen de parvenir à identifier vos talents. Inspirée de Suzel Gaborit-Stiffel, cette méthode devrait vous aider à retrouver cette estime de soi indispensable pour donner ou redonner du sens à votre vie professionnelle et donc personnelle. Vous éviterez ainsi les situations dangereuses pour vous.

☀ Commencez par noter 10 RÉUSSITES de votre vie personnelle et professionnelle. Soyez précis.

☀ Numérotez-les.

☀ Imaginez trois rubriques au choix à placer en face de vos RÉUSSITES. Par exemple, vos valeurs morales / qualités relationnelles / qualités intellectuelles.

☀ En face de chacune de vos réussites, notez donc ces QUALITÉS déployées et les VALEURS sur lesquelles vous vous étiez appuyé.

☀ N'hésitez pas à vous approprier cet outil en créant par exemple un tableau si cela vous parle plus ou un dessin ou du mindmapping...

☀ A partir de cette liste (tableau, dessin...), trouvez les constantes : quelles sont les qualités majeures qui vous font réussir ?

☀ Écrivez votre SLOGAN : « Je suis quelqu'un qui... ». Ce slogan doit refléter le meilleur de vous. Par exemple, « je suis quelqu'un qui sait aider les personnes en souffrance à résoudre leurs problèmes en m'appliquant à une écoute active et intuitive ».

**A RETENIR** : vous réussirez si vous persévérez, êtes passionné et à l'écoute de vos besoins.

**EN RÉSUMÉ** : l'équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle constitue un élément primordial pour votre satisfaction et votre épanouissement. A cette fin, célébrer et utiliser vos talents est une clé sur le chemin de votre réussite.

## Identifier mes besoins. Et mes valeurs dans tout ça ?

### **Le CERCLE VERTUEUX**

Plus une personne va connaître ses valeurs, plus elle va tendre à vivre en accord avec celles-ci, plus elle va renforcer son Estime de soi, plus elle va être en capacité de s'affirmer de manière assertive, c'est-à-dire en respectant les autres et avec bienveillance. Plus elle va pouvoir faire vivre ses valeurs à travers cette affirmation et plus elle va être en accord avec ses valeurs. Et la boucle est bouclée !

Derrière chacune de nos valeurs sont associés plusieurs besoins. C'est la satisfaction de ces besoins qui va alimenter et faire vivre ces valeurs.

Abraham MASLOW a mis en évidence cinq niveaux de besoins : physiologiques, de sécurité, sociaux ou d'appartenance, d'estime ou de reconnaissance, d'actualisation (réalisation de notre potentiel, de soi et de notre créativité...).

Selon Maslow, les gens ne cherchent à satisfaire un besoin que si le besoin inférieur est satisfait. Seuls les besoins insatisfaits peuvent motiver un comportement.

La satisfaction de ses besoins permet également de mettre du sens dans les actions que l'on entreprend. Cette satisfaction va renforcer la motivation et l'énergie que l'on va développer pour adopter des nouveaux com-

portements, créer des habitudes et enfin ancrer de nouvelles attitudes nous permettant alors de vivre en accord avec nos valeurs.

Par exemple, chez une personne qui aurait la valeur « santé » avec comme besoin associé « se sentir bien dans son corps » ou « besoin d'avoir un corps sain », le sens qu'elle mettrait dans des entraînements réguliers à une activité sportive lui permettrait d'avoir la motivation et l'énergie pour s'y tenir dans la régularité, via la satisfaction de son besoin d'avoir un corps sain.

### Pour vous aider à identifier vos valeurs

#### ÉTAPE 1/ Questions - Réponse

◆ Qu'est-ce qui fait que je me lève le matin avec plaisir ? Et quoi de plus important encore ? Énumérez encore 4 raisons.

◆ Vous ne parvenez pas à répondre ? Demandez-vous alors : et si je me levais le matin avec plaisir, ça serait pour... ?

◆ Dans mon travail, qu'est-ce qui est important pour moi ? Et quoi de plus important encore ? Énumérez encore 4 raisons.

◆ Quelle est ma définition d'une vie réussie ?

◆ Qui est essentiel à ma vie ? (plusieurs réponses possibles).

◆ De quoi ne pourrais-je pas me passer ? (plusieurs réponses possibles)



#### ÉTAPE 2/ Si j'étais...

Remplissez maintenant le Tableau en répondant à chaque fois à la question : « Si j'étais un..., je serais... ? ». **Répondez très spontanément.**

Commencez par remplir la 1ère colonne « QUOI ? » ; puis passez à la 2ème.

Si j'étais un(e)...	Quoi ?	Quelles sont les caractéristiques qui vous plaisent, vous attirent concernant cette objet/ personne ?
un animal		
une couleur		
un film		
un vêtement		
un lieu		
une saison		
un sport		
un son		
un aliment		
un super héros		

### ÉTAPE 3/ Lister mes VALEURS

- En laissant jouer votre intuition, choisissez maintenant dans ce tableau 5 valeurs essentielles pour vous. Listez-les.

- Aujourd'hui, quelles sont les 3 valeurs sur lesquelles VOUS DÉCIDEZ de vous appuyer ? Notez-les.

**A RETENIR :** « La valeur d'un homme, ce sont ses victoires, et les plus belles victoires sont celles sur soi-même ». *Henri Frédéric AMIEL.*

**EN RÉSUMÉ :** connaître et respecter ses besoins et valeurs permet d'augmenter son estime de soi. En me sentant valable, j'ose plus facilement vivre les situations qui sont en accord avec mes valeurs et peux m'épanouir dans mon travail. Plus j'agis dans ce sens, plus je nourris ma confiance en moi. Ainsi, j'évite les situations dangereuses pour moi, comme celles pouvant mener à un burnout.

### Sortir de ma zone de confort

Notre zone de confort nous permet de nous sentir protégé, en sécurité. Mais, paradoxalement, c'est également cette zone de confort qui nous emprisonne dans une routine de comportements, habitudes et croyances limitantes.

Sortir de sa zone de confort, c'est prendre tout simplement des risques sans se mettre toutefois en danger. Avez-vous déjà ressenti cette savoureuse satisfaction après avoir pris un risque ? Après avoir fait simplement quelque chose de différent ? Cela signifie que vous avez fait un pas (ou plusieurs) en dehors de cette zone.

Ainsi, la première étape pour s'épanouir et être heureux, consiste en

**L'identification** de cette fameuse zone. Nous avons chacun nos propres délimitations. Tout le monde n'aura pas besoin du jour au lendemain de sauter d'un avion. Vos challenges correspondront à vos propres limites et besoins.

### **Identifiez votre zone de confort**

Votre zone de confort correspond à l'ensemble de vos habitudes et comportements adoptés au quotidien. Il s'agit également de vos croyances, préjugés, connaissances et savoir-faire.

Elle s'élargit au fil du temps. Pour en connaître les limites, répondez aux questions suivantes :

✓ Quels comportements et habitudes de mon quotidien sont en adéquation avec ce que je veux accomplir dans ma vie ? Lesquels ne le sont pas ?

✓ Quels sont mes atouts, talents, qualités, aujourd'hui ? (n'hésitez pas à questionner votre entourage si besoin). Sont-ils suffisants pour répondre aux défis auxquels je dois faire face ?

✓ Pour chacune de mes habitudes de vie, quelle influence extérieure puis-je associer (éducation, influence de mon conjoint, de ma famille, de mes collègues, etc.) ?

### **Passez à l'action**

Une fois votre zone de confort identifiée, plus de temps à perdre, il faut agir.

Lancez-vous des défis atteignables et motivants, pas à pas. D'une manière quotidienne, développez votre curiosité et enrichissez votre savoir, sans pour autant avoir à entrer en conflit avec votre mode de pensée. En effet, en essayant de vous écarter trop et trop vite de votre zone de confort, vous

pourriez vous exposer à des situations trop compliquées à gérer.

Par exemple, une personne qui n'a pas pris la parole en public depuis dix ans et décide d'oser s'affirmer plus en public n'ira pas tenir une conférence du jour au lendemain. Elle commencera peut-être par s'autoriser à lire un de ses textes devant sa famille lors d'un repas dominical.

Pour certains, il s'agira d'apprendre de nouvelles choses, de se former à une nouvelle approche. Une nouvelle langue, une formation professionnelle, un loisir différent et nouveau, de nouvelles musiques à écouter sur le trajet du retour, des expériences culinaires inédites, etc.

Et pourquoi pas de nouvelles personnes à rencontrer ? En élargissant votre cercle d'amis, de relations, vous ouvrez de nouvelles occasions d'apprendre de l'autre, d'apprendre sur vous, de découvrir le monde avec les yeux d'un autre.

Durant mes coaching, lorsque cela est pertinent, je propose à mes clients un petit jeu. Je pose face cachée des cartes et leur explique qu'au verso est inscrit un défi. S'ils choisissent de tirer une carte, il s'engagent à exécuter l'action écrite sur la carte. Ainsi, certains clients se sont vu préparer un voyage à 100 km de chez eux ou passer une journée entière sans électricité ou encore aller dire bonjour à dix inconnus, etc. Une expérience toujours enrichissante et parfois très émouvante.

**A RETENIR :** la zone de confort n'est pas néfaste en soi. Il est important de se sentir en sécurité. Il est tout aussi important de ne pas s'y enfermer.

**EN RÉSUMÉ :** pour sortir de votre zone de confort, faites juste quelque chose, peu importe quoi.

## Écouter mon cœur

Par écouter son cœur, j'entends être vraiment à l'écoute de vous-même. Souvent, notre tête nous dicte des actions contraires à nos valeurs, à ce que nous sommes. Votre cœur ne vous dupera jamais. Il sait ce qui est bon pour vous tandis que votre tête essaie de jongler avec toutes les règles, les systèmes, les fausses croyances qu'elle emmagasine chaque jour.

Vous est-il déjà arrivé de vous retrouver en contradiction ? De le sentir en vous sans savoir quoi faire ? De dire oui alors que vous ressentiez que ce n'était pas la bonne réponse à donner ? Il est tellement important de prendre ce temps pour soi. Voici quelques exemples de situations où écouter son cœur peut s'avérer particulièrement utile.

Vous êtes en emploi et n'êtes ni vraiment heureux au travail, ni épanoui, c'est la routine, mais bon, au moins vous payez votre loyer, mangez... En écoutant votre cœur et en le questionnant sur ce qui vous chagrine, vous fait sentir éteint, vous pourriez être surpris d'apprendre par vous-même que vous avez cruellement besoin de changer de voie, d'écouter votre créativité, de prendre des risques pour vous accomplir.

Vous pleurez sans cesse depuis des jours, mais ne savez pas pourquoi. Cette situation est insupportable, vous êtes fatigué, irritable et n'y comprenez rien à rien. En écoutant votre cœur, vous saurez ce qui se passe au fond de vous-même et pourrez alors mettre en place une stratégie qui vous convienne, vous rassurer pour plus de sérénité.

Vous êtes complètement paniqué à l'idée de présenter votre activité professionnelle devant des dizaines de personnes. Écoutez votre cœur, il saura accueillir vos peurs et vous permettre, une fois rassuré, d'y voir plus clair sur les raisons de ces angoisses qui sont souvent situées là où on ne les attend pas.

### **Comment s'y prendre concrètement ?**

Commencez par vous isoler dans un endroit au calme. Ce qui est facilitant avec cette technique, c'est que vous pouvez l'appliquer à peu près n'importe où si votre capacité de concentration est plutôt élevée. Sinon, l'idéal reste un endroit au calme bien sûr. Assurez-vous de ne pas être coupé pendant cette séance d'écoute.

En fonction de chacun, cela prendra plus ou moins de temps. Peu importe, vous pouvez très bien décider de faire de ce moment un moment de méditation d'une heure si le « cœur vous en dit »...

☀ Une position particulièrement indiquée pour bien s'ancrer serait de vous asseoir confortablement.

☀ Commencez par prendre conscience de votre corps, des sensations de votre corps : vous sentez vos pieds bien posés au sol, vos cuisses et fesses sur la chaise, votre dos, vos épaules et bras, votre nuque, votre tête. A chaque inspiration, imaginez une fumée ou un nuage noir. Il représente vos angoisses, vos doutes, vos souffrances, votre mal être... Laissez-le apparaître. Il ne sert à rien de faire comme s'il n'existait pas puisqu'il vous pollue de l'intérieur. Inspirez cette fumée noire.

☀ Bloquez votre respiration et profitez de cet instant pour visualiser une douce et belle lumière blanche ou d'une couleur qui vous touche positivement, vous rassure. Ressentez sa chaleur, appréciez ses couleurs, sa forme, entendez-la, ressentez-la.

☀ Enfin durant l'expiration, laissez votre lumière agir sur la fumée noire. Votre lumière intérieure va progressivement transcender cette fumée. Observez cette transformation et allez plus loin, vivez-la : les couleurs qui s'entremêlent pour s'adoucir, les sons rassurants, peut-être une odeur particulièrement agréable ? A chaque expiration, le changement s'opère, une douce mélodie vous guide.

### **Pour aller plus loin**

Ce simple exercice de respiration peut suffire à certaines personnes pour se ressourcer et être à l'écoute de leur cœur. Elles peuvent ensuite se questionner et trouver des réponses.

Pour les autres, voici ce que je vous suggère d'appliquer :

Une fois que vos inspirations-blocages-expirations vous ont permis de laisser la lumière vous apaiser, posez maintenant votre attention sur tous les bruits alentours, les bruits autour de vous et à l'extérieur, tout en continuant de respirer.

Maintenant, concentrez-vous sur votre cœur : ses battements. Posez la main sur lui et écoutez-le battre tout en continuant de fermer les yeux. Puis, imaginez-vous en train d'aller à sa rencontre.

Ça y est vous y êtes : vous avez trouvé le chemin qui mène à votre cœur. Alors, allez lui parler. Si si, laissez votre imagination vous guider une nouvelle fois. Peut-être allez vous ouvrir une magnifique porte en bois, pousser quelques branches d'un magnifique saule pleureur ou encore personnifier votre cœur en lui donnant la forme d'un petit être ou d'un double de vous ?

Profitez de cette belle rencontre avec votre cœur pour lui poser vos questions : « pourquoi je suis si triste ? », « que s'est il passé pour que je sois dans cet état ? En quoi est-il si important pour moi de ne jamais m'écouter ? Que puis-je faire pour aller de l'avant ? »...

Enfin, pourquoi ne pas le (vous) remercier : « Merci de prendre soin de moi, d'être à l'écoute, d'accueillir mes peurs, de les rassurer et de me permettre de trouver mes propres solutions pour avancer en confiance ». A vous de voir.

### **Alternative : le chant du cœur**

Une fois que vous avez visualisé la porte qui menait à votre cœur, ouvrez-la. Vous entrez dans une pièce où se situe un trône. Installez-vous et commencez à chanter ou chantonner. C'est le chant de votre cœur. Un chant d'amour qui rayonne à l'intérieur de vous, puis à l'extérieur de vous. Chacune de vos cellules est touchée par les intentions d'amour de votre chant. Chantez à voix haute en vous laissant envahir d'amour.

Je vous présente cette technique telle que j'ai pu l'expérimenter et la faire vivre à mes clients. Ne vous privez surtout pas du plaisir de lire des ouvrages sur le sujet.

**A RETENIR** : quel soulagement de pouvoir se dire qu'on peut compter sur soi !

**EN RÉSUMÉ** : écouter son cœur, c'est avant tout choisir de SE choisir.

### **Écouter mon corps**

Écouter votre corps c'est, d'une certaine manière, écouter son cœur.

Puisque votre corps passe en mode alerte quand quelque chose ne va pas de l'intérieur, vous avez là un très bon outil de communication interne.

Un exemple : n'avez-vous jamais eu l'occasion de sentir un mal de ventre avant de vous rendre au travail alors que quelque chose s'y passait mal (problèmes de communication avec un collègue par exemple) ?

Et si, au lieu de faire comme si tout était « normal » et qu'il ne fallait pas tenir compte de vos sensations, vous voyiez votre corps comme un radar.

Mon corps me parle. J'ai une sensation désagréable. Je vais scanner cette sensation au calme. Quand j'ai une sensation pendant un dialogue avec quelqu'un et que je dois lui donner une réponse immédiatement, je peux décider de lui dire que j'y réfléchirai et que je reviendrai vers elle/lui.

### **Comment procéder ?**

Je vous livre ici une technique pour apprendre à écouter votre corps. En plus d'une écoute, vous pourriez y trouver un rituel de bien-être, une occasion de prendre soin de vous, de méditer.

☀ Dans un premier temps, installez-vous confortablement en position assise ou allongée, puis fermez les yeux.

☀ Une position particulièrement indiquée pour bien s'ancreur serait de vous asseoir confortablement et commencer par prendre conscience de votre corps, des sensations de votre corps : vous sentez vos pieds bien posés au sol, vos cuisses et fesses sur la chaise, votre dos, vos épaules et bras, votre nuque, votre tête.

☀ A présent, concentrez-vous uniquement sur votre respiration, sans aucun jugement. Si des pensées arrivent et vous parasitent, laissez-les venir. On ne peut pas ne pas penser. Ce n'est pas grave. Le meilleur moyen de vous recentrer sur votre respiration est d'accueillir la pensée et de la laisser partir en décidant de vous recentrer sur votre respiration. Vous devenez spectateur de ce qui se passe au niveau de votre corps. Observez votre respiration. Est-elle lente ? Saccadée ? Vos inspirations sont-elles profondes ? Est-ce que vous gonflez ou creusez le ventre quand vous inspirez ? Dans un premier temps, contentez-vous d'observer sans intervenir.

☀ Scannez de nouveau votre corps : des orteils jusqu'au sommet de votre crâne. Prenez bien conscience de tous ces points de contact et détendez-vous, au fur et à mesure que vous sentez votre corps de plus en plus lourd.

☀ Accueillez sans aucun jugement tout ce que vous sentez. Attention, sentir et ressentir sont deux choses différentes. Les sensations concernent votre corps : « ça pique, ça gratte, ça chauffe, ça chatouille... » et le ressenti concerne l'étage des émotions : « j'ai peur, je suis en colère, etc. ». Le troisième étage étant celui de la pensée : « je me suis trompée, je pense que j'aurais pu faire autrement, etc. ». Concentrez-vous bien sur vos sensations

sans essayer de les changer.

☀ Scannez-vous encore dans l'autre sens. Les sensations ont-elles changé ?

☀ Maintenant, laissez votre attention aller là où ça change dans votre corps. Si vous observez par exemple un picotement au niveau des orteils, observez-les sans essayer d'intervenir, en laissant faire la sensation qui a le droit de prendre sa place. Laissez-la prendre cette place. Puis continuez de laisser votre attention aller là où une sensation change dans votre corps, tout en vous répétant de laisser faire.

Une fois que vous avez la sensation que tout est calme dans votre corps, prenez petit à petit conscience de chacune des parties de celui-ci.

Commencez par bouger vos orteils puis, progressivement, chaque partie de ce corps à qui vous aurez accordé de votre temps.

Vous connaissez désormais une approche possible. Cependant, il en existe bien d'autres, dont certaines se pratiquent en groupe. Vous pourriez préférer vous inscrire dans un cours de Tai Chi, Qi Gong, ou Yoga. Vous apprécieriez peut-être de pratiquer cette écoute auprès d'un acupuncteur ou d'un somatopathe ? Si ces propositions vous parlent, prenez tout de suite votre agenda et notez que vous allez vous renseigner et prendre un rendez-vous à une date qui vous le permet (on évite l'auto-sabotage).

Écouter son corps, c'est également être à l'écoute à tout instant. L'outil que je vous ai partagé plus haut est un moyen de se connecter une première fois quand on ne l'a jamais fait consciemment ou régulièrement pour se faire du bien. Il n'empêche que votre corps a toujours quelque chose à dire. Soyez donc à l'écoute comme vous pourriez l'être au sujet de votre voiture.

Pour l'exemple, partons du principe que vous n'y connaissiez rien en mécanique. Un voyant s'allume ou il y a un bruit bizarre dans votre voiture, vous ne prendriez pas le risque de laisser traîner les choses ? Vous iriez sans tarder faire appel à un professionnel ou une personne compétente dans ce domaine. Vous ne prendriez pas le risque d'avoir un accident, de

vous blesser ou de blesser quelqu'un ?

Eh bien c'est la même chose. Apprenez à détectez vos voyants, puis à en tenir compte et à mettre en place les actions qui s'imposent : se reposer, s'aérer, s'arrêter, se faire aider, se soigner, etc.

**A RETENIR** : Écouter son corps, c'est écouter son cœur.

**EN RÉSUMÉ** : Scanner son corps, respirer, se relaxer, pratiquer un sport, marcher, se faire masser, bénéficier de séances d'acupuncture, de somatopathie, de réflexologie, de Shiatsu, de Chi gong, etc. Autant de moyens possibles pour laisser s'exprimer notre corps et l'aider à se ressourcer.

## Apprendre à dire non pour me dire oui

**Non !**

**Pourquoi ?**

Parce-que savoir dire non, c'est savoir **SE RESPECTER**, respecter et assumer SES choix, nourrir sa confiance en soi et son estime de soi. C'est aussi se faire respecter, être moins sollicité et donc conserver son énergie et décider de l'exploiter autrement.

Pour commencer, il faut garder à l'esprit que vous avez le **DROIT DE DIRE NON**.

☀ Pour apprendre à dire NON, il faut commencer par apprendre à dire OUI ! Quand on vous sollicite, combattez vos réflexes et laissez patienter votre interlocuteur avant de donner votre réponse « Je vais voir si cela est possible » ou « j'y réfléchis et je reviens vers vous ». Après ce laps de temps écoulé qui vous aura permis de savoir ce que vous voulez vraiment (Resentez, écoutez votre corps, vos sensations), si vous souhaitez dire OUI, dites-le avec le sourire tout en le valorisant « c'est bon, j'ai pu m'organiser,

c'est oui ». Cela permettra à votre interlocuteur de ne pas prendre vos OUI pour quelque chose d'acquis, de facile, de DU.

☀ Quand vous voulez dire non, faites-le aussi avec le sourire et toujours avec diplomatie. Reprenez les mots de la demande. *Exemple* : « Pouvez-vous rester une heure de plus ce soir pour clore un dossier ? » - « Non, je ne peux pas rester une heure de plus ce soir pour clore le dossier ».

Si la personne insiste, faites preuve d'empathie et introduisez votre

☀ **MAIS** : « je comprends que vous soyez embêté, **MAIS** non je ne peux pas ».

Ne justifiez **JAMAIS** votre **NON**, assumez-le. « Non je ne peux pas » ; pas besoin de raconter que votre enfant est malade ou qu'il y a des bouchons. Vous ne pouvez pas.

Si malgré tout elle continue d'insister, appliquez la méthode du disque rayé : répétez inlassablement votre **NON** ou vos « je comprends, mais non ».

Enfin, mettez un terme à la conversation sans vous excuser. Vous avez le **DROIT** de dire **NON**.

☀ Si vous n'êtes pas à l'aise avec un simple non, proposez une solution de secours qui **VOUS** convienne : « Non, je ne peux pas rester plus tard au bureau ce soir, mais je peux m'organiser pour travailler dessus demain matin ? ».

**A RETENIR** : **N'ARGUMENTEZ JAMAIS** ! Argumenter signifie se justifier et ouvrir une brèche que votre interlocuteur n'hésitera pas à emprunter pour vous démontrer que vous n'avez pas de bonne raison de refuser alors que c'est faux.

**EN RÉSUMÉ** : savoir dire **NON**, c'est savoir se dire **OUI** à soi, être plus crédible et augmenter son **ESTIME DE SOI** ! C'est le premier pas le plus dur. Essayez !!

## Écouter, développer, libérer ma créativité

« Nous sommes tous créatifs ». En effet, tel un muscle, la créativité se travaille et s'exerce ! Pour commencer, tentons de définir la créativité.

En développant votre créativité, vous pourriez vous rapprocher de vos valeurs, voir émerger des solutions à des problèmes professionnels. Elle peut également représenter un radar. Si vous vous savez créatif et que depuis des semaines plus rien ne se passe, interrogez-vous.

La notion de créativité est sujette à diverses définitions, parfois contradictoires, et fait aujourd'hui toujours débat. La plupart des chercheurs s'accorde tout de même à dire qu'il s'agit d'une capacité à réaliser une production à la fois nouvelle et adaptée au contexte dans lequel elle se manifeste.

Je vous livre ici mon point de vue, qui n'engage que moi, ainsi que mes astuces de Coach pour vous aider à l'entraîner.

Selon moi, (à l'instant T), il s'agit de la capacité, du savoir-faire que nous pouvons tous développer, à imaginer une solution originale (et non pas innovante) dans un cadre (contexte) donné.

En effet, il s'agit d'un phénomène exclusivement humain qui nous permet de nous adapter. En partie inné, mais pas seulement puisqu'il se travaille.

Exemple : un enfant qui construit un avion en papier dans une salle d'attente. L'enfant, dans cet exemple, utilise un matériel imposé (feuilles données par le parent pour dessiner), un cadre imposé (l'attente) et un lieu imposé (la salle d'attente). Il obtient ici des idées nouvelles dans un cadre imposé.

Ce cadre peut également prendre d'autres formes, notamment au niveau professionnel. Le brainstorming en est une, tout comme une contrainte de temps ou une contrainte économique par exemple.

## **Les Astuces de votre Coach pour booster votre créativité.**

### ***Faire une pause***

S'ennuyer et prendre soin de soi, ça commence par ça. Ce n'est pas en vous acharnant mentalement que vous serez créatif. La panne arrive et reste un phénomène tout à fait normal. Quand ça ne veut pas venir, comme on dit, passez simplement à autre chose ! Plus vous essayerez de réfléchir, plus vous serez focalisé « problème » et pas « solution ». Alors, stop, une PAUSE ! Écoutez une musique que vous aimez pour déclencher la sécrétion de dopamine (neuro-hormone du plaisir), allez faire un tour, du sport, marcher, prendre un bain, méditer, écouter votre cœur...

Le plaisir est l'allié du créatif !

L'ennui favorise l'imagination et la distraction permet à votre subconscient de travailler pour vous. Il fait remonter les bonnes idées jusqu'à votre cerveau conscient pendant que vous prenez du plaisir à jouer ou à flâner.

Pourquoi se priver ?

### ***Ranger***

Pour ceux qui font rimer rangement, ordre et esprit serein, ne vous privez pas. Personnellement, je sais que lorsque mon bureau ou ma maison sont en désordre, c'est que j'entasse quelques soucis... Alors un coup de propre, rien de tel pour retrouver une bonne énergie et l'envie de m'y remettre.

### ***Casser la routine et SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT.***

Le changement vous permet de libérer votre créativité. Lancez-vous un défi. Par exemple, changez de A à Z votre style vestimentaire le temps d'une journée, pratiquez une nouvelle activité, amusez-vous à changer de vocabulaire, découvrez de nouveaux lieux pour travailler dans des condi-

tions farfelues et amusantes... Servez-vous de votre imagination pour incarner votre changement !

De même, laissez-vous surprendre et soyez attentif à ce qui, dans votre journée, a pu vous paraître surprenant. Notez pendant plusieurs jours tout ce qui vous aura surpris (dans votre carnet) et mettez le doigt sur les constantes qui sont en réalité des pistes pour votre créativité. Creusez les directions qui s'en dégagent.

### ***Utiliser un CARNET DE NOTES ou une application***

Pour favoriser la créativité, il est bon d'être à l'écoute de son inspiration. Or, l'inspiration ne prévient pas. Soyez à l'affût de vos idées. Notez, dessinez, griffonnez tout ce qui vous passe par la tête. C'est peut-être le début d'un travail créatif extraordinaire.

### ***Changer de lieu, trouver un lieu inspirant***

Tout à coup sans prévenir, ou en le programmant avant de se mettre au travail, choisissez un lieu agréable au calme ou fréquenté selon votre humeur. Stimulé par votre environnement et le fait de changer vos habitudes, vous aurez plus de facilités à laisser venir à vous les idées de génies ou à en faire quelque chose.

### ***Se mettre en condition***

L'un des premiers réflexes auquel il faut veiller, est la tendance à laisser la pensée vous envahir. Déconditionnez-vous ! Au diable les règles, les normes, les cadres qui figent votre créativité. Soyez naïf, osez l'émancipation de la pensée. Dans un deuxième temps, vous aurez tout le loisir d'ajuster vos idées et de les rendre réalisables.

Pourquoi croyez-vous que la première question que je pose à mes clients est « Si tout était possible ? Que feriez-vous ? ». L'ouverture d'esprit

conduit à l'exploration. Multiplier les points de vue permet de constituer de réels axes de réflexion.

### **Répondre à la manière d'une interview**

Vous êtes interviewé par un journaliste. Répondez à chacune de ses questions par écrit ou en vous enregistrant. Un exercice très aidant lorsque l'on souhaite par exemple préparer une présentation de son activité, de son concept...

Jouez le jeu du « Et untel, que ferait-il dans cette situation ? » :

☀ *Si mon projet était présenté dans un grand magazine, que retiendrait-il ?*

☀ *Que feraient Nelson Mandela, Mère Thérèse, Bruce Wayne à ma place ?*

☀ *Comment Alain Souchon écrirait cette chanson ? Comment JK Rowling écrirait ce passage ?...*

Essayez d'imaginer comment réagirait votre mentor dans la même situation que vous. Comment s'y prendrait-il pour résoudre votre problématique ?

Vous envisagez ainsi d'autres angles d'attaque. Vous faites un pas de côté pour emprunter de nouvelles voies et inciter votre créativité à se laisser tenter par l'originalité.

### **Passer à l'action**

Il est bon de pouvoir exploiter l'éclair de génie quand il est là. Grâce à votre carnet, vous avez pu noter tout ce qui vous passait par la tête. Surtout les idées les moins réalistes, les plus farfelues. Si vous n'agissez pas, rien ne se passera. Écrivez, testez des choses, jetez si ça ne convient pas, recommencez, enregistrez-vous, prenez des photos...

Laissez maintenant reposer tout ça. Le concept va mûrir. Revenez dessus plus tard, avec votre regard neuf.

### ***Partager ses idées, miser sur l'intelligence collective***

Réunissez vos amis en leur présentant un concept de soirée atypique : ce soir c'est Apéro-Brainstorming. Autour d'amuse-gueules et d'un tableau blanc, chacun pourra donner ses idées pour vous permettre d'avancer dans vos idées, votre projet de reconversion, etc. Notez tout ce qui se dit, regroupez les idées, hiérarchisez-les et utilisez le mindmapping pour structurer tout ça.

Présentez vos idées à des personnes de confiance, des experts, des pairs, pour enrichir votre point de vue et envisager la problématique sous différents angles.

**A RETENIR** : la créativité n'est pas réservée aux artistes.

**EN RÉSUMÉ** : libérer sa créativité permet de développer son affirmation de soi.

### **Éviter l'auto-sabotage**

L'auto-sabotage, c'est l'ensemble des comportements et habitudes qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs. Ces conduites sont plus ou moins conscientes et répétitives. Elles constituent une entrave à notre bien-être. Le saboteur prend l'apparence d'un ami qui nous veut du bien et qui finalement s'avère toxique. Comme il s'installe souvent pour longtemps, on finit par croire qu'il a raison, que c'est normal. C'est justement sur ces doutes et nos sentiments de culpabilité, nos peurs, que cet « ami » s'appuie pour continuer de nous squatter !

Pour vous libérer de ce parasite, il vous faudra accepter l'auto-saboteur, analyser les options possibles à votre disposition : les actions à mettre en place. Ceci afin de répondre aux besoins non-satisfaits via une action posi-

tive.

Cet outil vous permettra d'avancer vers votre objectif et de montrer à votre auto-saboteur qu'il vaut mieux avancer ensemble.

Pour vous préparer : un moment pour vous au calme, une feuille, un crayon et pourquoi pas de la musique (sans parole) pour vous détendre ? En haut de votre feuille, notez votre objectif : par exemple, « je veux oser dire non quand j'en ai envie ».

**Construisez un tableau de 6 colonnes :**

	Exemples
L'OBJECTIF	➔ Je veux oser dire non quand j'en ai envie
SABOTAGE = ce que je fais ou ne fais pas pour NE PAS atteindre cet objectif	➔ je dis oui sans réfléchir ; ➔ parfois je dis que je ne peux pas, me justifie, et finis par dire oui.
Tout ce que je fais ou ne fais pas est au service de quel(s) autre(s) objectif(s) ?	➔ Faire plaisir à l'autre ➔ Eviter le conflit ➔ Ne pas être puni pour mon non

<p>Qu'est-ce-que j'en comprends ?</p>	<p>➔ Si je veux changer les choses, je dois accepter de changer de comportement et de prendre des risques. Je ne peux pas faire plaisir au détriment de ma personne. Je ne peux/veux pas plaire à tout le monde</p>
<p>Par quels comportements je peux remplacer ceux-ci pour atteindre mon objectif</p>	<p>➔ Dire que je vais y réfléchir puis donner ma réponse une fois que je me sens à l'aise avec. ➔ Me plus me justifier ➔ Me féliciter à chaque non et écrire ce que cela m'a permis</p>
<p>Qu'est-ce que je décide ? Quand ?</p>	<p>➔ Je décide de dire non, sans me justifier, la prochaine fois que mon patron me demande un travail en dehors de mes heures de travail.</p>

Si vous décidez de faire cet exercice oralement, veuillez à vous enregistrer.

**Pour aller plus loin :**

☀ Reprenez votre objectif caché (colonne 3). Exemple : faire plaisir à l'autre

☀ Quel(s) inconvénient(s) y aurait-il à atteindre cet objectif ? Pour vous et pour les autres ?

Devrez-vous renoncer à quelque chose pour l'atteindre ? A quoi ?

☀ Est-ce que ça en vaut la peine ?

☀ Qu'est-ce-que vous décidez ?



**A RETENIR** : Chaque fois que vous réussissez à identifier le besoin caché derrière le manque, vous faites disparaître, petit à petit, vos auto-saboteurs.

**EN RÉSUMÉ** : Derrière mes actions et non-actions, je cherche toujours à retirer un bénéfice. Si je l'identifie, je peux chercher le moyen de l'obtenir sans me faire mal.

## Se libérer du regard / jugement de l'autre

---

*« Prends l'opinion de chacun, mais réserve ton jugement. »*

*William Shakespeare*

---

Nous avons chacun notre propre grille de lecture du monde et nos propres yeux pour l'observer, le percevoir, le juger. L'autre n'a pas vos yeux. Il regarde le monde avec ses propres valeurs, priorités et convictions. Le regard qu'il vous porte n'est donc, de fait, pas objectif. Vous, et vous seul, pouvez regarder avec VOS yeux. C'est en partie ce qui nous définit. C'est pour cela que vous SEUL pouvez savoir ce qui est bon pour vous ou pas.

Concrètement, pour vous aider, je vous propose de suivre chaque étape de ce protocole. Prenez de quoi écrire. Vous pouvez représenter vos réponses par des dessins ou donner vos réponses à haute voix en vous enregistrant si vous préférez.

### **ÉTAPE 1- Association d'idées**

Je vous propose dans un premier temps de jouer avec les mots.

Voici une liste de phrases :

☀ Quand l'autre me fait part de son jugement, cela m'en dit plus sur lui que sur moi.

☀ Nous n'avons pas les mêmes valeurs.

☀ On ne sait jamais réellement ce que les autres pensent de nous.

☀ Le bonheur ne dépend pas des autres.

☀ Si on ne me dit pas que c'est bien, c'est que c'est nul.

☀ Les autres savent mieux que nous ce qui a de la valeur et ce qui n'en a pas.

Exprimez-vous au sujet de chacune de ces phrases : *en quoi est-elle juste ou fausse ou à moitié juste ? Qu'est-ce que je ressens en lisant cette phrase ?*

Repensez à une situation où vous avez eu le sentiment d'être jugé. Face à cette situation, *quelle(s) phrase(s) peut s'appliquer ? En quoi ça m'en dit plus sur l'autre, par exemple ?*

## ÉTAPE 2 – Questionnement

Répondez exhaustivement aux questions suivantes :

☀ Comment serait ma vie si je ne prêtai pas d'importance au jugement des autres ?

☀ Quel(s) pouvoir(s) je donne à l'autre quand j'accepte de subir son jugement ?

Comment le reprendre ?

☀ ✓ En lâchant prise, de quoi fais-je le deuil ? (de quelles règles, croyances...)

✓ Moi, quel(s) jugement(s) je porte sur l'autre ?

- ✓ Quelles sont les raisons les plus valables pour se détacher du regard des autres ?
- ✓ Qu'est-ce que mon besoin de reconnaissance me fait faire que je n'ai pas envie de faire ?
- Qu'est-ce que cela m'empêche de faire que j'aimerais faire ?
- ✓

### **ÉTAPE 3 - Mise en situation**

#### **Voici une situation à observer :**

Vous êtes dans une file d'attente. Un couple se dispute et le conjoint crie sur son épouse présumée : « J'en peux plus de toi ! Tu m'exaspères ! C'est pas possible d'être aussi bête ! ».

#### Deux cas de figure

- Votre voisin de devant chuchote :

« Cet homme est horrible, il n'a pas à parler comme ça à sa femme. Pour qui il se prend ? »

- Votre voisin de derrière chuchote :

« Cet homme n'a vraiment pas de chance, il est tombé sur une casse pieds, le pauvre, ça doit pas être facile tous les jours pour lui, elle a l'air bête. ».

Spontanément, qu'en pensez-vous ?

*Qui a raison ? (expliquez) Selon vous, que retenir de cette situation ?*

#### **➔ Partez maintenant d'une situation vécue :**

Reprenez une situation durant laquelle vous avez eu le sentiment d'avoir été jugé. Mettez-vous à la place d'un observateur. Vous observez donc la scène.

*Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Exemple : Je (vous, l'observateur) vois X (vous, dans la situation observée) parler à Y (l'interlocuteur dans la scène observée). Je vois que X serre les dents et que Y a les poings serrés (...) J'entends que X ne dit rien et que Y parle fort (...).*

Qu'en pensez-vous ? Que comprenez-vous ?

Que décidez-vous ?

### **Mises en pratique**

- Accordez aux autres la reconnaissance que vous voulez obtenir. Commencez par donner ce que vous voulez recevoir et récoltez très vite ce que vous aurez semé.

- Reconnaissez vos propres réussites et accomplissements ! Félicitez-vous tous les jours ! Personne ne le fera mieux que vous. Les compliments et le regard des autres comptent, certes, mais ils ne peuvent remplacer la satisfaction procurée par la conviction d'être à sa juste place et le plaisir retiré de votre propre regard sur vous et vos réussites.

- Pour vous y aider : chaque jour pendant au moins une semaine, notez dans un petit carnet (post-it, frigo...), vos succès, vos pensées positives et/ou toutes les petites choses positives que vous pensez de vous-même.

### **Vous voulez plaire à tout le monde ? Bon courage !**

Imaginez. Vous venez de quitter votre emploi. Votre conjoint vous répond que vous ne pouvez pas faire ça, que c'est égoïste et que vous devez penser aux finances du foyer. Pendant ce temps, vos parents vous disent que vous ne pouvez pas faire ça parce-que ça ferait de vous un lâche. Puis vos voisins vous rabâchent qu'il ne faut pas faire ça parce-que le chômage n'est pas une solution et rend les gens fainéants. Votre collègue de travail, quant à lui, vous encourage vivement à partir et vous dit que ça serait

beaucoup mieux pour vous parce-que vous n'êtes pas fait pour ce métier. Enfin, vos enfants vous disent de le faire, qu'ils sont fiers de vous, que vous êtes courageux.

*Exemple de décortication possible (hypothèses sur les intentions cachées de chacun) :*

◆ Votre conjoint est frustré de ne pas gagner assez d'argent et si vous quittez votre emploi, le foyer ressentira d'autant plus fortement le manque financier qui préoccupe son ego.

◆ Vos parents ont été éduqués avec l'idée que travailler doit rimer avec labeur et transmettent cette croyance sans l'interroger. Ils pensent bien faire.

◆ Votre voisine a souffert du chômage de son mari parce que celui-ci n'a pas su exploiter cette période pour se découvrir et choisir un métier qui lui corresponde. Il a sombré dans une dépression et le couple en a pris un coup. Aujourd'hui, elle ne respecte plus son mari et cache cette douleur derrière des généralités.

◆ Votre collègue de travail rêve de vous piquer votre place depuis des années. Il ne vous aime pas. Vous représentez tout ce qu'il n'a pas réussi à obtenir jusqu'à présent. Il vous encourage à faire un choix pour lui...

◆ Vos enfants ont compris que vous n'arriviez plus à sourire. Ils ont vu que lorsque vous vous imaginez partir, oser une nouvelle expérience, vos yeux pétillent. Ils ne sont pas encore pollués de trop de croyances qui ne leur appartiennent pas et parlent avec leur cœur.

**Et vous dans tout ça ?** Alors, si vous deviez vivre en essayant de faire plaisir à tout le monde, ça deviendrait compliqué non ? Vous comprenez que derrière les jugements, il y a des croyances, des blessures, des histoires d'ego, etc. Elles ne vous appartiennent pas. Vous pouvez faire le choix de partir de vous, d'agir en fonction de vous, peu importe le regard de l'autre.

Il apprendra à se réparer autrement qu'à travers vous.

**A RETENIR** : Vous pouvez choisir de ne pas prendre personnellement le jugement de l'autre.

**EN RÉSUMÉ** : Si vous deviez être et agir en fonction de ce que les autres attendent de vous, comment pourriez-vous savoir si vous avez raison ou tort ?

## Vous êtes ce que vous pensez

**Ce que vous pensez être et pouvoir être détermine précisément ce que vous pouvez être.**

Votre cerveau adore passer son temps à confirmer vos croyances. Si vous croyez que vous êtes moche, à chaque occasion, votre cerveau vous prouvera que vous avez raison de le penser. Par exemple, dans les magasins, vous ne verrez que les tenues qui ne vous correspondent pas. Devant le miroir, vous ne verrez que ce que vous croyez ne pas aimer chez vous. Dans le regard de l'autre, vous ne verrez que le reflet de ce que vous n'aimez pas chez vous et votre cerveau vous persuadera que tel regard ou telle absence de regard est forcément un signe que vous êtes moche. Seulement voilà, ça marche aussi dans l'autre sens ! Si vous décidez de croire que vous êtes belle ou beau, vous autorisez votre cerveau à regarder ailleurs, à regarder différemment, à interpréter différemment, à accueillir différemment. Vous vous conditionnez à vous regarder avec amour. Vous nourrirez cette pensée positive, qui s'ancre.

**Au final, que vous pensiez que vous êtes beau ou moche, dans les deux cas, vous avez raison ! Ce que vous pensez de vous va orienter vos choix, vos actions et renforcer les croyances qui vous poussent à**

## agir. Alors, tant qu'à faire, pensez positif !

Il est important de préciser que votre identité ne se limite pas à vos croyances. Votre identité repose sur vos valeurs. Vos valeurs expliquent pourquoi vous agissez comme vous agissez. Vos croyances, quant à elles, expliquent comment vous faites les choses.

Voici un exemple tiré de l'intervention TedX Talks 2017 de Fabrice de Boni, auteur, réalisateur et coach spécialisé en neurosciences appliquées et Axel Lattuada, comédien et auteur. Vous pouvez retrouver le « paradoxe de Robin des bois » sur Youtube.

L'exemple est le suivant :

~~Robin des bois~~ et le shérif de Nottingham partagent la même valeur : la justice. Robin des bois vit dans la croyance qu'il faut voler aux riches pour donner aux pauvres afin de défendre la justice. Le shérif de Nottingham, quant à lui, croit qu'il doit protéger les riches de Robin des bois pour défendre cette même justice. Nous pouvons donc partager les mêmes valeurs mais nous opposer par nos croyances.

Lorsque vous adoptez une croyance, c'est forcément parce-qu'elle vous apporte quelque chose à un moment de votre vie. Cependant, puisque vous évoluez, vos croyances peuvent devenir limitantes, tels des obstacles vous empêchant précisément d'évoluer.

Vos valeurs ne bougeront jamais. Elles sont tatouées en vous de manière indélébile, alors que vos croyances bougent tout au long de votre vie. Une rencontre, un événement, une discussion, un film, un voyage, sont autant d'occasion de faire bouger ses croyances. Identifiez celles qui vous limitent et changez-les simplement en une croyance qui vous fait du bien. Même si vous n'y croyez pas au départ, répétez-vous cette nouvelle croyance inlassablement chaque jour. Votre cerveau finira par l'enregistrer et vos comportements seront adaptés à cette nouvelle croyance positive.

*Je ne réussirai jamais à surmonter mon burnout* devient : **je réussirai à**

surmonter mon burnout puis *je réussis et surmonte mon burnout* et enfin *je surmonte mon burnout et me révèle*.

## Dépasser la peur de l'échec

---

*« Dans tout ce que nous faisons, il y a une chance d'échouer ».*

*Tsvetelina Koleva*

---

L'un des sentiments les plus paralysants, la peur d'échouer. Né de nos croyances, de celles de nos parents, d'événements traumatiques, etc.

Pour se libérer de cette peur, il est très important d'identifier vos croyances limitantes, négatives, toxiques.

A commencer par la définition-même du mot échec. C'est une question que je pose souvent à mes clients. Souvent la réponse tend vers une description douloureuse, pessimiste, négative : « échouer, c'est prouver que je suis nul », « un échec c'est quand j'ai encore tout raté », « je n'ai pas le droit d'échouer », « je ne peux pas les décevoir », etc.

Le travail sur les croyances les amène, chacun à leur rythme, à changer cette définition avec le temps : « échouer m'a permis d'apprendre », « l'échec a été une occasion d'apprendre à mieux me connaître », « si je ne m'étais pas trompé, je n'aurais jamais découvert de quoi j'étais capable », etc.

Alors je vous propose cette croyance : à l'instar du bébé qui trébuche pour apprendre à marcher, **l'échec est une étape sur le chemin de votre réussite.**

Pas convaincu ?

Voici une petite liste de belles réussites nées à la suite d'échecs : la tarte Tatin, le Paris-Brest, les Bêtises de Cambrai. Steven Spielberg s'est fait renvoyer à maintes reprises de l'université avant de se faire un nom. Walt Disney s'est fait renvoyer d'un journal pour son « manque d'imagination », Oprah Winfrey s'est fait renvoyer de son premier emploi à la télévision,

Albert Einstein a rencontré de nombreuses difficultés à communiquer durant son enfance, JK Rowling élevait seule ses enfants et bénéficiait d'aides sociales durant l'écriture de son premier roman, *Harry Potter*, Sir James Dyson a connu l'échec de plus de 5000 prototypes avant de mettre au point son aspirateur, etc.

---

*« Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme ».*

*Winston Churchill.*

---

Pour dépasser sa peur de l'échec, il vous faudra accepter les conséquences de l'échec : perdre, souffrir, échouer. Accepter avec enthousiasme qu'il est possible que cela arrive pour ne plus empêcher les occasions d'oser.

Mesurer les risques pour ne pas se mettre en danger et passer à l'action quoi qu'il arrive, en décidant que cette expérience vous apprendra forcément quelque chose de positif et que c'est ça, finalement, que vous recherchez.

Pour chaque situation qui vous effraie, demandez-vous ce qui pourrait arriver de pire et acceptez l'idée que ça puisse arriver, pour vous concentrer, dans un deuxième temps, sur ce qui pourrait arriver de mieux et comment l'obtenir.

Accepter ce qui pourrait arriver de pire ne signifie en rien le subir. Au contraire, vous vous préparez à agir au mieux, en acceptant l'idée que vous ferez de votre mieux quoi qu'il advienne, ni plus ni moins que votre

mieux.

Imaginez le pire d'une situation comme par exemple la prise de parole en réunion alors que vous croyez être très timide. Vous imaginez qu'un collègue se moque de vous et vous dise que votre discours est nul et ne tient pas la route. Maintenant que vous avez écrit ce qui pourrait arriver de pire. Demandez-vous ce que ce pire pourrait vous apporter ? Par exemple, ce collègue me donne l'occasion d'argumenter davantage, de défendre mon point de vue et de convaincre ceux qui auraient pu penser comme lui sans le manifester.

Bien sûr, identifier des objectifs S.M.A.R.T.E, passer à l'action, sortir de sa zone de confort sont autant de pistes à explorer pour se libérer de la peur d'échouer.

Enfin, un détail non négligeable, choisissez vos fréquentations. Entourez-vous de personnes inspirantes, positives, qui vous tirent vers le haut. Évitez tant que vous le pouvez de trop vous confier à des personnes qui au contraire ont tendance à vous rabaisser, vous faire constamment douter sans jamais vous aider à en faire quelque chose. Passer votre temps à partager vos doutes à des personnes qui projettent sur vous leurs propres peurs serait ni plus ni moins que du sabotage.

## **PARTIE 4. Témoignages de « Nouveaux Nés »**

Les « **nouveaux-nés** », des personnes comme vous et moi, qui un jour ont glissé, ont eu très mal, mal à ne plus vouloir continuer. Du moins, jusqu'au jour où elles ont décidé de se relever. Suite à leur burnout, elles ont décidé de renaître de leurs cendres et pour certaines mêmes, de véritablement RenÊtre...

En compilant ces témoignages, j'ai voulu respecter l'idée selon laquelle chacun vit le burnout à sa façon. Même s'il existe des statistiques, des théories, des profils, des points communs entre nos histoires, nous vivons toutes et tous cette maladie de manière singulière. Oubliez les étiquettes et les formatages. A travers ces témoignages, vous pourrez certainement vous sentir compris, peut-être même moins seul ? L'essentiel étant que vous y voyiez de l'espoir, du positif, de belles révélations, des chemins très différents qui convergent tous vers la quête de soi et du bonheur.

Ils ne se veulent pas moralisateurs mais juste inspirants, tournés vers la lumière, le possible, la réalisation de soi. Libre à vous de CROIRE en VOUS.

Lorsque j'ai commencé les appels à témoins, je n'avais pas imaginé qu'autant de personnes souhaiteraient partager leur expérience. Beaucoup l'ont vécu comme l'occasion de faire un bilan et de se remémorer tout le chemin parcouru, de se féliciter, de sourire. Tous ont eu envie de partager pour aider. Dépassée par le nombre de témoignages reçus, j'ai fait le choix de mettre en avant dans la quatrième partie du livre, les témoignages de personnes qui ont aujourd'hui du recul sur leur vécu, qui ont pu dépasser leur souffrance pour la transcender, puisque c'est bien là tout l'objet de ce livre. J'ai eu la belle surprise de recevoir de vrais messages de gratitude de la part de personnes à qui le fait de témoigner a énormément apporté. Un beau cercle vertueux s'est donc mis en place.

Merci à toutes ces personnes qui ont accepté de témoigner, de partager leur expérience, pour permettre à mes lecteurs d'aujourd'hui de devenir

les sources d'inspiration de demain.

### Astuce de votre Coach :

Lisez chaque témoignage et pour chacun d'eux, relevez **LA phrase positive** que vous souhaitez retenir. Une fois toutes les phrases listées, illustrez chacune d'elle par une réalisation de votre choix : dessin, poème, peinture, craie, collages, fusain, etc.

Rassemblez toutes ces créations sur un unique support qui pourrait devenir votre **tableau de visualisation positive** : une source d'inspiration à afficher dans votre bureau, votre chambre, ou n'importe où ailleurs.

Le but ? Vous tourner vers ce qui vous inspire, vous fait du bien. Vous pouvez également vous créer d'autres tableaux de visualisation positive en partant d'une question comme : « qu'est-ce que je veux obtenir d'ici la fin de l'année ? », « qu'est-ce qui me fait vibrer dans la vie ? », « de quoi je serais le plus fier ? », etc.

Si vous préférez les mots aux images, notez par exemple toutes les phrases positives dans un petit carnet de développement personnel que vous pourrez transporter partout avec vous.

### Témoignages

Afin de respecter toute l'authenticité des témoignages, je me suis contentée d'intervenir sur l'orthographe et la syntaxe. Certains témoignages étant très longs, j'ai pris la liberté de n'en prendre que des extraits, en veillant à ne pas les vider de leur substance. Le contenu de chaque témoignage appartient à son auteur. Je n'émetts aucun jugement sur ces partages. Belle lecture à vous.

## **Antoine.**

### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

2004 à la Banque X. Un guichet d'ouvert sur 3 dont le mien, situé dans la rue d'une grande ville avec une très forte affluence. La personne à l'accueil s'absente régulièrement pour faire du commercial en douce à l'étage (cette personne est justement censée vérifier si personne ne rentre casqué avec une arme entre autres, donc j'ouvrais le sas à l'aveugle).

Jusqu'à 450 pièces comptables par jour à traiter, gestion des appels de la personne chargée d'accueil, gestion du courrier, des distributeurs, des fonds monétaires, activation et désactivation de l'alarme ? Je devais donc arriver avant tout le monde et sortir en dernier avec l'impossibilité de prendre de pause pour aller aux toilettes. J'étais soumis à des objectifs commerciaux en sus. Je n'avais aucune aide et j'en passe sur la somme de travail à abattre.

On sacrifie la santé des salariés pour que l'agence soit la plus rentable avec le minimum de personnel pour que le directeur d'agence touche le pactole et ait une future bonne place.

40 à 45 heures hebdomadaires non payées, non récupérées, congés et RTT non pris, non payés et non récupérés, burnout, démission, tentative auprès des Prud'hommes de faire valoir mes droits mais intimidé et menacé par téléphone par l'employeur, à l'époque alcoolique et dépressif, au RMI, j'ai laissé tomber.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Dès le départ mais un CDI était déjà rare à l'époque. Peu après mon arrivée, pour tenir le coup, j'ai dû entamer un traitement neuroleptique en plus des antidépresseurs.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Par la médecine allopathique conventionnelle en mars 2004. Décompen-

sation en troubles schizo-affectifs selon la médecine occidentale. En Amérique latine, on traite les gens à part différemment.

**Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

La lucidité face à la situation. On presse les gens comme des citrons jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus puis on attend qu'ils démissionnent. Même sorti d'une école de commerce, je n'ai jamais été formaté.

**Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Un dossier MDPH afin de survivre ; puis, je suis un guerrier. Arrêt de l'alcool dans lequel j'avais sombré. Puis ,après 12 ans de psychothérapie sans amélioration significative, passage aux médecines alternatives basées sur les énergies, les plantes. En 3 ans, je suis quasi sorti de mes 26 comprimés par jour. 1% de mon traitement initial aujourd'hui environ. Je suis en cours de reconversion comme énergéticien à mon tour, pour moi et pour les personnes qui ont vécu des choses similaires.

**Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Un boulot dans une entreprise qui respecte et considère ses employés, les rémunère décentement. Garder ma dignité humaine. Un monde du travail plus humain. Un monde plus humain tout court. La vie n'est pas une compétition.

**Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De sortir grandi de la situation, d'avoir appris beaucoup. De renaître comme un papillon qui sort de sa chrysalide. D'avoir développé des facultés de guérison par des soins énergétiques.

**Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

**Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Complètement d'accord.

**Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Débarrassez-vous de ce qui ne vous est pas utile, évitez de vous mettre des chaînes supplémentaires. Vivez au jour le jour. Hier n'est plus, demain

n'est pas encore là. Au moindre signe avant coureur, faites une pause. Dans la vie, on a une santé et une seule.

La phrase positive que je retiens :

**Sandrine TEYSSIER**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

La descente aux enfers a commencé suite à un changement de chef au travail en octobre 2016. On est passé d'une super équipe où tout fonctionnait à merveille à une nouvelle responsable qui cherchait à nous monter les unes contre les autres, qui ne parlait plus que de chiffres. On nous avait même installé un tableau avec les chiffres à faire, les manquants avec du rouge quand on était en échec et du vert quand tout allait bien. Mais le négatif était souvent mis en avant... On nous a appelé ça le management visuel. C'était juste avant l'espace collaboratif. En effet, la banque évoluant, on devait apprendre à travailler tous ensemble à recevoir de moins en moins les clients et à vendre de plus en plus par téléphone. J'ai commencé à perdre confiance en moi, je n'arrivais plus à faire les chiffres qu'on me demandait, je me sentais submergée. Je n'arrivais plus à tout gérer. Au lieu de m'aider, ma hiérarchie ne me parlait que de chiffres. Il ne fallait plus traiter les réclamations mais vendre... Sauf que je n'avais plus aucune confiance et j'ai glissé petit à petit vers le burnout. On était toutes dans la même situation mais on ne pouvait pas en parler car on nous répondait que c'était comme ça. J'ai lancé à ce moment là un bilan de compétence,

j'ai refait mon CV. Mais c'était très difficile pour moi, car je me voyais en échec permanent et même dans ma vie personnelle. Mes enfants commençaient à me dire qu'ils ne me reconnaissaient pas, que j'étais toujours fatiguée... Je ne comprenais pas comment ça pouvait être autrement... Je commençais à me perdre et à ne plus rien gérer. Je me rappelle que je me demandais toujours comment ça pouvait finir et je ne voyais pas d'issue à cette spirale infernale.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Je ne m'en suis pas rendu compte, pour moi c'était un état normal où je me remettait en question sans arrêt car je me voyais en situation d'échec, mais je ne voyais pas d'issue en fait. La vie était comme ça...

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Un soir, j'ai été convoquée par ma directrice d'agence et son supérieur sur un dossier qui avait soi-disant traîné et pour lequel on me répondait toujours que ce n'était pas le moment (en effet ce n'était pas des ventes donc pas la priorité...). Face à moi : une méchante et un gentil. Un jeu de rôle mené pour me faire craquer. Je me suis toujours demandé ce qu'ils attendaient de moi... Je suis sortie en pleurs de cet entretien. Je n'arrivais plus à m'arrêter et mes collègues ne voulaient pas que je parte dans cet état. Mais j'avais mes enfants à récupérer... Sur la route, je me suis fait peur et j'ai cru que je fonçais dans un mur. Je ne sais pas comment, je me suis arrêtée à temps mais j'ai eu très peur. C'est à ce moment-là que j'ai appelé le médecin pour prendre rendez-vous. J'ai réussi à arrêter mes larmes le temps de récupérer mes enfants. Mais le soir, c'était reparti de plus beau. Je me rappelle que le vendredi et le samedi, ça a été une horreur au travail. Crise d'angoisse sur crise d'angoisse. J'en avais perdu ma voix. Je tenais à peine debout, ça tanguait sans cesse... Le Lundi j'avais RDV chez le médecin et j'avais honte de la situation. Je voulais annuler. Je ne me sentais pas le courage d'y aller. Je suis allée à mon cours de Yoga avec ma meilleure amie et c'est elle qui m'a dit « vas-y ».

Le 13 Mars 2017, j'ai réussi à franchir le cap. Mais aussitôt, dans le bureau

du médecin, je me suis effondrée. Elle m'a arrêtée un mois en me parlant d'hospitalisation. Mais vu la situation personnelle avec le père de mes enfants, j'avais peur de perdre la garde. J'étais paniquée, je n'osais pas prévenir mon travail. Tout mon entourage était hyper inquiet car ce médecin n'est pas réputé pour mettre beaucoup d'arrêts de travail et un mois ça paraissait énorme.

Elle m'a aussi mise sous antidépresseurs et ma donné des conseils tel que changer de tête, me mettre au coloriage, faire des loisirs créatifs, aller me promener... ça peut paraître bête, mais je suivais tout à la lettre. Elle me revoyait toutes les semaines et on pouvait parler. Elle m'a aussi conseillé d'aller voir une psychologue. J'avais eu une mauvaise expérience avec une qui pour moi ne m'avait rien apporté du tout... J'ai quand même été en voir une autre qui était tout l'opposé : très bienveillante et qui m'a aidé à comprendre la situation, à arrêter de me culpabiliser, à comprendre mes émotions, à lâcher prise aussi.

Après, j'ai aussi commencé mon bilan de compétence et suis tombée sur quelqu'un de bienveillant avec qui j'ai beaucoup échangé sur le pourquoi j'en suis arrivé là. J'ai compris que je n'étais pas « nulle » comme je le pensais. Elle m'a expliqué que le burnout arrivait souvent à des personnes trop perfectionnistes. Je crois que cette phrase m'a fait le plus grand bien et m'a beaucoup aidé pour la suite.

Au bout de 2 mois d'arrêt, j'ai été convoquée par la médecine du travail. Là, le médecin conseil m'a aussi beaucoup apporté. Elle m'a dit que l'arrêt n'était pas la solution et je pense qu'elle a tout à fait raison. Elle m'a permis d'avancer et a été très bienveillante. On parle souvent de ces organismes en mal que l'on voit un peu comme une bête noire pendant la maladie. Mais j'ai rencontré des gens très à l'écoute et qui souhaitaient m'aider à avancer.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Le médecin m'a aidé à comprendre ce qui se passait. Elle a pris beaucoup de temps pour discuter. J'ai réellement réalisé quand au bout d'une semaine mon corps a commencé à lâcher et que je me suis sentie épuisée et complètement vidée. Je n'hésitais plus à faire garder les enfants alors que jusque là je voulais tout gérer. J'étais incapable de faire quoi que ce soit. Toutes ces tensions partaient. J'étais épuisée.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

J'ai été très bien entourée pendant cette période. J'ai eu la chance de tomber sur des personnes bienveillantes, à l'écoute et qu'on comprenne mon mal-être. Une psychologue, la personne du bilan de compétence, le médecin de la CPAM...

Mes amis ont aussi été très présents, même quand je n'étais pas motivée, ils trouvaient toujours le moyen de venir me voir ou de me proposer un moment à l'espace détente ou une petite ballade, etc. Ma meilleure amie qui était à ce moment-là sur le départ pour un déménagement sur l'Île de la Réunion, m'a beaucoup impliquée dans son projet pour me changer les idées.

Et puis, un jour, j'ai mangé avec une amie qui travaillait dans la même entreprise que moi. Elle m'a expliqué le travail de son conjoint en me disant que j'étais faite pour ça. Moi je ne m'y voyais pas du tout à ce moment. Finalement, je vais me mettre à mon compte pour travailler avec cette entreprise. Ce projet m'a fait énormément de bien et m'a beaucoup aidée à avancer. J'avais envie de travailler pour moi, pour ne pas retomber dans ce que j'avais connu et en même temps le fait d'avoir une entreprise derrière me permet un confort non négligeable.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

La seule chose que j'aurais souhaité, c'est de lire des témoignages plus positifs sur le burnout car sur internet les témoignages que j'ai trouvés sont souvent négatifs avec des situations qui durent des années, des personnes qui ne s'en remettent jamais, etc. Je pense que quand on va mal,

on a besoin de trouver du positif et pas de s'enfermer dans le négatif.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Avec le recul, ce burnout m'a appris énormément tant sur moi que sur la vie. Il m'a permis de me redécouvrir, d'apprendre à m'écouter, de re-profiter du moment présent, de re-goûter aux instants magiques de la vie. Prendre le temps d'admirer un paysage, profiter d'une balade en famille, ne pas se projeter et vivre dans le futur en espérant toujours mieux. A profiter des personnes qui m'entourent... A grandir je pense aussi. A trouver le courage de me projeter vers un nouvel emploi en me mettant à mon compte. Et surtout à me connaître d'avantage.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

C'est tout a fait ça ! J'ai l'impression de re-découvrir plein de choses, des sensations, des détails de la vie que j'avais oubliés. De beaucoup plus profiter de mes enfants, de refaire des choses que je ne faisais plus, soi-disant par manque de temps, mais en réalité, c'était surtout que je n'y prenais aucun plaisir.

C'est comme si je débutais une autre vie avec une vision totalement différente. Avec une vision tellement plus positive de l'avenir...

J'ai aussi une vision de l'être humain totalement différente. Je pense que le fait d'être positif entraîne du positif. J'ai découvert des personnes avec qui je n'aurais jamais pensé pouvoir partager des choses. Je pense beaucoup plus relativiser les choses et lâcher prise beaucoup plus facilement même si je sais que le travail n'est pas fini...

#### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Que c'est une période certes très difficile, mais qu'il ne faut pas perdre espoir et qu'il faut se battre pour un futur meilleur. Qu'il faut se laisser guider et je pense ne pas se complaire dans cette situation. Il faut rassembler ses dernières forces pour avancer et passer ce mauvais moment. Que c'est un signe pour le changement et qu'il faut en profiter.

J'ai aussi envie de dire qu'il ne faut pas avoir honte ou cacher la situation. Je me suis rendue compte qu'au départ, je n'osais pas en parler et qu'en fait, en en parlant, on avance déjà beaucoup. On trouve beaucoup de personnes très à l'écoute, très compréhensives et surtout sans jugement. Je me souviendrais toujours d'une cliente avec qui j'avais un bon contact que j'ai rencontrée lorsque je faisais une course et qui me demandait quand je revenais. C'est la première à qui j'ai osé parler de mon burnout et en fait son mari en avait fait un. Elle a été adorable avec moi. Elle m'a dit par la suite avoir apprécié ma sincérité et que je m'en sortirai sans souci.

Il faut faire confiance à notre entourage, ne pas se demander ce que les gens vont penser de nous, regarder loin devant et avancer pour un futur meilleur, sans oublier que le plus important est de profiter de l'instant présent. Car malheureusement, je trouve qu'on a beaucoup tendance à l'oublier.

La phrase positive que je retiens :

**Caroline K**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

Il y a 2 ans, j'étais devenue responsable adjointe (d'aucune responsable) autonome, dans un magasin de vêtements et chaussures pour enfants. Par soucis économique, on ne remplace pas les employées et on fait travailler

davantage celles qui se retrouvent seules à tenir le navire ! Et qui doivent en plus apporter de meilleurs résultats que les autres ! On nous presse comme des citrons... On vous écrase au lieu de vous féliciter. Vous donnez tout et on vous culpabilise, comme ça, le fait qu'on ne vous donne rien passe mieux.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Lorsque j'ai commencé à aller au travail avec la boule au ventre. Qu'un métier que j'aimais vraiment de tout mon cœur, pour lequel je me suis investie corps et âme, se mettait à devenir mon « boulet »... Je me le traînais à la patte... Je devais y aller pour ne pas l'abandonner. Mais physiquement, je souffrais de plus en plus, au dos, aux bras... J'étais épuisée... Je ne voyais plus mes enfants, n'avais plus de vie sociale, pas de vie de couple.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Une fois que le doc m'a mise en arrêt ! Pour me faire arrêter et tomber mes nerfs... pour trouver le sommeil... Enfin dormir... Même avec les médicaments, je ne dormais pas... J'ai dû avoir une dose de cheval et être shootée comme une zombie pour me détendre.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Mon entourage. La majorité d'ailleurs ne comprenait même pas comment j'avais pu tenir aussi longtemps !! C'est mon corps en fait qui a lâché ! Sinon j'aurais pu continuer ! Je ne voulais pas quitter mon magasin.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

De voir comment j'ai été abîmée. Pour mes enfants. Car le pire c'est que de ne plus travailler pendant mon arrêt, j'avais l'impression d'être une faïnéante. Il a fallu que je reprenne confiance en moi. Que je m'apporte du bien être, en me faisant plaisir... Que je pense à moi ! J'ai vu une psy qui m'a apporté beaucoup de positif. Je me suis mise à faire des choses zen, à faire un potager, à prendre le temps de savourer les choses... Comme si je redécouvrais tout.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Il aurait fallu que je sois comprise et entendue dès le début et non traitée comme si j'étais une incapable. On ne livre pas une personne à elle-même pour ne revenir vers elle que pour la bousiller sans se souvenir de tout ce qu'elle a fait. On ne peut pas tout gérer toute seule. C'est trop !

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Il m'aura ouvert les yeux sur le besoin de s'écouter et de prendre soin de soi. Je me suis rapprochée de la nature, de l'envie de simplicité, de retour aux sources. J'ai envie de calme et de sérénité. D'aller bien.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Ce burnout m'aura tuée. Littéralement, ils m'ont bousillée à plein de niveau. Je dois faire le deuil d'un métier que j'aimais, que je ne pourrais plus exercer. Je dois désormais tout recommencer à zéro. Donc c'est une renaissance. Une nouvelle vie qui s'ouvre à moi. J'ai tout à faire, et surtout à ne plus refaire ! Je me sens encore faible et fragile comme les bébés et ai ce besoin en moi de me sentir à un moment en sécurité dans un couffin douillet ! Je sens que je dois maintenant me construire.

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Il y a plus important dans la vie que le travail ! Nous y sommes le plus gros de notre temps. Je sais. Mais nous devons ouvrir les yeux sur toutes les choses qu'il y a autour. On ne doit pas abîmer sa santé morale et physique dans son travail. On doit prendre le risque de partir. Même si cela est difficile. Tout reste possible. Savoir s'écouter. En parler autour de soi surtout. Ne pas rester seul.

La phrase positive que je retiens :

### Virginie Viguié

#### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

En 1999, j'ai commencé un poste de Conseiller Clientèle à EDF GDF à Paris et j'ai toujours eu à cœur d'évoluer professionnellement. Entre temps, en 2005, nous avons déménagé avec ma petite famille vers la région Toulousaine. J'ai eu la chance de croiser des responsables dans ma carrière professionnelle qui ont cru en moi et j'ai donc pu évoluer avec le temps vers des postes à responsabilités. Je partais très régulièrement en déplacement sur Paris mais le projet professionnel dont je faisais partie me réjouissait. Je ne comptais pas mes heures, le week-end, le soir, pendant les vacances...

Personne ne vient vous dire que vous devez revenir pendant vos vacances mais la pression des résultats pour la clôture au 31/12 de chaque année est telle que vous ne vous voyez pas rester chez vous alors que si vous ne clôturez pas les dossiers, vous pouvez faire échouer des objectifs d'une année... Je n'étais pas seule dans ce cas, nous étions tous investis pour ce service que nous avons créé à quelques uns et dont nous étions fiers. En 2011, alors que je suis à mon bureau, je sens une angoisse imperceptible monter : les résultats, les chiffres, les comptes à rendre... Pas plus que d'habitude, mais ma respiration est comme coupée... Je me lève, mes jambes me lâchent, mon corps me lâche... Ce sont les pompiers qui me transporteront à l'hôpital.

Ce jour-là, je ne cesse de répéter que je dois retourner au travail, que je ne peux pas m'arrêter, que je dois retourner au travail. On m'annonce que j'attends un bébé... Je suis désespérée, je suis persuadée que je n'arriverais pas à tout mener de front. Je pense à mon travail, à mes 2 enfants que nous avons déjà et que je délaisse. Je me sens nulle... Après une pause d'un mois, je reprends le travail en me disant que je dois vite former mon animatrice avant mon départ en congé maternité... C'est cela qui me fait tenir et le fait de savoir que je vais avoir une pause. Une pause forcée mais une pause comme même...

Fin 2012, je reprends le travail mais je décide de changer de service pour me permettre un nouvel élan professionnel. Le premier entretien que je passe sera le bon et je suis prise en tant qu'adjoint chef d'agence sans pour autant avoir le statut de cadre qu'ont mes homologues. A ce moment là, pour moi, ce n'est pas grave, je suis contente de ce nouveau challenge après m'être ressourcée en congé maternité. Six mois après mon arrivée, j'apprends que le service dans lequel je suis va devoir fermer, un nouveau plan de restructuration se met en place...

Je travaillais alors avec trois animateurs sous ma responsabilité et nous laissons partir deux d'entre eux pour n'en garder qu'un seul qui gèrera avec mon appui les agents de sept sites différents. 2014-2015, mes homologues et mon N+1 quittent petit à petit le navire... Je reprends le poste de Chef d'Agence en sus de celui d'adjoint chef d'Agence que j'occupais déjà. Un autre adjoint chef d'agence part et je reprends avec une homologue son activité. Une nouvelle équipe à gérer en plus des équipes que j'avais déjà sous ma responsabilité.

Le Directeur de mon Unité est à mon écoute et à celle de mes collègues, donc bien que les heures se cumulent, je me sens entendue, appuyée et reconnue. Il fait le nécessaire pour enfin me passer cadre. Pour moi, c'est enfin la concrétisation de tant d'investissement. Un nouveau Directeur prend la tête du service. Nous sommes de moins en moins nombreux et je sens que je fatigue même si j'ai du mal à l'avouer.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Plus de reconnaissance, mon nouveau responsable est toujours en train de me rabaisser. Lorsque mon téléphone sonne et que c'est lui, mon estomac se serre... Je continue à cumuler des heures et des heures de travail mais j'ai l'impression que rien ne lui convient.

La prime accordée au responsable sera d'ailleurs plus élevée pour un de mes responsables et mes homologues que pour moi-même. Je ne comprends pas cette injustice et pour la première fois de ma carrière, je sollicite un entretien pour obtenir des explications... Les explications que l'on me donne ne sont pas crédibles et je les démonte une à une, ce qui va braquer définitivement mon supérieur.

Et puis, un jour, sur la route, on rêve que notre voiture vienne se projeter contre un platane... On cherche la force d'en finir... A ce moment-là, plus rien n'a d'importance, ni nos enfants, ni notre famille... Je voulais juste que cela s'arrête. Je cherchais un moyen d'en finir tous les jours, tous les jours j'espérais que tout s'arrête... Bizarrement, à cette période-là, je n'étais pas consciente que j'étais en plein burnout... Je pensais que c'était moi qui n'étais pas à la hauteur, que c'était à cause de moi tout ceci...

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Mi 2015, je perds ma sœur, elle qui était tout pour moi... Je vois dans le regard de mes enfants leur détresse... Moi qui était prête à quitter la vie, je me disais que je ne pouvais pas leur faire ça, pas maintenant... Mais à ce moment là, je ne sais plus où trouver la force pour continuer à travailler dans ces conditions où, avec très peu de moyens humains, les objectifs chiffrés étaient de plus en plus nombreux, les réunions se cumulaient sans arrêt, les rapports à réaliser, les comptes rendus pour expliquer encore et encore le moindre écart... 98.5% sur un objectif de 98.7% et nous devons débattre...

Fin août 2016, j'apprends à ma direction et à mes équipes que je souhaite quitter l'entreprise au 1er décembre. Le mois de Septembre qui en a suivi a

été une véritable horreur pour moi... Mon Directeur me rabaisse, me met à défaut sur tout ce que je fais alors que je voulais pouvoir avoir le temps de transmettre mon travail à mon responsable, alors que je voulais partir la tête haute... Il ne me l'a pas permis... Après un dernier coup de téléphone de sa part et un mail où il me rabaisse une fois de plus avec en copie tous les responsables du groupe, je craque... Je pars et vais chez mon médecin généraliste qui va m'arrêter pendant 2 mois, jusqu'à la date du 1er décembre.

Bizarrement, ce n'est que lorsque j'ai quitté officiellement l'entreprise, sans aucun remords de ma direction, que j'ai eu besoin de me faire aider. Ce n'est donc qu'en décembre 2016 que j'ai commencé à me faire aider par un psychologue grâce à mon médecin traitant qui a fini par me convaincre.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Le départ de ma sœur... J'ai alors réalisé que j'étais prête à me foutre en l'air. J'y pensais tous les jours, toutes les nuits, sans même réaliser ce

qui  
m'arrivait...

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Avant le départ de ma sœur, je lui avais dit que j'aimerais être photographe. Je savais bien qu'au boulot ça n'allait plus, mais on ne part pas d'un poste comme celui-ci si facilement. Rêver me faisait du bien et du coup, j'avais commencé à faire des formations en ligne, à me créer un petit site. Elle nous a quitté fin juillet 2015 et c'est en novembre 2015 que j'ai créé mon entreprise Cally'Ati Photo. A l'époque, je ne savais même pas si je partirais un jour...

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Aucune idée, je ne l'ai pas vu venir...

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Aujourd'hui, j'ai ma petite entreprise qui fonctionne plutôt bien. Après une période où j'ai travaillé à domicile et en extérieur, je viens d'ouvrir mon studio. Un sacré challenge.

**Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».  
Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

C'est tout à fait ce que je ressens... J'ai l'impression d'être descendu tellement bas, que je redécouvre une nouvelle façon de vivre, je reprends goût à des choses simples de la vie. Je donne beaucoup pour mon entreprise mais je ne suis pas prête non plus à tous les sacrifices. Je veux pouvoir flâner, rigoler, profiter...

**Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Le burnout, beaucoup vous diront que c'est le mal du siècle et que des personnes cachent leur incompetence derrière ce mot. Je ne sais pas si c'est vrai, mais je sais aujourd'hui que si j'avais été aussi incompetente que cela toute ma carrière, je n'aurais pas évolué comme je l'ai fait. Je pense aussi que le burnout, on ne le voit pas arriver, vous le prenez en pleine face. Je suis incapable de dire quand j'ai commencé à sombrer. Je sais juste qu'un jour, je priais pour que tout cela s'arrête... Et puis, une personne, une petite voix, vous redonne tout à coup de l'espoir... Vous allez puiser au plus profond de vous-même des ressources que vous n'imaginiez même plus posséder... Les premiers temps sont difficiles car les doutes sont tenaces, vous avez perdu toute confiance en vous... Et puis, on se raccroche à un petit espoir et on arrive à gravir une marche, puis une autre. Un jour, on se retourne et on est fier du chemin que l'on a parcouru.

Croyez en vous, la route sera longue et le chemin semé d'embûches. Mais, si vous le voulez et que vous vous donnez les moyens de rebondir, vous y parviendrez...

La phrase positive que je retiens :

**Pauline R.**

### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

Courant 2015, je deviens assistante commerciale après moult refus d'évolution au sein de la société X. Ils me laissent 6 mois pour faire mes preuves, génial !!! Puis 3 mois plus tard, une technico-commerciale part en congé maternité. « Bah Pauline tu vas la remplacer, elle va te former ». Sauf qu'étant fatiguée, elle part trois mois plus tard. Tout juste le temps de nous former ou plutôt de nous enseigner les bases avec mon binôme... Oui, on était deux car elle était déjà méga en retard sur son travail. Mais on devait aussi faire notre job d'assistante. Changements multiples de directeurs commerciaux, puis d'organisation, au sein du service. Puis un nouveau chef... Cool, le premier était un peu trop porté sur le sexe et avait des réflexions qui frôlaient l'indécence... Sauf que ce nouveau chef n'écoute pas son équipe, ne défend pas son équipe lors des réunions. Toujours en retard lors des rendez-vous ou des réunions. En plus de tout ça, c'est un homme battu par sa femme, donc en tant que femmes dans son équipe, il se vengeait sur nous... On était des m\*\*\*\*\* pour lui, vraiment des moins que rien.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Un jour, en allant chez ma meilleure amie qui habite à 1h30 de voiture, j'ai du m'arrêter sur le bas coté. Impossible de continuer la route, une grande douleur dans le bras droit, les larmes qui coulaient et une crise d'angoisse... J'ai dû appeler mes parents pour venir me chercher et aller aux urgences.

Puis, j'ai eu une altercation avec mon chef, quelques mois plus tard. J'ai fini aux urgences après avoir eu des envies suicidaires une fois rentrée chez moi.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Après deux séjours aux urgences, j'ai eu un suivi psy et j'ai déposé ma

demande de rupture conventionnelle en octobre, acceptée pour janvier 2016. Ce jour-là, je chantais « libérée, délivrée ».

**Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Les urgences, un médecin m'a dit : « vous faites un burnout ».

**Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Parler à une infirmière psy, voir un psychiatre, mais surtout quitter cette société !

**Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Que la direction écoute plus tôt ses salariés, car après mon départ, ce chef a été rétrogradé et a changé de service.

**Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De trouver l'amour, de faire un enfant 6 mois plus tard et d'ouvrir ma société un an et demi après. Ils m'ont détruite, je me suis reconstruite !

**Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

**Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Il fallait que je tombe aussi bas pour m'ouvrir telle une fleur et me rendre compte que tout ça n'était pas fait pour moi. Ma vie d'aujourd'hui n'est plus celle d'hier.

**Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Ne vous enfermez pas. Si vous n'êtes pas heureux, ouvrez la cage et volez !

La phrase positive que je retiens :

✱ **Caroline Gabriel - Le témoignage d'une épouse qui a aidé son mari à guérir**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

Situation vécue par le biais du burnout de mon mari. Il était alors préparateur de commandes la nuit. Métier qui lui convenait car physique et jamais pareil. On lui a fait une proposition de poste dans l'économat. Je l'ai alerté sur le fait que d'un poste de terrain il allait passer à un poste de bureau plus calme avec de la pression. Le début du cauchemar s'est installé en septembre 2014 au retour de vacances... Le responsable l'a pris en grippe dès le départ. On a compris plus tard que mon mari avait pris une place réservée à une autre personne. Son chef a commencé à lui mettre une pression d'enfer sur la négociation avec les fournisseurs, à passer des commandes sans le prévenir, le mettre en défaut lors de réunions. Tout ça, mis bout à bout, a fini par créer une perte de confiance chez mon mari. Il a commencé à enclencher les arrêts maladies, à devenir insomniaque, irritable, à se persuader qu'il allait pouvoir reprendre son job après chaque arrêt.

**A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Chez la personne atteinte de burnout, il y a un déni qui s'enclenche. Peut-être plus flagrant chez les hommes. Il a fallu que je comprenne moi-même le processus du burnout, pour lui mettre des mots là où il ne voulait ni voir ni entendre.

**Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

C'est là où l'environnement familial est primordial, car la personne en burnout est incapable de se prendre en charge. Vous vous retrouvez à devoir tout gérer : la vie de famille, votre enfant qui ne comprend pas pourquoi papa n'est plus comme avant, la détresse de votre mari. Il faut le dire, le vide social que cela engendre, car les amis s'éloignent... Quand j'ai mis ces fameux mots sur sa souffrance, il a semblé libéré. Qu'enfin on le compre-

naît. Il a accepté de rencontrer des spécialistes, à alerter la médecine du travail sur ce qui se passait. Le fait d'alerter la médecine du travail a eu pour bénéfice d'obtenir un changement de poste.

#### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Pour comprendre la détresse de mon mari, je me suis tournée vers des spécialistes. J'avais besoin que l'on m'aide aussi à prendre conscience que le burnout n'est pas réservé qu'aux personnes faibles, mais bien à des personnes fortement impliquées dans leur job et qui ne supportent pas l'échec. C'est très dur de voir son mari sombrer et de se sentir démunie.

#### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Il dit encore aujourd'hui que sans mon soutien sans faille, l'énergie déployée pour le maintenir à flot... Il ne s'en serait jamais sorti. Aujourd'hui, il sait qu'il peut me parler sans honte quand quelque chose le perturbe.

#### **Qu'est-ce qui vous a été utile pour le surmonter plus facilement ?**

L'amour qui règne au sein de notre couple. C'est important car il y a tellement de tensions qu'un couple non soudé peut exploser en plein vol.

#### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Aujourd'hui, son burnout a fait grandir notre couple. On a pris conscience des choses importantes.

#### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Oui, c'est une renaissance. Il sait ce qu'il veut et ne veut plus. Il a appris à prendre du recul sur son travail, à se confier quand ça ne va pas.

#### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Il faut parler c'est vital !! Accepter que l'on aille mal et prendre la main que l'on vous tend. Vous souffrez et votre entourage souffre aussi. On devient les dommages collatéraux par procuration.

La phrase positive que je retiens :

### **Gaëlle Baldassari**

Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences

Je travaillais beaucoup pour créer cette agence d'un nouveau modèle au cœur de Paris, dans le quartier latin. J'adorais mon travail, mon équipe, mes clients, je ne comptais pas mes heures. Je dormais peu, je mettais ça sur le compte de ce nouveau challenge à relever (j'ai toujours aimé créer des choses, relever des défis). Seulement, au bout de 3 ans, alors que je répétais sans cesse que nous manquions de personnel, que l'équipe n'était pas calibrée ni qualifiée pour s'en sortir... que l'idée du nouveau modèle n'était pas viable dans les conditions matérielles et humaines que nous vivions... La réponse était invariablement la même : « Mme Baldassari, vous vous occupez trop de ceci ou trop de cela ». Bref, aux yeux de mon supérieur, je ne faisais pas les choses comme il fallait. Et loin de venir m'aider, il n'a presque jamais mis un pied à l'agence... J'ai compris plus tard, à mon retour, qu'en fait il n'avait aucune idée de ce que je vivais et que pour lui tant que je tenais et qu'on faisait du business tout allait bien, quel que soit le prix de ce « bien ». J'ai donc continué à tout mener de front, je me pensais trop nulle, je me disais que je n'étais pas à la hauteur des attentes de ceux qui avaient cru en moi. Je donnais tout !

Puis, un matin, alors que tout va bien, oh juste un peu fatiguée, mais je pensais que ça allait, j'ai rendez-vous pour la visite annuelle de la médecine du travail. La doctoresse me demande « comment ça va ? ». Et mes

larmes sortent de je ne sais où... J'étais directrice d'agence bancaire, pas vraiment habituée à m'épancher. Là, ça coule sans pouvoir s'arrêter... J'ai bien murmuré « je suis un peu fatiguée, ça va aller », mais la sentence est sans appel : inaptitude temporaire au travail ! Je dois rentrer directement chez moi, ne pas repasser par l'agence. Dans le train, je me suis dit « mais qu'est ce que j'ai fait, c'est n'importe quoi ce cinéma, je vais bien ». J'ai pris rendez-vous avec mon médecin qui me connaît depuis que je suis petite et l'après-midi même dans son cabinet, même scénario. C'est lui qui m'a parlé de syndrome d'épuisement professionnel, il m'a dit que ça allait prendre du temps. J'ai entendu sans comprendre. A ce moment-là pour moi j'avais juste besoin de dormir un peu.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Le lendemain de ces deux rendez-vous médicaux, j'ai sombré, incapable de me lever. J'ai pleuré, dormi, je n'avais plus la force de faire autre chose. Je n'ai pas quitté mon chez moi pendant un mois, terrorisée à l'idée de sortir, je me sentais faible et vulnérable.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Au début, j'ai pris les anxiolytiques et les anti-dépresseurs qui m'ont été prescrits car je n'avais pas la force de faire quoi que ce soit. C'est un mois après que j'ai commencé à me « prendre en main ». Je me suis entourée d'une équipe de choc avec deux rendez-vous par semaine (ce qui me semblait énorme à l'époque). J'ai d'abord fait très proche de chez moi : de l'acupuncture et j'ai commencé une thérapie cognitive et comportementale. En parallèle, avec l'accord du médecin, j'ai remplacé les anti-dépresseurs par des comprimés de millepertuis, j'ai arrêté les anxiolytiques, mais la seule condition était que je me rende à mes rendez-vous. J'ai été arrêtée cinq mois et très suivie pendant à peu près deux ans par la dream team de praticiens dont je me suis entourée.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Je crois que j'ai longtemps pensé dans un coin de ma tête que je faisais du

cinéma, que je me prenais des vacances aux frais de la princesse. J'ai aussi eu des visions terribles et je me disais que tout ça m'arrangeait bien car je pouvais rester à ne rien faire... C'est beaucoup plus tard, rétrospectivement que j'ai compris ce par quoi je suis passée.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Quand j'ai commencé à aller mieux, trois mois après le début de l'arrêt, j'ai ajouté à l'acupuncture et à la thérapie des séances de shiatsu qui m'ont beaucoup aidée, ainsi qu'un suivi par une chiropraticienne. J'ai petit à petit repris contact avec moi-même, avec la possibilité de sortir, qu'on s'occupe de moi et que je m'occupe de moi. J'ai beaucoup pleuré.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Je crois que j'ai eu la dream team à mes côtés et qu'à refaire je ne changerais rien. Mon conjoint m'a été d'une grande aide, sans lui je n'aurais pas mangé car j'étais incapable de faire ne serait-ce que des courses. Ma famille, qui m'a soutenu à distance, sans me juger, a aussi été quelque chose d'essentiel pour moi. Sans parler de mon médecin, qui ne m'a pas lâchée d'une semelle, qui a été là pour moi, pendant tous ces mois de détresse.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Avec le recul, ce fut le plus beau cadeau que la vie m'ait faite. A mon retour, j'ai repris les choses en main. Je n'avais plus peur de rien (sauf de retomber dans un nouveau burnout). J'ai mis les choses au clair avec mon manager pour que je ne porte pas seule la responsabilité de ce qui était arrivé et je lui ai appris qu'interne ou externe, je quitterai son équipe dans les six mois. J'ai aussi appris à déléguer à mon équipe (après tout, ils avaient fait le job en mon absence, je pouvais leur faire confiance), j'ai ensuite appris à me montrer telle que je suis, sans masque. Après, je me suis formée pour apprendre à gérer au mieux. C'est là que j'ai découvert l'approche neurocognitive et comportementale. Je me suis passionnée pour le coaching et j'ai postulé en interne pour une création de poste sur un profil de coach. Contre toute attente (en tous cas pour moi qui culpabili-

sais encore d'avoir eu une si longue absence) j'ai eu cette promotion ! J'ai fait ce métier avec plaisir. Ensuite, quand j'ai eu ma fille, j'ai profité du congé parental pour me lancer à mon compte. Je kiffe ma vie chaque jour, j'ai laissé au placard mon burnout et tous les « il faut », « je dois », etc. J'ai tellement pensé que j'allais mourir, ne jamais m'en sortir, que j'ai une grati-

tude infinie pour la vie et pour moi-même d'avoir réussi à dépasser ça ! Je croque la vie et j'ai même appris à aimer mes zones d'ombre (que dis-je ? A les adorer !).

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

J'aurais préféré « re-née », car c'est bien grâce à cette première vie que j'ai compris à quel point la vie est précieuse ! Sans le burnout, je pense que j'aurais continué à recevoir paisiblement mon salaire chaque moi dans un boulot qui me plaît, mais au prix de ma liberté. Maintenant que je suis née une deuxième fois, en conscience, je peux profiter ! Je voulais ajouter aussi que si une grossesse c'est 9 mois, j'ai mis bien plus de temps que ça à ressortir complètement du burnout. Aujourd'hui, cinq ans après, je m'en estime sortie, mais il m'aura fallu au moins trois ans... et rien ne sera plus jamais comme avant.

#### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

J'ai envie de dire que pour gravir une montagne, il vaut mieux regarder ses pieds que le sommet. Chaque pas compte et ce sont les pas posés les uns après les autres qui nous font arriver au sommet. Alors, quand tu seras prêt(e), à ton rythme, pose un pas puis l'autre. Accepte de vaciller, de reculer parfois, de faire des pauses aussi, mais dès que tu en as la force, fais un pas. Si tu le peux, ne reste pas seul(e), sans ma dream team je ne serais pas remontée si vite en selle. Et puis, la dernière chose : reconnais que ce que tu vis est difficile, que ce n'est pas juste un petit coup de blues qui te permet de prendre des vacances. Nos pensées ne disent pas toujours la vérité, n'accepte pas qu'elles te dévalorisent. Et les femmes, regardez votre

cycle menstruel, regardez comme il peut être un fabuleux coach, comme il peut vous apprendre à vous aimer, à vous comprendre, c'est la plus grande découverte que j'ai fait grâce au burnout et ça a tellement changé ma vie que j'en ai fait mon métier.

La phrase positive que je retiens :

**Anonyme**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

Pour moi, ça a commencé il y a trois ans. Je travaillais en tant que responsable SAV au sein de la supply chain d'un grand groupe français. Depuis le début, l'intégration ne s'est pas faite, je suis tombée sur des personnes pas du tout bienveillantes avec moi. Un mauvais état d'esprit, des jugements, des moqueries. Personne de l'équipe, ni dans la hiérarchie du groupe, ne vise le bien-être des gens. Le mal-être se ressent, se respire. Cela favorise donc des échecs, des mauvaises personnes à la mauvaise place.

**A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

C'était il y a à peu près trois ans. J'ai commencé à réfléchir à ce que je voulais vraiment faire de ma vie. Je ne voyais plus d'intérêt à être à ce poste. J'ai eu de la chance car mon N+2 a mis un jeune N+1 inexpérimenté. J'ai compris que l'on ne me valoriserait pas et que je n'allais pas évoluer, que mon responsable n'allait pas m'appuyer. Je me suis dit que ce n'était pas ma place : les gens, l'atmosphère, le travail, la hiérarchie, rien ne me plai-

sait vraiment. On me pressait comme un citron, c'est tout. Aucun sens pour moi à continuer dans ce sens là.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Il y a trois ans. Même si ça n'a jamais été simple, il y a toujours une petite lumière qui brille au fond. Je me suis demandée au fond de moi même ce que j'aimais : deux choses faisaient battre mon cœur : la danse et les enfants. J'ai réussi à trouver à quoi me raccrocher, j'ai été voir une association de gym et j'ai commencé pendant trois années à donner des cours de gym/motricité aux petits de maternelle, ça m'a ouvert totalement de l'intérieur, j'ai pris un énorme plaisir à faire cela. J'ai pris conscience, j'ai écouté ce que je ressentais, et c'était enfin de la joie. A partir de là, je me suis dit qu'un jour, il fallait bien que je continue vers cette voie de la joie.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Écouter mes émotions, être attentive aux messages positifs que je recevais des parents et des professionnels qui étaient en contradiction avec ce que j'entendais et voyais dans l'entreprise. Deux mondes opposés.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Le fait d'être considérée, valorisée par les enfants, les parents. Je me suis dit que je ne servais pas à rien dans ce monde. Alors j'ai continué à réfléchir, quoi faire avec et pour les enfants : j'ai commencé à faire une courte formation pour mettre en place des ateliers d'éveil corporel pour les enfants. J'y ai rencontré des gens formidables, qui avaient le sens de l'écoute, le sens de la bienveillance, le respect de l'autre.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

De l'aide venant de l'extérieur sans doute.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

D'aller vers ce que j'ai envie de faire, d'être, de me réaliser pleinement.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

### Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Du bien, le bonheur, la joie, le bien être, la réalisation de soi.

### Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?

De ne jamais baisser les bras face aux difficultés, il y a toujours une lumière qui va surgir de quelque part.

La phrase positive que je retiens :

### Carine San Juan

#### Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences

Je travaillais pour une grosse boîte agro-alimentaire basée à Londres. En 2012, je souhaitais un changement et j'ai été promue dans mon job de rêve, siège au conseil d'administration, dans un pays francophone. Ma famille venait avec moi, superbe appartement dans le quartier chic de Bruxelles, la bagnole, la thune, l'apogée corporate. C'était octobre 2012.

Le business était dans le 25<sup>e</sup> tréfonds et je me suis mise à bosser comme une folle, c'était mon mode de fonctionnement habituel, mais là je ne voyais pas le bout du tunnel. Ça n'allait jamais, ce n'était jamais assez. Mon boss était sympa, mais je pense qu'il n'a pas vu venir le truc, il y avait pas mal de grosses questions et il fallait s'en occuper point barre.

Et en silence, j'ai commencé à me dégrader.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le Burnout ?**

Le sentiment de ne plus pouvoir garder le contrôle, comme si plus je travaillais, plus il y en avait, maintenant quand j'y pense ça fait très dessin-animé : la machine s'emballa et le personnage n'arrive plus à tenir la cadence.

De plus je dormais très mal, je me levais souvent à 3h ou 4h pour travailler, ou partais au bureau à 5h, avec la très bonne raison que j'évitais ainsi les embouteillages.

Enfin, un sentiment d'isolement, rien de terrible, mais on ne peut pas en parler car on sait que cela paraîtrait dingue. Les autres nous diraient simplement de ralentir mais nous on sait que ce n'est pas possible, ils ne comprennent pas !

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Ça faisait un moment que ça devait être là car en juillet 2013 nous étions en vacances et moi j'étais comme d'hab' sur mon Blackberry (crackberry comme on l'appelait). Mon mari m'a dit : « nous n'avons jamais été aussi confortable financièrement et aussi malheureux ». On a bien parlé, et on a décidé qu'on allait sortir de cette vie.

Puis cette vie a repris. J'étais de plus en plus mal et isolée. C'est comme si on avait fait entrevoir la liberté à mon esprit et puis qu'on l'avait remis dans sa cellule.

En octobre 2013, je suis allée voir ma généraliste qui m'a arrêtée une semaine et m'a dit d'aller voir une psychologue. Ça m'a fait du bien de parler, je faisais le tri dans ma tête, je commençais à entrevoir la sortie.

En décembre, j'ai pris trois semaines de vacances, waouh trois semaines (vive la Belgique !). Ça ne m'était pas arrivé depuis ma lune de miel. De dire que j'avais la boule au ventre à la reprise est un sacré euphémisme...

En février 2014, j'étais au plus mal : je ne dormais plus, je pleurais pour un oui pour un non, j'étais extrêmement irritable, j'avais le sentiment que je perdais la boule. J'avais une réunion importante et je ne pouvais pas, phy-

siquement je ne pouvais pas y aller, aller à la bataille encore une fois, cette fois, c'était mon corps qui disait non, j'ai le sentiment que mon cerveau a été outrepassé par mon corps. Ma généraliste m'a envoyée chez le psychiatre qui m'a arrêtée et prescrit des médicaments. Je n'aimais pas aller chez le psychiatre : lui dans le siège en cuir qui ne dit mot, ça me saoulait, je me sentais rabaissée, idiote, incapable, je n'en garde pas un bon souvenir.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Tout d'abord, le docteur qui m'a arrêtée : c'était une reconnaissance. Puis, c'était sa responsabilité. C'est pas moi, c'est lui qui a dit qu'il fallait que j'arrête. Cela m'a permis de me reposer. Je ne passais pas des heures au lit, mais j'avais des activités banales qui ne me demandaient pas d'effort intellectuel. La petite voix en moi me disait aussi que ce qui m'arrivait n'était pas « normal ». Puis mes proches, comme mon mari et ma mère, m'ont soutenue et m'ont dit que ce que je vivais n'était pas sain et que c'était bien d'arrêter.

Mais très honnêtement, je n'ai pas « compris » ce qui se passait. Ça s'est passé.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Tout d'abord de m'autoriser à dire « c'est fini ». Cela m'a pris un peu plus longtemps pour me dire « c'est fini et tu n'as pas échoué » !

Puis la joie de mes enfants, c'était un moment doux et amer de réaliser qu'ils avaient souffert, peut-être pas autant de ma « descente », mais des 10 ans qui m'avaient amenée là.

Enfin, la décision de partir et de recommencer. Quitter Bruxelles était une décision logique, nous n'y avions pas d'attaches. Celle qui l'était moins, c'était de partir dans un nouveau pays (la France était un nouveau pays l'ayant quitté plus de vingt ans plus tôt et n'y ayant jamais travaillé) et de peut-être s'autoriser à vivre une « vie rêvée » : bord de mer, faire des choix de vie sans se soucier de ce qu'il « faut » faire... Nous sommes arrivés sur

le Bassin d'Arcachon en juillet 2014.

J'avais une idée de ce que je voulais faire, mais je me suis quand même donné une année pour rester à la maison, m'occuper de mes enfants et me remettre... Et me rendre compte que j'avais besoin d'une activité professionnelle pour être moi !

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Je ne sais pas, je n'ai pas de regret et je suis OK d'avoir vécu le processus. Si tu me pousses, je dirais peut-être que j'aurais dû lâcher le morceau plus tôt, mais comment définir ce plus tôt ? C'est logique, plus vite on lâche, moins on se fait mal. Mais c'est tellement subjectif.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

D'oser exprimer mes désirs de vie : que je pouvais profiter sans arrière-pensée (ou presque !) de ce que la vie (et vingt ans de corporate life) me donnait, que je n'avais pas besoin de bosser comme une malade pour être reconnue et réussir.

De m'autoriser à ne plus porter le fardeau seule. Je n'ai jamais eu à le porter seule en fait, mais je ne m'en rendais pas compte (le travail avec ma psychologue m'a beaucoup aidé sur ce point).

De recommencer une carrière à zéro, je crois que si je n'avais pas été au pied du mur, la raison, la logique m'auraient arrêtée : faut payer le loyer, la retraite etc.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Personnellement, je préfère « re-né » (reborn), mais je suis sûrement pédante ! Je n'y avais pas pensé. En fait, je n'en parle pas tellement. Je réduis le truc, je parle de brûlure au 1er degré et puis je rigole. Tu m'obliges (gentiment) à ne plus éviter le sujet : j'ai fait un burnout. Ce n'est ni un signe de gloire, ni une honte, c'est.

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Rien n'est permanent, cependant pour pouvoir avancer vers la sortie, il faut faire un pas. D'expérience, ce pas se fait mieux avec de l'aide.

On m'a dit il y a quelques mois, sur un autre sujet, mais à propos duquel j'étais émotionnellement mal, « accepte où tu es » (accept where you are) c'est à dire, accepte la situation telle qu'elle est. Un fait indéniable te donne un point de départ, un instant T à partir duquel tu peux démarrer même si ce fait te déçoit, t'attriste, t'énervé... Tu sais où tu es et tu mets un pied devant l'autre. Il n'y a pas de recette, de durée, suis ta voie.

La phrase positive que je retiens :

### **Céline HAVÉZ**

#### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

Profession : Préparatrice en Pharmacie. Début de la descente aux enfers : lors de mon départ en congé maternité pour ma seconde fille en décembre 2013. C'est à cette période que j'ai senti qu'il y avait un vrai mal-être au travail. Je pense que c'était présent bien avant, mais ça ne se manifestait pas directement...

#### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Je pense que mon burnout s'est glissé dans ma vie à l'arrivée de ma première fille en 2010. Lorsque j'ai repris le travail après trois mois de congé

maternité, j'ai senti comme un malaise au travail. Au départ, j'ai pensé que c'était le fait de laisser ma fille chez une assistante maternelle et de ne pas passer assez de temps avec elle. Petit à petit, je me suis lassée de mon travail. Je n'étais bien qu'en compagnie de ma fille et de mon mari (malgré une très bonne ambiance à mon travail).

Je rentrais du travail fatiguée, de mauvaise humeur, irritable et irritante ! J'étais sur les nerfs. Je n'étais plus vraiment la même. La journée, je prenais sur moi, mais le soir, une fois la porte du boulot franchie, je tombais le masque et me laissais aller... A l'annonce de l'arrivée de ma seconde fille, je me suis dis que c'était le moment ou jamais de faire changer les choses. Je ne pouvais pas rester dans cette situation.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Tout d'abord, je me suis posée après la naissance de ma seconde fille. J'ai pris mon congé parental de trois ans. J'avais besoin de m'éloigner de mon travail afin de comprendre ce qui se passait. Et surtout de profiter un max de mes filles. J'avais un énorme besoin de me recentrer sur ma petite famille et sur moi.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Au départ, j'ai pensé que c'était peut-être juste une mauvaise période, que ce serait temporaire. Un ras-le-bol passager en quelque sorte. Un bon break en famille et ce serait reparti ! Mais lorsque j'en parlais autour de moi, avec ma famille ou mes amis, ceux-ci me faisaient remarquer que mon travail ne me convenait plus. Ils me sentaient angoissée à l'idée de reprendre mon job. Et c'est vrai que malgré le fait que ce ne soit pas toujours facile d'être à la maison, je préférais largement être ici qu'au travail. A force de l'entendre, j'ai commencé à me dire que mon entourage avait raison et qu'il fallait que je profite de ce temps qui m'était offert, pour faire le point sur mes envies et ma situation actuelle.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Un beau jour, je me suis dit qu'il fallait me prendre en main ! Que je ne

pouvais pas reprendre mon travail et rentrer tous les soirs à la maison, de mauvaise humeur parce que j'en avais marre de mon job, être énervée après les clients, la patronne, etc. Je ne pouvais pas imposer ça à mon mari, à mes filles. Je ne pouvais pas retourner dans ce que je vivais avant mon départ en congé maternité. Il fallait que je trouve un métier qui m'aiderait à me sentir épanouie, pour lequel je me lèverai le matin de bonne humeur, avec le sourire sans la boule au ventre !

J'ai pris contact avec le Fongécif de ma région. J'ai fait un bilan de compétences, des stages en entreprises, etc. J'ai pu également échanger avec une psychologue qui m'a aidée à mettre des mots sur mon mal-être.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Je pense que j'aurais aimé pouvoir dialoguer avec des personnes traversant cette situation. Je n'ai pas eu le courage de regarder sur des forums ou des groupes. Peut-être également de lire des manuels sur ce genre de problème. J'ai mis quand même un moment avant de pouvoir mettre des mots sur ça. Des témoignages concrets m'auraient aidée à me sentir moins seule dans cette situation.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Il m'a permis de me rendre compte de ce qui comptait réellement pour moi. Avoir un job qui m'épanouit et qui me permet d'être la femme, la mère et l'épouse que je veux réellement être. Pouvoir dégager une certaine « aura positive » autour de moi. Être bien dans ma peau tout simplement.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Lorsque l'on passe par le burnout, on touche le fond. Il est dur de se l'avouer et de mettre des mots dessus. Le chemin est long et souvent parsemé d'embûches. Lorsqu'on trouve enfin la force de se relever et d'aller de l'avant, il s'agit vraiment d'une renaissance. Un nouveau soi vient alors au jour. Un soi plus conquérant, plus réfléchi, plus posé aussi. Un soi plus

fort, renforcé de cette période pas facile, plus mûr !

**Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Que le burnout n'est pas une fatalité. Qu'il ne faut pas rester seul face à cette détresse. Ce n'est pas une faiblesse de demander de l'aide. Il ne faut pas rester dans un travail qui ne correspond plus à nos attentes, à nos désirs de vie.

La phrase positive que je retiens :

**Juliette X.**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

Été 2014 : je viens d'obtenir un nouveau poste, celui que je visais depuis 3 ans ! J'étais assistante, je suis passée cadre avec un salaire qui mérite enfin d'être compté en annuel ! Divorcée depuis 2011, j'élève seule mes trois enfants. Ou plus exactement, je confie leur éducation au centre le matin, à l'école la journée, à la cantine le midi, à nouveau au centre le soir, puis à la baby-sitter... Énorme sacrifice pour nous quatre. Mais, ça y est, mes efforts ont payé ! Mon travail est reconnu ! Enfin, ça c'est ce que j'ai cru... Pendant quelques jours. Parce-que très vite j'ai compris que mon manager m'a prise dans son équipe par opportunisme, pas par conviction. Je comprends aussi très vite que ce type a quelque chose de « tordu », de malsain. Les allusions vaseuses s'enchaînent, au départ je n'y prête pas atten-

tion, la grande distrib' « c'est comme ça »... Mais il devient agressif face à mes refus. Mes premiers entretiens annuels ne se passent pas très bien et ça ne fera qu'empirer ! Il ne me lâche plus, fait souffler le chaud et le froid, caresse mon ego le matin, me le démonte l'après-midi. Nous sommes trois dans son équipe, il divise pour mieux régner. Il ment dès qu'il ouvre la

bouche. Il crie des insanités dans l'open space et personne ne bouge, pas même la direction. Il parle de licenciement quand j'achète ma maison. Il va jusqu'à me surveiller le week-end et faire des remarques déplacées le lundi matin : « tu as du passer un bon week-end, hein Juliette ?! T'étais chez ton mec !!! J'ai vu ta voiture ! ».

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Après trois années à ce rythme, le départ en congé mat' d'une amie collaboratrice m'a achevé. Plus de travail, plus de responsabilités, une présentation devant 200 personnes dans un immense amphithéâtre qu'il devait faire en tant que manager et qu'il m'a refilé à la dernière minute, l'arrivée d'une intérimaire parfaitement incapable sur ce poste, l'immobilisme de ma hiérarchie face à la situation que j'essaie de dénoncer...

Les pleurs, les migraines, les impatiences dans les jambes qui empêchent de travailler assise, la boule au ventre en arrivant le matin, les nausées en l'entendant, en le voyant, en le sentant, les pleurs de soulagement, le soir, en récupérant ma voiture au parking « une journée de faite, une journée de plus, j'ai tenu... ». Je ne savais pas combien de temps encore j'allais tenir ainsi. Ça n'a pas été long.

Octobre, je marche au café/cigarette, je fixe mon esprit sur mon projet « LUNE », j'essaie de me distancer mais je suis rattrapée. Le matin, je ne me lève plus, le soir je ne fais plus mes 45 min de sport habituelles, je ne cuisine plus pour mes enfants, je ne souris plus, ne parle plus, je sombre. Novembre, les pleurs sont quasi quotidien. J'arrive à 10h, pars avant 18h.

Les « scuds » tombent, ces phrases assassines, balancées avec virulence ne m'atteignent plus, je ne suis plus là. Je ne « suis » plus.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Début décembre, l'infirmière du bureau m'envoie dans le cabinet du médecin du travail. Mon n+2 a enfin écouté. Harcèlement moral et sexuel. Les mots sont là. Dits. Entendus.

Et rien n'est fait. Le médecin me déclare inapte temporairement et contacte ma généraliste.

Elle m'arrête deux mois, me met sous traitement et m'envoie chez un psychiatre.

Je dors... des jours, des semaines, des mois. Je ne « survis » pas ; je ne fais « qu'exister ».

Puis, enfin, j'arrive à me lever. On est en février. Je vais voir une art thérapeute sur les conseils d'une amie.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Avec elle, je fais un grand retour en arrière sur mon enfance destructrice, mon adolescence douloureuse, mon mariage échoué, ma relation aux autres particulièrement aux hommes. Elle me montre mes failles, m'explique comment lui les a « captées », « senties », « utilisées ». J'apprends à changer. Grandir. M'améliorer. Ne plus envoyer le message : « bonjour, je suis une victime ». Je reprends la méditation. Le yoga. Je me concentre à nouveau sur mon projet « LUNE ». Il voit le jour, je le teste, les réussites et les échecs me renforcent. Je sais que je ne retournerai plus jamais au bureau. Ma vie a pris une autre direction.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Je revois mon hypnothérapeute, il m'a déjà beaucoup aidé par le passé, j'ai confiance en lui, il m'aidera cette fois encore. Je me tourne vers la lithothérapie et les aimants. C'est surprenant, ça peut paraître bizarre mais tout cela fonctionne ; je me retrouve !

Mon homme est un grand soutien. Il m'encourage. Il me supporte comme un supporter de club sportif. Mes amis m'ont pardonné mon absence, mes silences. Ils me soutiennent aussi dans tout ce que j'entreprends. Mes en-

fants ont passé ces mois difficiles avec moi. Ils sont une source d'énergie ! J'ai aussi rencontré plusieurs femmes qui ont vécu des situations similaires, sont « remontées » et ont décidé d'être leur propre patron !

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Je n'ai pas encore le recul nécessaire pour répondre à cela mais je pense qu'une famille bienveillante est un atout certain. A défaut de famille, j'ai des enfants et des proches merveilleux !

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Avec le peu de recul que j'ai, cette « expérience » m'a permis de me recentrer sur moi, mes valeurs, mes besoins. Aujourd'hui, « LUNE » grandit et je me réjouis de cette aventure qui commence !

Je sais que le chemin va être long, je ne suis pas encore sortie de cette dépression. J'ai besoin de mon antidépresseur, ma patience est vite épuisée, mon corps manque d'énergie, ma mémoire n'est pas fiable, ma capacité de concentration n'est pas optimale.

Mais ces nouvelles failles deviennent mes nouvelles forces !

---

*« Heureux soient les fêlés car ils laisseront passer la lumière »*

*M. Audiard*

---

**Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

C'est une renaissance, c'est juste. Je renaiss à moi après avoir « disparu » un peu. Je suis un petit nouveau-né, j'ai hâte de grandir !

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Ne lâche rien. Tu ne « mérites » pas ce qu'il s'est passé. Tu n'es pas seul(e). Tu trouveras des personnes bienveillantes. Sois toi et tu seras bien entouré(e).

ré(e).

La phrase positive que je retiens :

**Émilie**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

J'ai fait un burnout en 2014. J'étais alors assistante parlementaire depuis 3 ans. Suite à une deuxième période électorale très chargée, durant laquelle je travaillais 42 heures par semaine, j'ai commencé à être très fatiguée, sans arriver à récupérer. J'étais aussi jeune maman d'une enfant en bas âge. J'avais un supérieur hiérarchique irascible, caractériel, qui semait la terreur en alternant colères noires, violence verbale et moments de douceur. La charge de travail était considérable, deux personnes de plus n'auraient pas été de trop pour exécuter toutes les tâches.

Du coup, un matin d'avril 2014, alors que je me préparais à emmener mon enfant chez sa nounou avant d'aller au travail, j'ai fait un grave malaise. Je me suis littéralement écroulée. J'ai été déclarée inapte à tout poste dans « l'entreprise » par le médecin du travail avec mise en danger immédiate pour ma santé. Comble : mon employeur a tenté de contester sa décision.

**A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Quand je me disais intérieurement que j'étais tellement fatiguée, que le jour où j'allais craquer ça allait être très violent... Au fond de moi je le savais.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Je n'ai jamais accepté l'allopathie, les anxiolytiques. J'ai beaucoup lu sur le développement personnel. Le matin-même du malaise, j'ai tout de suite vu mon médecin qui m'a prescrit un arrêt de travail de six semaines en urgence et a prescrit le repos total.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Le recul : j'ai réalisé que j'avais toléré l'intolérable .

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Ce qui m'a aidé, c'est de mettre en place de nouveaux projets professionnels et personnels. Comprendre qu'il est possible de ne pas subir sa vie professionnelle.

J'ai créé mon activité dans les soins alternatifs, je me suis promis de ne plus jamais retourner dans le salariat.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Plus de soutien de ma famille, on fait souvent face à beaucoup d'incompréhension.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De me révéler à moi-même et de développer ma spiritualité.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Effectivement, un burnout est une renaissance au sens où j'ai l'impression d'avoir été dans un état léthargique avant... la vie d'avant, je la subissais, en voulant à tout pris rentrer dans le moule que la société nous impose, mais pour lequel je ne suis pas faite du tout.

#### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Que dans la vie tout est éphémère, même ce burnout et qu'on s'en sort.

La phrase positive que je retiens :

**Sylvie X.**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

Apparition d'une maladie, l'endométriose. Arrêt de travail de six mois, la reprise a été très difficile, assistante gérante dans l'hôtellerie. Au retour, je me suis sentie écartée, j'ai tenu bon jusqu'à la récurrence de la maladie, nouvelle opération, re-arrêt de travail. Re-écartée professionnellement de la part de mon chef et des collègues. Ma vision de ma vie professionnelle a commencé à changer. Je n'avais plus le goût au travail. Y aller à reculons, pression, mauvaise entente entre collègues, tous les ingrédients pour se sentir très mal au travail et dans ma peau.

J'ai provoqué des réunions avec mon chef, qui me rabaissait devant les collègues, (j'étais pas une bonne assistante, je ne servais à rien, nulle, etc.) jusqu'à aller voir le DRH, qui m'a donné raison mais ne pouvait rien faire dans la conjoncture actuelle. C'était en 2012 /2013.

Tous les prétextes étaient bon pour me mettre en arrêt, je ne désirais plus y aller. Avec mon mari, nous avons un projet immobilier, il fallait que je tienne bon pour financer ce projet, j'ai tenu encore un peu le temps que les crédits soient acceptés.

**A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Plus le projet avançait, moins j'avais de professionnalisme, je faisais le <sup>strict</sup> minimum. Se lever (4h15) était devenu une galère, la descente avait déjà bien commencé. J'avais perdu ma joie de vivre et dieu sait qu'elle était grande et belle, mon sourire, ma bonne humeur (j'étais quelqu'un de très

jovial, toujours prête à faire rire tout le monde)... J'étais devenue une autre personne, les clients venaient me voir, ils se demandaient ce qu'il se passait.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Un matin, mon mari m'a interdit d'aller travailler, je n'y ai jamais remis les pieds ! Il m'a pris un rendez-vous chez le médecin dans l'heure qui suivait.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Le trajet pour me rendre au travail durait très longtemps, je m'arrêtais pour pleurer, la boule au ventre, devant la barrière, il m'est arrivé de faire marche arrière...

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Antidépresseurs pendant dix-huit mois, séances de psychothérapie. Je me suis relevée grâce à mes enfants, mon mari, de longues marches en montagne seule, piscine, jardinage. Le tri d'ami(e)s et de matériel.

Un matin, j'ai pris de grandes poubelles et j'ai jeté tous mes habits, chaussures (une bonne centaine), tout ce qui me faisait penser au travail. J'ai acheté des poules, refait le potager, me suis reconnectée à la nature, ai finalisé le projet immobilier.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

J'ai été très bien entourée.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Me reconnecter avec moi-même, redevenir ce que j'étais. Prendre le temps de... me recentrer sur ma famille.

Avec le recul, ce burnout a été une très belle expérience. La maladie a disparu, la joie de vivre est revenue, mes conneries aussi ;) encore plus fofolle qu'auparavant.

Aujourd'hui, je sais que je n'étais pas bien dans ma peau, je n'en veux à personne, je pense que j'aurais pu éviter ce burnout, mais me serais-je

comprise moi-même ? En fait, je peux dire que c'est une bonne chose qui m'est arrivée ! Peut-être difficile à comprendre ? C'est mon ressenti ! Je suis HEUREUSE et j'ai monté mon entreprise d'import et vente de produits d'érable. Je n'en vis pas encore, mais HEUREUSE dans ma famille et dans mon choix professionnel.

La phrase positive que je retiens :

### **Iséatrice Iseni**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

C'était en 2002, à Toulouse, il y a aujourd'hui 15 ans déjà. Elle a été à la fois longue et brutale. Longue, parce que j'ai tenu longtemps un rythme de travail et un niveau d'exigence tant sur le plan purement professionnel qu'humain au sein de mon entreprise. Brutale, parce que je n'ai pas vu venir l'effondrement et que j'ai résisté jusqu'au bout. Je me suis écroulée du jour au lendemain, à la grande stupéfaction de mes collaborateurs et de ma hiérarchie qui n'avaient rien vu venir non plus.

J'étais directrice d'agence au sein d'un organisme de service public. Salariée depuis 10 ans, manager depuis 5 ans. Je n'avais eu aucune difficulté pour progresser dans ma carrière, les propositions d'évolution sont venues à moi sans que je les recherche. Je jouissais du respect de tous ceux avec qui je travaillais et faisais partie du vivier prometteur de la structure.

En plus d'être très exigeante sur la qualité de mon travail, j'avais à cœur que tout le monde se sente bien autour de moi, j'ai dû collaborer avec des adjoints qui n'avaient ni la même exigence, ni la même éthique que moi et j'ai tout mis en œuvre pour compenser ce que je considérais comme des manquements professionnels et humains.

C'était au départ valorisant et stimulant pour moi, j'étais animée par l'envie de faire avancer les choses, j'avais beaucoup d'énergie, d'amour et de capacité de travail. Je ne me suis donc aperçue de rien, je croyais y prendre du plaisir.

Je n'ai pas vu que je commençais à être fatiguée, révoltée par les dysfonctionnements, que je faisais beaucoup trop d'heures de travail sans réussir bien sûr à éponger ces derniers, que tout cela n'était pas normal, pas plus que de pleurer le matin en partant travailler, de commencer à avoir des angoisses le week-end, de ne pas réussir à décrocher, de vivre en apnée en attendant les vacances... J'ai cru que j'étais faible, pas à la hauteur, que j'étais une imposture et que tout le monde allait se rendre compte que j'étais nulle. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, moi qui avait toujours tout encaissé dans la vie le sourire aux lèvres. J'étais déjà une résiliente sur le plan personnel, je ne savais pas que j'allais aussi le devenir sur le plan professionnel.

Je me suis battue jusqu'au bout, allant jusqu'à faire excellente impression auprès de la directrice des ressources humaines qui participait au même stage que moi. Le lendemain, je n'ai pas pu prendre ma voiture pour aller travailler. Je suis restée en arrêt de travail pendant 4 mois, moi qui n'étais jamais absente. J'ai demandé à changer de poste, ce qui m'a été refusé... Parce que « j'étais faite pour ce boulot, que je le faisais très bien et que l'entreprise avait besoin de moi ». J'ai obtenu quand même un sursis de huit mois durant lesquels j'ai occupé des missions extérieures.

J'ai repris mon poste de directrice dans une autre agence pendant encore cinq ans durant lesquels j'ai préparé ma reconversion. Puis, je suis passée à temps partiel pour création d'entreprise ce qui m'a enfin permis de changer de poste dans ce même organisme au sein duquel je suis encore restée pendant cinq années supplémentaires, exerçant en parallèle mon nouveau métier de sophrologue. Cela fait maintenant trois ans que je n'exerce plus que ce dernier.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Je n'ai rien vu venir. A cette époque on parlait peu de burnout. J'ai compris ce que j'avais traversé après en être sortie.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Une fois que j'étais « sur le carreau ». J'ai traversé une longue période

d'angoisses qui me terrassaient, de sentiments de honte et de culpabilité. Non seulement je considérais que je n'étais pas à la hauteur, mais je ne comprenais pas que les autres ne s'en aperçoivent pas aussi ce qui m'aurait délivré de ce poste. Je ne savais pas ce que j'allais devenir, j'étais dans un tel état que je ne pensais pas pouvoir retravailler un jour.

J'ai commencé par lire des lectures inspirantes entre les moments où j'étais trop écrasée par l'angoisse pour faire quoique ce soit. Parmi les nombreux livres qui m'ont sauvée, il y a eu *Écoute ton corps* de Lise Bourbeau, *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments, ni psychanalyse* de David Servan Schreiber, *La voile blanche* de Sergio Bambaren qui m'a redonné le droit de rêver.

J'ai répondu à des questions existentielles du type « Si au moment de partir à la retraite ou de mourir, lorsque je regarderai ce que j'ai fait de ma vie, je vois qu'elle a été à l'image de ce que j'ai vécu jusque là, comment vais-je me sentir ? ».

J'ai suivi une thérapie.

J'ai fait le choix de ne pas prendre de médicaments. Je me sentais capable d'affronter mes angoisses et je souhaitais ne rien occulter pour me réparer en profondeur. Je considérais que le burnout avait été un révélateur et je voulais aller plus loin que le simple fait de me rétablir. J'ai mis ma vie sur la table et j'ai pris le temps de redistribuer les cartes dans tous les domaines de ma vie.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

La définition du burnout dans le livre de Lise Bourbeau « Ton corps dit aime-toi » et l'expérience du personnage principal de *La voile blanche* précité.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Malgré la longue résistance de ma hiérarchie à accepter mon choix, j'ai eu à faire à des personnes humaines.

J'ai eu aussi une excellente interlocutrice lors de mon bilan de compétences qui m'a aidé à changer de voie sans me laisser glisser dans la facilité de renier mes compétences réelles en management. J'ai alors appris que l'on a le droit dans la vie d'exploiter ses potentiels de la façon qui nous convient et dans le domaine où l'on se sent bien, même si cela suppose de renoncer à une situation que beaucoup auraient aimé avoir.

J'ai beaucoup travaillé sur moi en thérapie et à travers mes lectures, puis je me suis ensuite formée en tant que sophrologue et j'ai pratiqué activement en live jusqu'à que je quitte l'entreprise.

J'ai pris mon devenir en main en m'investissant dans ma reconversion.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Que quelqu'un mette un mot sur ce qui m'arrivait et sache m'expliquer que ce n'était pas une maladie de faibles ou d'incompétents, mais qu'elle touchait au contraire souvent les personnes résistantes et investies qui ont tendance à mettre la barre haut, qui ont l'habitude d'encaisser et qui viennent de faire connaissance avec leurs limites.

J'aurais aussi aimé être soutenue plus tôt dans mon désir de changement, dans le chemin entrepris pour apprendre à me respecter et respecter mes besoins. J'ai dû longtemps y avancer seule mais cela m'a aussi appris à regarder mes peurs droit dans les yeux, à décoder ce qui ne m'appartenait pas et à découvrir l'incroyable force, instinct de survie, courage et détermination que j'avais chevillés au corps. J'ai aussi déployé la confiance en moi et dans la vie jusque là inhibée. J'ai pris conscience que l'échec n'existe pas, il n'y a que des expériences.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Il m'a sauvé la vie. Je suis infiniment reconnaissante à la vie de m'avoir présenté cette expérience qui m'a permis de me réaliser dans toutes mes dimensions, de découvrir que l'on peut vivre avec douceur, légèreté, joie, au quotidien, que l'on n'est pas obligé de souffrir pour être légitime. Je me suis demandé pardon d'avoir eu besoin d'aller aussi loin dans la souffrance pour devenir capable de m'ouvrir à ses cadeaux.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Je me vois plutôt comme une ado du coup puisque je suis née il y a 15 ans. Mais je suis tout à fait d'accord bien sûr avec cette idée de renaissance. Ce burnout est à mes yeux un cadeau que m'a fait la vie pour me permettre de vivre tandis que je ne faisais que survivre.

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Qu'ils ne sont pas seuls, qu'il y a des solutions, que quelque soit l'état dans lequel ils sont, ils peuvent devenir acteurs de leur rétablissement, que tout voyage au bout du monde commence par un pas dans la bonne direction et que même si ce pas est minuscule, il est puissant... qu'ils peuvent puiser des forces dans l'expérience d'autres avant eux qui les guidera vers le bout du tunnel. Je leur dirais qu'ils peuvent être fiers de leurs valeurs, de leur courage et qu'ils peuvent commencer par se reposer, sur tous les plans, qu'il est temps d'arrêter de faire passer leurs besoins toujours au second plan et de mettre leurs forces au service de leur vie. Qu'ils y ont droit et qu'ils le méritent.

La phrase positive que je retiens :

### **Natasha BONNIN**

#### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

Cela s'est passé en 2003/2004. Ce n'était pas encore connu et cela a fait suite à une période de harcèlement moral de la part de mon supérieur hiérarchique, un directeur commercial. Après plusieurs mois de harcèlement, mon travail était sans arrêt remis en question, donc je travaillais encore plus pour ne pas pouvoir être prise en faute. C'était une spirale sans fin, toujours plus de boulot, toujours plus de pression, j'en étais arrivée à rapporter du travail à la maison et à bosser chez moi le soir ou le week-end.

#### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Je n'ai rien vu venir, en quelques semaines j'ai perdu 10 kg, j'ai arrêté de dormir et de manger. J'étais en permanence sous pression. Un soir, après une énième réunion pendant laquelle ce sale type m'avait déstabilisé j'ai

cru faire un malaise cardiaque. Jusqu'au jour où mon mari a dit STOP. C'est lui qui m'a convaincu que je devais m'arrêter, qu'il fallait que je protège ma santé et que je me préserve. Après plusieurs semaines d'arrêt j'ai réussi à négocier un départ indemnisé (la rupture conventionnelle n'existait pas encore) car pour sauver ma peau, j'avais bien conscience que je ne pourrais pas remettre les pieds dans cette boîte.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Au départ, le médecin généraliste a voulu me donner des antidépresseurs, mais je n'ai pas voulu les prendre, je ne me sentais pas malade, juste épuisée et énervée. J'ai donc pris des mélanges de plantes et j'ai fait beaucoup de sport.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Sur le moment je n'ai rien compris. C'était un problème dont on parlait très peu, l'entourage, y compris médical, ne comprenait pas bien, c'est quelques années plus tard que j'ai compris ce que j'avais traversé. Il faut dire qu'à cette période là, je bossais avec un pervers manipulateur et je vivais au quotidien avec un pervers narcissique (ex-mari aujourd'hui) donc je cumulais les problèmes !

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

J'ai passé plusieurs mois au fond du gouffre, heureusement j'avais mes enfants dont je devais m'occuper cela m'a aidé à surmonter cette période. J'avais aussi de très bons amis avec qui j'ai pas mal discuté. Je me suis gavée de phytothérapie et je suis repartie. J'ai repris confiance en moi grâce au travail car j'ai eu la chance après plusieurs mois d'arrêt d'intégrer un service bien encadré dans une grande entreprise. C'était un remplacement, donc pas de pression, l'idéal pour reprendre contact avec le travail, les collègues, une hiérarchie.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

De savoir exactement ce qui se passait ! D'être soutenue par la Direction de l'entreprise ! D'avoir du répondant, d'être plus basique dans mon comportement, c'est à dire d'oser répondre quand on m'emm\*\*\*\* au lieu de chercher toujours à arrondir les angles.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) Burnout ?**

De prendre conscience de ma valeur et de relativiser l'importance donné au travail.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ». Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

C'est un peu ça, après une sale période j'ai repris goût à la vie et au travail grâce à un important travail sur moi, je ne vois plus du tout les choses de la même façon et je ne referai pas les mêmes erreurs.

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Il faut s'accrocher, se faire aider (parler), ne pas désespérer et garder foi en l'Homme. Et surtout que quel que soit le job qui les a conduit là, cela ne vaut pas la peine, notre vie est bien plus importante que n'importe quel poste. Il vaut mieux, parfois, gagner un peu moins d'argent, mais vivre mieux dans sa tête, être heureux et épanoui. Avoir une activité enrichissante n'est pas comparable avec un portefeuille bien garni. Comme dit mon chéri, il y a des riches qui se suicident, l'argent n'est donc pas un antidote à tout.

La phrase positive que je retiens :

### **Marion DORVAL**

#### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

2010. Enseignante (j'avais 6 ans d'expérience derrière moi). Causes : je me suis mis la pression, j'étais dans une équipe très dynamique, toujours en quête de projets. J'avais une classe difficile et je ne me trouvais pas à la

hauteur. Je ne parvenais pas à prendre du recul. Chaque jour, je faisais le constat que je n'arrivais pas à ce que les choses fonctionnent comme je le souhaitais, je trouvais que je n'arrivais pas à faire progresser mes élèves, que je n'étais certainement pas assez comme ci ou comme ça. Bref, je souffrais beaucoup de la comparaison que je faisais avec mes collègues et avec l'image parfaite du prof que je m'étais créée. Conséquences : arrêt maladie de plusieurs mois, rupture avec le milieu de travail, reprise d'études, temps partiel puis reconversion professionnelle.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

J'avais honte de ne pas être une bonne enseignante. Je trouvais que mon travail n'était pas valable et je mettais les bouchées doubles en pensant qu'avec plus d'efforts, les choses s'arrangeraient. Beaucoup d'investissement personnel, avec toujours plus de pression, la honte et la peur que mes collègues découvrent que je n'y arrivais pas avec ma classe. Physiquement, grand stress et oppression permanents. J'agissais comme un robot. Puis, sont survenus les symptômes d'allergie, comme je les appelais : hypersensibilité au bruit, hypersensibilité à la moindre remarque ou évocation relative au travail... J'étais à fleur de peau et je commençais à tout prendre pour moi, à devenir presque paranoïaque tellement je me pensais incompétente et j'avais peur qu'on le découvre.

Arrêt maladie d'une journée la veille de chaque période de vacances scolaires, c'était comme un genre de sursaut, je m'écroulais à demi juste avant cette pause bien méritée, puis coupure lors des vacances et ensuite il fallait tenir le coup jusqu'aux vacances suivantes. C'était de plus en plus pénible. Je ne parvenais plus à prendre de recul, j'en faisais toujours plus et je m'isolais aussi de plus en plus car j'étais persuadée que les autres, eux, n'avaient pas de problème, arrivaient à gérer les difficultés. J'avais envie de tout laisser tomber d'un coup et je faisais pourtant tout le contraire puisque je travaillais sans relâche.

J'ai été inspectée cette année-là, j'ai commencé à stresser vraiment en janvier car depuis octobre je me sentais de plus en plus mal et incompétente. L'inspection a eu lieu fin mars (donc j'ai eu pratiquement un trimestre pour me rajouter beaucoup de pression). Elle s'est très bien passée, j'ai pu avoir mon rapport rapidement et il était très positif et encourageant. C'était en totale opposition avec l'image que je me faisais de mon

travail...

La veille des vacances de printemps, j'aurais pu encore une fois m'arrêter mais je suis allée travailler, sauf qu'à la fin de la journée, une énième goutte d'eau a fait déborder le vase et j'ai décidé que je ne reprendrai pas. J'ai rangé soigneusement mon bureau, laissé en évidence les documents utiles pour le remplaçant qui viendrait, tout mis au clair... sans rien dire à personne bien sûr.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Je ne considère pas que j'ai été malade. J'ai eu plusieurs arrêts maladie avant de finalement m'arrêter pour de bon, grâce à un psychiatre qui, je crois, m'a écoutée, comprise et a mesuré ma détresse et surtout le fait qu'avec la responsabilité d'une classe, je ne pouvais pas me permettre d'aller travailler dans cet état de stress permanent et de rejet total du tra-  
vail.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Je ne suis pas sûre de comprendre le sens de la question. Je savais que c'était le travail qui posait problème, parce-que j'étais dans une période de ma vie où en dehors du domaine professionnel, tout allait très bien. Je savais que je ne faisais pas une dépression car je n'avais pas d'idées noires, j'avais envie de faire plein de choses, mais par contre je n'avais au-  
cune énergie pour ça. Quand je rentrais le soir, j'étais incapable de faire quoi que ce soit et le week-end je passais la majorité de mon temps à dormir et l'autre à travailler pour préparer les cours de la semaine sui-  
vante.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Ce qui m'a aidée à me relever, c'est d'abord l'arrêt maladie, qui m'a extraite de ce milieu auquel j'étais devenue allergique. Ça a été une libération de pouvoir me dire que je n'y mettrai plus les pieds. Même si, à ce moment-là, je n'avais aucune idée de ce qui se passerait par la suite, comment j'allais faire, si j'allais pouvoir reprendre, etc. Je ne voulais plus entendre parler de ça. Cet arrêt m'a permis de faire le point toute seule sur mes attentes professionnelles, la place du travail dans ma vie en général et puis par rapport à ce métier de prof. J'ai fait le bilan des raisons pour lesquelles je l'avais choisi, pourquoi je l'avais aimé, ce que j'y appréciais en-

core, ce que je ne supportais plus. Ça m'a beaucoup aidée de pouvoir poser par écrit tout ça et de comprendre que j'étais littéralement mangée par mon métier et que lui ne me nourrissait pas assez. A la même période, j'ai effectué un bilan psychométrique qui m'a permis de comprendre mes difficultés à l'aune du diagnostic HPI. La psychologue qui m'a testée m'a encouragée à chercher une autre voie, a compris mon mal-être et j'ai décidé de reprendre des études. Après 4 mois d'arrêt, j'ai repris le travail dans un autre établissement (je n'aurais pas pu retourner au même endroit) et comme j'avais un projet en tête (la licence que je préparais), je supportais mieux les contraintes professionnelles. J'avais plus de recul, j'ai eu la chance d'avoir un environnement plus favorable dans l'ensemble au travail et j'étais plus attentive aux signaux qui pouvaient me dire que je risquais de replonger, aussi bien sur le plan physique que mental, émotionnel et cognitif.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

D'être moins isolée, de pouvoir échanger sur mes difficultés avec des pairs voire mes collègues du moment, de ne pas sentir que c'était tabou et que personne ne voulait entendre parler des problèmes des autres. Qu'on me prévienne que j'arrivais sur un poste difficile plutôt que me laisser découvrir la situation, ce qui a fait que j'ai énormément culpabilisé d'avoir du mal à faire travailler les élèves et les aider... Également, il a été compliqué pour moi d'avoir été sollicitée pendant mon arrêt par mes collègues pour leur communiquer diverses informations pour le suivi. Il a fallu un moment avant que je puisse vraiment être en arrêt et sans contact du tout avec le travail qui me faisait souffrir.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De me sortir du carcan dans lequel j'étais plongée.

De reprendre contact avec mes envies et mes aspirations profondes.

De passer ce test de QI et de comprendre beaucoup de choses sur mes difficultés à m'adapter à des contextes « normalisés ».

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

#### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

La comparaison me semble assez juste dans le sens où j'ai pu tourner une page et commencer une autre vie après ce burnout. J'ai enfin pu respirer,

au sens propre et réapprendre à apprécier la vie, ne pas subir et me sentir entravée par le travail qui gâchait tout le reste.

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

De trouver des personnes pour parler, ne pas garder pour soi son mal-être, soit sur le lieu de travail s'il y a des personnes compétentes pour cela et/ou de confiance, soit avec l'entourage ou des proches bienveillants. D'aller chercher de l'aide à l'extérieur auprès de professionnels, si possible recommandés, car il est parfois difficile de faire comprendre ce qui ne va pas et de trouver des gens vraiment à l'écoute. L'entourage peut vraiment jouer le rôle de garde-fou en alertant sur les signes de mal-être et en aidant à freiner et à prendre le temps pour soi.

La phrase positive que je retiens :

### **Virginie MAHE**

#### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

Janvier 2017, professeur des écoles : une grosse crise d'angoisse un soir, la veille d'une visite de ma tutrice (maux de ventre, frissons, vomissements, tremblements, pleurs, bouffées de chaleur, perte d'appétit, déshydratation, faiblesse musculaire...). En cause : trop de pression, de stress et de boulot. Impossibilité à couper du travail que ce soit le soir, les week-ends ou pendant les vacances. Responsable de 29 élèves qui me pompent mon énergie la journée sans même avoir été formée.

#### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Dès le premier mois, des pensées comme : « c'est un métier très prenant

qui me pompe mon énergie, est-ce que j'arriverais à tenir ? ». Puis trois mois après la rentrée scolaire, avec des journées épuisantes et des soirées à préparer. Une constante remise en question de mes séances, de mes capacités et même de mes compétences personnelles.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Dès janvier, avec une semaine d'arrêt et une consultation chez un coach professionnel qui m'a permis de prendre du recul.

J'ai aussi suivi des séances de sophrologie qui m'ont aidée à reprendre confiance et à retrouver le sommeil.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Ma famille, qui commençait à s'inquiéter de mes pleurs très fréquents, de ma perte de moral et d'appétit. Mon médecin, qui m'a alertée en me disant que si ce métier ne me convenait pas, je ne devais pas hésiter à changer.

Le malaise aussi dans la profession, avec des collègues en souffrance, en reconversion... Je me suis dit : il est temps de partir tant que je suis jeune !

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Le soutien de la famille et d'une collègue. Une prise de recul, et les recherches de reconversion qui permettent de reprendre confiance en ses capacités : il n'y a pas que l'éducation nationale dans la vie, il existe des tas d'autres métiers où l'on pourrait s'épanouir.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De me rendre compte que ce métier tant rêvé n'était pas fait pour moi, qu'il me fallait un métier sans travail à la maison, dans lequel on ne me manquera pas de respect, et où je pourrais profiter de ma famille, de mes soirées et de mes week-ends. Tant pis si je n'ai plus les 16 semaines de vacances : mieux vaut profiter pleinement des 5 semaines. Je me suis rendue compte aussi qu'il n'y avait pas que le boulot dans la vie et que de nombreuses personnes étaient en reconversion, que ça n'était pas une honte.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ». Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Cela m'inspire une page tournée, nécessaire pour rebondir sur de nouvelles choses. Le passé reste le passé, le futur n'en sera que meilleur.

**Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Qu'il faut s'entourer : de la famille, de professionnels de la santé, des psychologues et qu'il y a forcément des solutions pour rebondir.

La phrase positive que je retiens :

**✦** —

**Commen s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

Juin 2010, après 2 ans de chômage (dû a un déménagement et de l'entreprise et personnel). J'ai repris un poste largement en-dessous de mes compétences professionnelles. J'étais recrutée pour de l'intérim avant embauche (groupe de centre d'appel). Au début, forte de mes expériences passées, je me suis lancée corps et âme dans cette entreprise qui m'annonce au bout d'une semaine, que finalement le poste sera sur deux sites (jusque-là pas de soucis particulier) et que je devais être sur place au moins 50/50 avec hôtel. Rapidement, des décisions prises au siège en Espagne changent la donne et les problèmes sociaux s'invitent. Les salariés des deux structures me tombent dessus (Seule interlocutrice). Agressions verbales, diffamation sur les réseaux sociaux... En plus, des outils de gestion qui n'étaient pas adaptés... Le tout, sans aucun soutien, malgré les signaux que je faisais remonter. Bref, je ne dormais plus, pleurais tout le temps (mes larmes coulaient et je ne sentais plus rien). Un haricot dans le ventre me faisait mes repas. Bref, j'en suis devenue anorexique : 35 kg

pour 1,60 m (Il faut dire qu'en deux ans, j'avais fait un peu de gras). Il y avait tellement de boulot que je commençais à 7h30 pour finir à 21h30/22h (bienvenue en rh/paie).

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Ce n'est pas moi qui m'en suis aperçu. Début août 2010, un jour, une amie me dit ne pas me trouver en forme et me conseille d'aller voir quelqu'un que je lui avais conseillé quelques mois plus tôt. J'appelle la thérapeute, qui elle, a mis le mot sur ma situation.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Dès septembre 2010... Oui, il m'a fallu du temps pour faire la démarche. J'ai refusé les médicaments du médecin qui m'a invité à faire autrement... Donc rendez-vous pris avec une kinésologue.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

J'ai beaucoup parlé et elle faisait les corrections énergétiques qui allaient bien. Puis, nous avons travaillé sur ma structuration. Entre temps, l'entreprise a recruté une personne qui est devenue ma supérieure. Elle a vu l'ampleur du boulot et a fait remonter tous les dysfonctionnements. Nous avons ensemble rétabli beaucoup de choses et sommes devenues des soutiens l'une pour l'autre.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

J'ai démissionné de mon poste pour me reconstruire professionnellement. Je suis partie en formation pour faire un métier toujours avec l'humain, mais cette fois-ci en prévention santé.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Que l'entreprise entende les problèmes que je remontai plus tôt. Et que je sois entourée d'une vraie équipe au vu du chantier. De mon côté, j'aurais dû m'arrêter dès que j'ai constaté qu'il y avait plein de dysfonctionnements, pour les faire réagir. Surtout, j'aurais dû faire uniquement mes heures et pas plus (en incluant le transport d'un site à l'autre - le second se trouvait à 200 km du 1er).

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De changer de voie et d'être plus épanouie. Merci, merci, merci le burnout !

**Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».  
Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Pas un nouveau né, une révélation de mon moi le plus profond.

**Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Un burnout est une opportunité, saisissez-la !

La phrase positive que je retiens :

**Murèlie GASNIER**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

Si je suis réaliste, ça a commencé dès le premier jour du retour au travail, après mon congé parental. C'était en 2011, au Mans. J'étais « conseillère de vente » en meubles, j'avais « quitté » une société en pleine expansion après un agrandissement et j'ai retrouvé tout autre chose. Je n'avais clairement plus ma place. Tout à recommencer, prouver que mes capacités n'avaient pas disparu. Dès le premier jour (assez difficile de laisser son petit bout), mon responsable m'a dit que je n'avais qu'à faire un abandon de poste...

**A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

J'ai mis du temps, trop de temps, je pleurais tous les matins sur la route (40 min), le midi pendant ma pause. Je me sentais mal, pas à ma place. Je faisais d'horribles cauchemars chaque nuit. Je ne supportais plus personne et encore moins de me voir dans un miroir. Puis, je ne souriais plus, je

n'avais envie de rien. Chaque jour j'aurais préféré me casser les deux jambes, les deux bras que d'aller au travail. Pendant le trajet, je pensais mettre la voiture au fossé pour être sûre de ne pas arriver à destination. C'est quand cette pensée là a pris plus de place que j'ai eu peur et que j'ai pris conscience que je ne contrôlais plus, que je n'avais en fait jamais contrôlé.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

J'ai entamé un bilan de compétences. Dès le premier RDV, j'ai craqué. J'ai laissé au conseiller l'équivalent de plusieurs valises de douleurs... Je l'ai écouté et ai pris un arrêt de travail (qui se sont enchaînés : retour au travail/arrêt...). La guérison a démarré avec LA prise de décision. Mais réellement suis-je vraiment guérie ?

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

J'ai compris au bout de deux ans. Ma maman, mes lectures, mes crises de boulimies, les moments de recul sur tout ça, pendant mes congés par exemple. Et puis un jour, au téléphone avec ma mère, je décide que C'EST FINI. J'attendais que mon mari le fasse pour moi mais j'ai pris la décision. Je l'ai annoncé à mon mari, ça n'était pas discutable. J'ai rédigé ma lettre de rupture conventionnelle. Je suis allée au boulot le lendemain comme prévu mais avec un but, une ISSUE.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

J'ai décidé de m'écouter, d'assumer qui je suis et de faire rimer passion, conviction et état d'esprit avec un métier, celui que je cherchais depuis des années.

### **Qu'est-ce qui vous aurait été utile pour le surmonter plus facilement ?**

De l'aide ! Un accompagnement, une prise au sérieux.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De faire le point, de me lancer. Me faire confiance et m'accorder le droit d'être heureuse au travail.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ». Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

C'est presque ça, avec l'expérience en plus : l'envie et le sentiment que

RIEN ne me fera reculer ! J'ai créé ma boîte. Je suis partie d'une feuille blanche, j'ai tout écrit, alors oui, on peut dire Nouveau-né.

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

N'attendez pas ! Écoutez-vous ! Écoutez vos sentiments profonds. Qui êtes-vous vraiment ? Que voulez-vous vraiment ? Arrêtez d'avoir peur ! On est acteur du changement quel qu'il soit. C'est vous seul qui avez la réponse. Personne ne le fera pour vous. Reprenez votre vie en main !

La phrase positive que je retiens :

### **Élodie JACQUES**

#### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

En 2011, j'ai commencé à travailler au Luxembourg. Après quelques mois, je tombais enceinte. Beaucoup de nausées m'ont forcé à m'arrêter plus tôt. En 2013, je suis revenue travailler après un congé parental de six mois. Je travaillais alors dans le plus gros cabinet d'audit au Luxembourg. J'étais assistante administrative en relation avec les clients. Dès le début ça a été compliqué car certains des managers avec qui je travaillais ont considéré que j'avais pris un an de vacances... Puis ça a vite tourné au harcèlement moral avec deux d'entre eux, comme je ne restais (que) jusqu'à 18h (au lieu de 19h30 auparavant). La goutte d'eau a été au mois d'octobre 2013 car j'ai eu un accident de voiture. Je me suis arrêtée une seule journée et je suis revenue travailler avec une minerve pour finir des dossiers. En effet, deux jours plus tard, c'était une grosse sortie de dossiers en audit. Je ne voulais pas surcharger mes collègues. Finalement, je me suis pris des ré-

flexions dans les dents au point d'en pleurer. C'était horrible, je me souviens encore d'avoir pleuré devant mon chef. Je n'arrivais pas à placer deux mots d'affilée sans pleurer. J'étais à bout, moi qui avais toujours été forte au travail...

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Quand un troisième manager m'a harcelée par téléphone toutes les 5 min pour savoir si un dossier allait sortir. Je me souviens avoir regardé le téléphone en me disant non c'est trop, demain je vais voir le médecin !

D'ailleurs, j'ai vidé mon bureau ce soir là... Je crois que dans ma tête j'étais déjà partie... C'était début novembre 2013. Un mois à pleurer, à ne plus arriver à me lever pour les choses les plus basiques, le minimum juste pour m'occuper de ma fille pendant que mon mari travaillait. Le 22 décembre, ma fille tombait malade ! On a cru d'abord à une gastro, puis de plus en plus livide. Médecin de garde, qui nous envoie aux urgences en pensant à une déshydratation. Sur place, neuf tentatives de prises de sang avec une ébauche de résultat : une anémie et une insuffisance rénale ! Transférée le 23 décembre à un hôpital pour enfants, examens approfondis et le verdict tombe : un syndrome hémolytique et urémique, la forme la plus pathogène de la bactérie E.Coli... La veille de Noël, ma princesse entre la vie et la mort... Quinze jours d'hospitalisation en chambre à la veiller nuit et jour, des prises d'antibiotiques, quatre transfusions sanguines, des injections d'EPO... Bref, la totale pour tenter d'enrayer cette bactérie. Un jeu d'équilibre pour franchir le cap qui permettra à ma louloute de reprendre le dessus... J'ai déployé une énergie incroyable sans presque dormir pendant quinze jours pour tenir pour elle. Enfin le 4 janvier elle est sortie en pleine santé, sans aucune séquelle après deux ans de contrôles réguliers, à part quelques séquelles émotionnelles qu'on accueille doucement avec elle pour l'aider à gérer ses émotions. Je crois que c'est à ce moment de cet épisode que je me suis rendue compte que j'avais touché le fond. J'ai d'ailleurs dit illico à mon mari, avant même la fin de l'hospitalisation, qu'il fallait qu'on rentre dans notre région, auprès des amis et de la famille et c'est ce qu'on a fait...

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Le 4 janvier, quand on est rentrés de l'hôpital, ma puce allait mieux, mais moi je me suis littéralement effondrée pendant plusieurs mois... Le temps

de la reconstruction a été très long, pour admettre qu'on était passé très près du plus grave, car j'étais dans le déni. Je minimisais ce qui était arrivé. Lorsqu'on est rentrés, j'ai eu la chance d'obtenir un poste au Conseil de l'Europe et d'y rencontrer une personne qui se formait pour être thérapéute psycho-corporelle. En discutant avec elle, ça a été le déclic. Quelques mois plus tard, je démarrais une thérapie. A ce moment, j'ai commencé à me former en massages, à m'intéresser au développement personnel et toutes les méthodes alternatives et je me suis formée en relation d'aide par le massage, technique de plusieurs massages, qui vise à débloquent les émotions figées dans le corps liées aux tensions physiques. Pendant un an, ça a été comme une double thérapie et j'ai posé un bon nombre de valises, ça m'a fait un bien fou... Tout n'est pas réglé, mais j'ai des outils pour avancer...

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Alors moi, je dis toujours que ma fille m'a sauvée. C'est un contexte particulier en plus du burnout... Je pense que sinon, j'aurais juste changé d'entreprise mais je n'aurais pas eu la chance de cette opportunité de thérapie...

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Le fait de rentrer, de changer d'environnement. Ça m'a remise en route. Puis j'ai saisi l'opportunité de thérapie qui s'offrait à moi. J'ai toujours eu un tempérament de fonceuse, donc je ne reste jamais au sol très longtemps. C'est ce qui m'a permis de rebondir ! Puis après, le fait de me former, de rencontrer de nouvelles personnes, de m'ouvrir à d'autres perspectives... J'ai d'ailleurs écrit un article sur ce passage de mon histoire : <http://douceheurenaturelle.fr/un-petit-bout-de-mon-histoire-ou-comment-apprecier-la-vie/>, cela m'a permis d'en parler pour la 1ère fois en public sans en pleurer, de façon sereine et pleine de gratitude...

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Je ne sais pas, je pense que tout était juste comme ça, toutes les étapes avaient une raison d'être par rapport à ce que je vivais. Plus tôt, je n'aurais pas été prête de toute façon...

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

Une reconversion totale ! Professionnelle, puisque je suis devenue Praticienne en massages et en relation d'aide, je me suis formée au Reiki également. Personnelle, car j'ai changé le type d'éducation envers ma fille, j'ai entraîné avec moi toute la famille dans ce changement et cela nous a été bénéfique ! J'ai depuis un petit garçon qui est né... le 23 décembre dernier !!! Eh oui, pas de hasard dans la date, signe de renouveau pour nous, de tourner la page, d'apporter du bonheur sur une date qui évoquait de mauvais souvenirs... Aujourd'hui, je remercie infiniment mon burnout et ce qui est arrivé à ma fille, cela nous permet de vivre réellement, pleinement et non de survivre... Tout n'est pas parfait, mais on s'améliore de jour en jour et au final c'est tout ce qui compte !

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ». Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Exactement ce que j'ai ressenti après le burnout, l'impression de renaître ou ren'êtré ! Plein de choses prennent un sens complètement différent, les priorités sont chamboulées, surtout après avoir échappé au pire... Et sur-tout, je sais ce que je veux et ce que je ne veux plus...

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Prenez le temps de vous reconstruire, tout ce que vous pouvez lire sur le burnout peut vous parler, ou non en fait, car chaque personne est différente ! Mais surtout chouchoutez vous, apprenez à connaître votre corps, respectez vos limites, éloignez-vous des gens négatifs, faites-vous aider pour vous délester de l'impact qu'a eu votre burnout sur votre corps. C'est important, car sinon d'autres situations similaires pourront se représenter... La vie est ainsi faite... Et surtout vous n'êtes pas seuls !

La phrase positive que je retiens :

## **Chloé**

### **Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences**

En 2014, dans mon restaurant. Une surcharge de travail et un manque de personnel ont été à l'origine de cette « descente aux enfers ». J'étais présente à tous les postes : cuisine, service, nettoyage, rangement et comptabilité, gestion de l'entreprise. Il y avait de plus en plus de clients. Un jour mon corps m'a dit stop. Ça faisait déjà plusieurs semaines que je sentais venir la chose.

### **A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Je ne l'ai pas vraiment senti car j'ai compris très longtemps après que ce qui m'était arrivé s'appelle un burnout. Par contre, il y avait pas mal de signes : perte de poids importante, je ne m'arrêtais plus de travailler. J'étais très perturbée dans mes pensées, j'avais peur de tout...

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Un an plus tard, lorsque j'ai vraiment pris conscience de ce qui m'était arrivé. Et aussi parce que je vivais un peu l'inverse car j'avais retrouvé un emploi, mais je n'avais quasiment rien à faire de la journée. Je passais mon temps à regarder l'heure...

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Le vécu de personnes de mon entourage et de nombreuses lectures.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Un jour, j'ai eu un déclic, certainement à force de lire des bouquins, d'entendre des témoignages... J'ai décidé de ne plus me poser de questions sur l'origine de ce qui m'était arrivé mais de trouver des « méthodes », des « astuces » pour aller de l'avant.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

D'avoir su plus tôt ce qui m'était arrivé, le milieu médical n'a pas décelé le burnout et j'ai mis longtemps pour comprendre.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De me poser des questions sur moi même, de me remettre en question

dans un premier temps. D'apprendre à prendre du temps pour moi et d'apprécier ces moments sans culpabiliser. De revoir mes priorités. D'être plus sensible à ce que je ressens, de plus m'écouter. De rebondir en tenant compte de moi-même.

**Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».  
Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

C'est effectivement une renaissance, on s'écoute enfin et on existe vraiment dans nos choix de vie.

**Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

D'oser en parler. De lire. De prendre soin de soi et d'oser réaliser ses rêves les plus fous !

La phrase positive que je retiens :

**Anonyme**

**Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences-**

J'étais conseillère de clientèle pour une banque nationale dans une agence sur la Haute-Loire. Nous avions beaucoup de pression par le fait d'être objectivés d'une part, mais aussi par le fait d'être supervisés par des personnes qui transmettaient cette pression de façon importante. Le management constructif n'était vraiment pas au rendez vous. Du coup, plus les jours passaient et plus j'étais fatiguée, renfermée sur moi-même et très sensible. Pour finir, j'ai démissionné.

**A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?**

Lorsque je rentrais chez moi et que je voyais qu'on ne pouvait pas me parler sans que j'agresse la personne, j'étais de plus en plus maigre et je ne rigolais plus. Je n'avais envie de rien.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

J'ai décidé d'aller voir un coach professionnel afin de savoir si je devais continuer dans cette voie : le milieu bancaire ou bien me réorienter.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

La première séance auprès de cette coach a pour moi été révélatrice car elle m'a dit des choses profondes que personne ne m'avait dites et j'ai eu un déclic, à un tel point que le lendemain, j'ai démissionné.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

Le processus avec la coach m'a permis tout d'abord de me recentrer sur moi-même et de me poser les bonnes questions et puis, j'ai donc démissionné ce qui m'a libérée d'un poids.

### **Qu'est-ce qui vous aurait été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Je pense que le fait que les proches se rendent compte trop tard de la situation ne permet pas de le surmonter facilement. On le surmonte bien entendu, mais le fait d'être soutenu dès la première minute permettrait de passer ce cap rapidement. L'entourage ne prend pas assez en compte la gravité de la situation ou bien se tait. D'autre part, dans le cadre du travail, la situation n'est pas reconnue, même en rencontrant la DRH, on se rend compte que les choses ne bougent pas mais qu'au contraire on vous applique une sanction comme une punition d'avoir dénoncé des faits et les personnes, mais que ces personnes là, elles, sont protégées.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De revivre, de profiter des plaisirs de la vie, de vivre les instants avec gourmandise avec ses proches, qu'une petite chose devienne un grand plaisir.

J'ai pu trouver un travail qui me correspond et dans lequel je m'épanouis tous les jours. J'ai également appris à prendre du recul, si demain je ne suis pas à cet endroit eh bien je serais autre part, tout simplement.

**Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

### Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Que la vie doit apporter beaucoup à chacun d'entre nous et qu'il faut vraiment la vivre à fond.

### Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?

Qu'aujourd'hui vous êtes dans la détresse mais que demain le soleil va briller et que c'est un tout petit mauvais moment à passer, mais que derrière ça, ça vaut le coup de le passer.

La phrase positive que je retiens :

### **Natasha DAUBIGNE**

#### Comment s'est passée pour vous la « descente aux enfers » ? Résumez-nous le contexte : date, lieu, profession, causes et conséquences

Étant animatrice atelier pour une enseigne nationale, la surcharge de travail et d'implication me semblait nécessaire et liée à mon activité. Seulement, arriver 1h en avance, les coups de fil à la maison, rien n'était suffisant : insultes, être rabaissée, gestion des plannings, des ateliers, renseignements clients, téléphone... C'était de plus en plus, tout en même temps. En arrière plan, insultes, menaces, être rabaissée. A cette époque, je ne voyais pas comment je pouvais exercer mon métier sans être là-bas, cela voulait donc dire la supporter (elle) pour pouvoir garder ma passion. Oui mais à quel prix...

#### A quel moment avez-vous senti que vous glissiez vers le burnout ?

Je ne me suis rendu compte de rien. Un matin, je ne pouvais plus me lever. Je me sentais bien fatiguée, triste en permanence, mais je ne pouvais pas me dire que cela venait de ce que j'aimais faire le plus au monde.

### **Quand et comment avez-vous commencé à vous soigner ?**

Au fil des semaines, je me suis retrouvée en arrêt juste avant les fêtes de Noël, à ne vouloir rien faire, ni rire, ni parler, envie de pleurer toute la journée. J'ai enfin réalisé qu'il y avait un problème. Le déclic a été quand la directrice m'a téléphoné un soir à mon domicile pour m'insulter, pour me donner l'ordre d'être à mon poste le lendemain, que je n'avais pas le droit d'être en arrêt juste avant les fêtes.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à comprendre ce qui se passait ?**

Mes enfants, qui disaient : « maman, Mme X elle est méchante ». Puis la médecine du travail, mon généraliste, en me disant que je subissais un harcèlement moral, qu'il fallait que je reste chez moi et ne plus y retourner.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous relever ? Qu'avez-vous mis en place ?**

La médecine du travail, mes clientes, ma famille, ont eu une véritable écoute. Il m'as fallu du temps pour me dire que je n'étais pas de la merde. J'ai d'abord pris du temps pour me remonter physiquement et psychologiquement. De toute façon, je n'étais pas capable de faire autre chose. A cette époque, je faisais pas mal suivre ma fille qui en avait besoin et indirectement, cela m'a fait du bien car ces personnes ont vu que je n'étais pas bien. Puis, tranquillement, a commencé à se poser la question de la suite, de ce que j'allais faire et comment.

### **Qu'est-ce qui vous aurait-été utile pour le surmonter plus facilement ?**

Un accompagnement, qu'il existe des structures pour nous accompagner, nous faire prendre conscience qu'il ne s'agit que d'une mauvaise passe, pouvoir bénéficier de détente, de soin, de massage pour pouvoir se retrouver avec soi même.

### **Avec le recul, que vous a permis ce(s) burnout ?**

De me relever grâce à ce que j'ai pu vivre. J'ai pu aller au-delà de moi même, pousser mes limites, me cerner, savoir ce que je voulais vraiment, pas pour les autres, pour faire plaisir ou pour faire bien, uniquement pour moi, en tant que femme, mère et qui je suis, Natacha... Sans cette étape, je n'en serais pas là où j'en suis aujourd'hui.

### **Aujourd'hui, je vous présente aux lecteurs comme un « nouveau-né ».**

### **Qu'est-ce que cela vous inspire ?**

Je dirais renaissance, une nouvelle naissance, re-découverte de soi.

### **Que souhaiteriez-vous dire à nos lecteurs qui pourraient être en détresse aujourd'hui ?**

Écoutez-vous, votre corps, votre conscient le sait et vous parle.

La phrase positive que je retiens :

### **\* Florent Granger - Le témoignage de mon mari, qui a fait de son mieux pour m'aider**

#### **Comment vous êtes-vous aperçu que quelque chose n'allait pas ?**

Professionnellement, je la trouvais très investie (presque trop), mais je me disais que c'était parce qu'elle voulait décrocher un CDI et puis, je suis aussi très investi dans mon travail, alors je trouvais cela normal. Mais là où le problème m'a surtout interpellé, c'est quand je me suis aperçu que, quoi que je puisse faire, ma femme avait perdu le sourire, qu'elle avait perdu la motivation de tout, et surtout le jour où elle n'avait plus d'avis ni d'envie sur rien...

#### **Qu'avez-vous pensé dès le début ?**

Au début, j'ai pensé que c'était un petit coup de déprime, rien d'affolant, un coup de moins bien qui allait passer. On venait de se marier, on rentrait de voyage de noces et le mois de septembre débutait avec la rentrée et tout le changement que cela occasionnait après notre été idyllique...

#### **Comment réagissiez-vous auprès de votre conjointe ? Quels étaient vos réactions, mots, etc. ?**

Je ne prenais pas cela au sérieux, je lui disais de se bouger, de sourire, que

ça allait passer. Je ne comprenais pas que cela puisse l'affecter autant...

### **Que ressentiez-vous ?**

Principalement de l'incompréhension, comment peut-on se mettre dans cet état pour un travail ? Ce n'est qu'un boulot ! On a une vie à côté, on est amoureux, on est heureux, on a des projets et elle, elle n'a que la pression du travail à la bouche, la relation avec ses collègues...

### **Qu'avez-vous essayé, tenté pour faire évoluer la situation et aider votre conjointe ?**

J'ai essayé d'en parler souvent avec elle, histoire de dédramatiser la situation, de comprendre son point de vue, lui montrer que j'étais là pour la soutenir. On sortait les week-ends pour changer d'air, on allait voir la famille...

### **Si vous l'avez aidée, qu'est-ce qui vous a aidé à aider ?**

Mon envie de vouloir l'aider, même maladroitement et l'empathie de ma femme qui voyait mes efforts cachés derrière. La volonté de vouloir du bien à l'autre.

### **Avec le recul, qu'auriez-vous fait différemment ? Qu'auriez-vous aimé ?**

Parler plus avec elle, me mettre plus à sa place en pensant comme elle et pas en pensant comme moi. M'arrêter à me dire elle souffre, ne cherche pas à savoir si c'est normal, aide-la simplement, elle n'a besoin que de ça et de toi.

### **Avec le recul, qu'a permis cette situation ?**

Cette situation m'a permis de me dire que je tenais énormément à ma femme, que l'on était un vrai couple qui a affronté cela à deux. Ma femme est tombée très bas mais on s'est battu, elle s'est battue et elle est revenue plus forte et moi aussi.

### **Quels conseils aimeriez-vous donner à des personnes dont le conjoint vit un burnout ?**

Ne cherchez pas des solutions à la place de votre conjoint, cherchez juste

à être une oreille attentive et bienveillante. Notre partenaire a plus besoin de sourire et de savoir que l'on croit en elle (en lui) que d'un miracle clé en main. Le burnout est un travail sur soi pour pouvoir s'en relever. Aidez-la (le) à trouver l'aide d'un professionnel.

### **Souhaitez-vous ajoutez quelque chose ?**

Merci à tous ceux qui nous ont aidé, car seul, la tâche aurait été bien plus ardue (psy, coach, syndicat, médecin, famille...). Je suis très fier de voir ma femme s'être relevée car même si, à mon sens, le premier pas est le plus dur, les autres ne sont pas faciles non plus ! Bravo ! Quel bonheur de la revoir sourire aujourd'hui ! Accrochez-vous à la vie, car elle vaut la peine de se battre !

La phrase positive que je retiens :

**Liste de toutes mes phrases positives :**

## **Conclusion**

### **Se connaître pour avancer sur le chemin que je choisis**

J'ai introduit ce livre en vous disant combien le burnout avait été, dans mon cas, une occasion de me révéler. Je vous ai parlé de moi, je vous ai livré mes sentiments, mon approche professionnelle, ma vision positive de cette épreuve.

J'ai choisi d'écrire un livre qui proposerait non pas une, mais plusieurs visions sur le sujet. J'ai choisi de donner la parole à mes clients, à des anonymes, à des proches aussi, pour vous proposer de faire un pas de côté par rapport à votre propre situation.

Aujourd'hui, les clients qui franchissent la porte de mon cabinet pour la première fois arrivent avec de l'espoir, des doutes, des peurs, de la fragilité, de l'envie aussi. Ils ont tous ceci en commun : l'envie d'opérer des changements. Mon travail consiste à leur proposer cet espace de reconstruction, de motivation, de création, de confiance.

A l'instar du cocher qui emmène son voyageur du point A au point B en lui laissant le soin du choix de la destination, j'accompagne mes clients de leur situation présente vers leur objectif.

Ils sont agriculteurs, enseignants, infirmiers, chefs d'entreprise, créateurs, étudiants, artistes, agents de la fonction publique, experts, formateurs, aide-soignants, managers, coaches, éducateurs spécialisés, vendeurs, pharmaciens, commerciaux, couturiers, indépendants, enfants, parents, etc. Ils ont actuellement entre 12 et 65 ans, sont des femmes et des hommes, gagnent peu ou beaucoup d'argent, viennent à pieds ou profitent de séances à distance.

Je vous dresse ce portrait pour vous rappeler qu'il n'existe ni métier, ni milieu professionnel, ni sexe, ni âge, ni condition particulière qui vous empêcherait de décider de prendre en main la responsabilité de votre bonheur.

En prenant le temps de vous redécouvrir, en décidant de prendre soin de vous, en choisissant de vous écouter et de faire des choix en fonction de vous, vous vous préservez des comportements toxiques. Prévenir le burnout, c'est s'accorder du temps et de l'écoute. Guérir le burnout, c'est prendre enfin le temps de s'écouter. Explorez-vous, croyez en vous. Que chaque jour qui passe vous ressemble. Donnez du sens à chacune de vos actions.

J'espère du fond du cœur que ce livre vous aura permis de pousser une porte, de comprendre que vous n'êtes pas seul, de vous donner l'élan pour aller chercher de l'aide, commencer un beau travail d'introspection et de mise en action.

**Éviter le burnout est possible. Se révéler grâce à un burnout est possible.**

Si le cœur vous en dit, si c'est le moment pour vous et que vous sentez que je suis la bonne personne pour vous aider à avancer, n'hésitez pas à me contacter pour **envisager ensemble un accompagnement sur mesure**.

Si vous souhaitez partager vos impressions sur le livre, vous exprimer au sujet du burnout, témoigner à votre tour, rendez-vous sur mon site [www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com) ou sur ma page Facebook [www.facebook.com/renetrecoachingmonistrolsurloire](http://www.facebook.com/renetrecoachingmonistrolsurloire).

Je travaille actuellement à une refonte du site internet pour partager toujours plus de témoignages, d'outils et d'actualités autour du burnout. Et si vous acceptiez de devenir mon prochain « témoin-ressource » ? Votre témoignage pourrait toucher et aider une personne qui en a besoin.

**Contactez-moi si vous êtes intéressé.**

---

***« Ne vous découragez pas ; c'est souvent la dernière clef du trousseau qui ouvre la porte ».***

*Paulo Coelho*

---

# **Bibliographie**

Mon site internet, [www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com), vous propose une boîte à outils, des articles, des actualités.

Voici quelques références qui vous permettront d'approfondir certains thèmes abordés dans cet ouvrage :

## **Le burnout**

François BAUMANN, *L'après burnout, comment éviter les pièges de la rechute*, Josette Lyon, septembre 2015.

Christina MASLACH et Michael P.LEITER, *Burnout, des solutions pour se préserver et pour agir*, les Arènes EDS, Février 2011.

Catherine VASEY, *Comment rester vivant au travail*, Dunod, 2017.

## **La reconversion professionnelle**

Maud SIMON, *Fais ce qu'il te plaît*, Intereditions, Août 2011.

Yves DELOISON, *Changer de job, la méthode pour réussir*, Heliopoles, octobre 2015.

## ☀ Les romans inspirants

Laurent GOUNELLE, *L'homme qui voulait être heureux*, Pocket, avril 2010.

Laurent GOUNELLE, *Les Dieux voyagent toujours incognito*, Pocket, avril 2012.

Olivia ZEITLINE, *Et j'ai dansé pieds nus dans ma tête*, Solar, juin 2017.

## ☀ Les ressources

Jean GARNEAU, psychologue, « La confiance en soi », *La lettre du psy, revue électronique Volume 3, N°2- février 1999*.

Jean GRACIET, Luc BODIN, Nathalie BODIN, *Le grand livre de Ho'oponopono*, Jouvence éditions, Mai 2017.

Taïbi KAHLER, *Le grand livre de la Process Thérapie*, Eyrolles, Janvier 2010. Michelle LARIVEY, « L'estime de soi », *La lettre du psy, revue*

électronique

Volume 6, N°3c, Mars 2002.

Michel POULAERT, *Le bonheur c'est*, Carbonnier Quillateau, mai 2012.

Marshall B. ROSENBERG, *La communication non violente au quotidien*, Jouvence, Mai 2003.

Miguel RUIZ (Auteur), Olivier CLERC (Traduction), *Les quatre accords toltèques*, Jouvence, janvier 2016.

## ☀ Les livres-outils

Laurence BENATAR, *50 exercices de confiance en soi*, Eyrolles, 2012.

Raphaëlle FAGUER (création et illustrations), *Mon journal de poche*, Le livre de poche, février 2017.

Le guide d'aide à la prévention publié par l'INRS, disponible sur le site de l'INRS.

## Les sites internet

[www.anact.fr](http://www.anact.fr)

[www.asso-franceburnout.fr](http://www.asso-franceburnout.fr)

[www.capitalrh.fr](http://www.capitalrh.fr)

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

[www.institut-repere.com](http://www.institut-repere.com)

[www.larousse.fr](http://www.larousse.fr)

[www.noburnout.ch](http://www.noburnout.ch)

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[www.penseespositives.com](http://www.penseespositives.com)

[www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com)

[www.souffrance-et-travail.com](http://www.souffrance-et-travail.com)

[www.technologia.fr](http://www.technologia.fr)

## Un nouveau départ vous attend !

Vous avez vécu un burnout et entamez votre Renaissance ?

Vous vous sentez sombrer vers ce "mal à dit" ?

Vous cherchez un soutien pour vous accompagner (vous ou votre conjoint) dans ce processus et vous aider à vous épanouir pleinement personnellement et professionnellement ?

Je vous propose une séance découverte offerte pour vous et/ou votre conjoint, afin de prendre le temps d'échanger sur vos ressentis du moment, sur vos besoins et d'envisager ensemble un accompagnement personnalisé, qu'il soit individuel ou collectif.

N'hésitez pas à me contacter pour réserver votre séance découverte et faire le premier pas vers votre renaissance !

Ensemble, construisons un avenir plus lumineux et plus serein.

"La nuit est la plus sombre juste avant l'aube."

[www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com)

