

De la survie à la Vie.

Témoignage d'un burn-out.



Source : <http://www.atlantico.fr/decryptage/mister-all-good-atteint-burn-out-sophie-menthon-2161609.html>
(Consultée le 01.02.17)

Olivier Mack, Route de Lavigny 34, 1163 Etoy
oliviermack@yahoo.fr, 0041 79 254 56 53, 0041 21 825 28 08

Quelques points de repères...

Préambule	Page 3
Avant : le samouraï	Page 6
<i>L'enfer et le paradis</i>	<i>Page 7</i>
<i>Le samouraï</i>	<i>Page 9</i>
<i>Les symptômes</i>	<i>Page 12</i>
Pendant : l'odyssée	Page 16
Chronologie	<i>Page 18</i>
<i>Les rencontres...</i>	<i>Page 19</i>
...avec mon corps	<i>Page 19</i>
...avec les professionnels de la santé	<i>Page 21</i>
...avec mes émotions	<i>Page 22</i>
...avec mes thérapeutes	<i>Page 25</i>
...avec mon coach	<i>Page 28</i>
...avec l'amour et la mort	<i>Page 30</i>
...avec l'écriture	<i>Page 32</i>
...avec la méditation	<i>Page 33</i>
...avec mon chemin	<i>Page 34</i>
...et avec moi-même	<i>Page 37</i>
Aujourd'hui : du bonheur d'être, simplement.	Page 38
<i>Le conte du pot fêlé</i>	<i>Page 39</i>
<i>De la conscience de mes fêlures et de mon funambulisme</i>	<i>Page 40</i>
<i>Le conte du morceau de cuir</i>	<i>Page 42</i>
<i>Du temps pour vivre</i>	<i>Page 43</i>
<i>De la ligne au cercle</i>	<i>Page 48</i>
<i>Des permissions</i>	<i>Page 50</i>
<i>L'histoire de Mosché, sa maison et le Rabbin</i>	<i>Page 51</i>
<i>Du bonheur</i>	<i>Page 51</i>
<i>Du sens du mot sens</i>	<i>Page 52</i>
<i>De l'illusion et du lâcher prise</i>	<i>Page 53</i>
<i>De la paix intérieure</i>	<i>Page 57</i>
Merci !!!	Page 58
Biblio- et webographie	Page 59

Préambule

« Les personnes se distinguent par ce qu'elles montrent et se ressemblent par ce qu'elles cachent » (Paul Valéry)

« Bonjour ! Je m'appelle Olivier Mack. Je suis né au Sud de l'Allemagne. La famille Mack est propriétaire d'un énorme parc d'attractions près de Fribourg-en-Brisgau, mais elle n'a rien à voir avec la mienne. À l'entrée du complexe, à côté du parking principal, se trouve un grand huit dont on entend le bruit et les cris des utilisateurs en arrivant. C'est ce que je m'appête à vous faire vivre aujourd'hui. Le 22 janvier 2008 à 7h20 du matin, ma vie a en effet basculé suite à un burn-out et ma longue reconstruction ressemble à ce que l'on peut vivre sur une montagne russe ».

C'est à peu près en ces termes que je débute le témoignage que je livre à divers publics – enseignants, policiers, cadres intermédiaires et employés de collectivités ou d'entreprises – depuis 2011.

L'idée de coucher sur papier les propos tenus oralement n'a émergé qu'en 2013 et si j'ai attendu jusqu'à aujourd'hui pour avoir le courage de le faire, c'est principalement par crainte du jugement d'autrui et, pour être tout à fait honnête, par peur de me retrouver confronté de manière inéluctable au regard malveillant que je peux parfois encore porter sur moi-même.

Outre les encouragements d'amis proches, c'est la réaction du public à la suite de mes témoignages¹ qui m'a fait dire que cela pourrait avoir du sens de partager mon vécu en passant par l'écrit. Les commentaires m'ont en effet fait réaliser que ce partage avait autant si ce n'est parfois plus de sens pour les auditeurs que la présentation d'éléments théoriques sur l'épuisement professionnel ou que l'explication des symptômes du burn-out et la proposition d'activités de développement personnel.

Pour aider le lecteur et aussi pour me rassurer et me mettre un cadre, je tiens cependant à clarifier certains points qui, je l'espère, pourront éviter des malentendus quant aux intentions qui m'amènent à témoigner dans les lignes qui vont suivre.

Dans un premier temps, il me semble important de répondre à la question « Qui écrit ces lignes ? »

J'ai été en effet successivement moniteur puis entraîneur et formateur dans le domaine de la natation de compétition au niveau suisse avant de bifurquer en direction de l'enseignement, principalement de l'allemand. Ceci m'a tout d'abord amené à être un pionnier en matière d'enseignement précoce de cette discipline puis à occuper le poste de responsable de la didactique d'allemand pour les futurs et actuels enseignants généralistes du canton de Vaud dans une institution de formation à Lausanne et cela jusqu'à mon burn-out.

Suite à une reconversion, je suis aujourd'hui chargé de l'accompagnement individuel et collectif d'enseignants – en formation et sur le terrain – dans la même institution et, en parallèle à cette activité, je me suis mis à mon compte en tant que coach indépendant depuis 2013.

J'aimerais cependant laisser toutes ces casquettes au vestiaire. Ce n'est pas le personnage public qui prend la plume, mais bien l'homme, l'être humain. Je vais donc me mettre à nu en laissant parler autant mon cœur et mon âme que mon esprit dans le but de partager mes émotions, ma vulnérabilité, mes limites, mon expérience ainsi que les apprentissages réalisés tout au long du processus de reconstruction post burn-out. C'est un exercice risqué, j'en suis conscient. Le lecteur pourrait me taxer de narcissique, ce que je suis. Raisonnablement et comme la majorité d'entre nous : le besoin de reconnaissance se trouve être une donnée humaine et universelle.

¹ Y compris celui signé Muriel Mérat et diffusé en septembre 2014 sur les ondes de la Première dans l'émission *Vacarme*.

La finalité de ce témoignage n'est toutefois pas de me regarder le nombril, mais bien, comme le souligne Paul Valéry dans la citation en introduction à ce préambule, de permettre à chacun de se sentir reconnu dans son humanité et dans son imperfection.

Un deuxième point qui mérite d'être explicité renvoie à celui du statut de mes propos. Je ne prétends nullement détenir la vérité. Comme l'avance François Cheng², « nous n'obtiendrons pas la Vérité, qui ne peut se posséder, mais ce qui nous importe avant tout, c'est d'être vrais : lorsqu'on est vrai, au moins a-t-on une chance non pas d'avoir la Vérité, mais d'être *dans* la Vérité. » Il y a autant de manière de vivre le burn-out et de se reconstruire suite à cet événement que d'individus qui traversent cette épreuve. Et la vérité individuelle a cela de volatile que, quand je pense l'avoir trouvée, elle est déjà ailleurs.

De même, je ne m'érige pas en détenteur du monopole de l'épreuve. Si je regarde autour de moi, peu de personnes sont épargnées par la maladie, par un accident, par le deuil ou par la séparation. Et toutes ont leur manière à elles de vivre ces expériences. Mes propos ont donc comme unique but d'ouvrir mon cœur et mon âme pour que chacun y trouve (peut-être) ce qui lui permettra ensuite de donner du sens à son propre vécu. Autrement dit, et pour reprendre les termes de Georges Haldas³, j'essaie d'« être de telle manière que (ma) seule présence permet aux autres de découvrir un sens à leur vie et à la vie ». Et de donner une signification à des souffrances, à la fois individuelles et universelles, qui ne connaissent pas de hiérarchie.

Une troisième précision concerne les citations. Alors que je n'en suis qu'à la préface, j'en ai déjà placées quelques unes. Mon intention n'est pas de me vanter d'avoir lu toute cette littérature ou de jouer à l'érudit.

Comme je l'explicitai plus loin, j'ai été incapable pendant plusieurs mois après ma « chute » de faire autre chose que de lire et encore, pas très longtemps : après dix minutes, j'étais contraint de respecter une pause, ma vue se brouillant de plus en plus. Même ardue au début, la lecture s'est donc avérée une véritable « bibliothérapie⁴ » et une bouée de sauvetage bienvenue. Mon vécu du burn-out a été si dévastateur que j'ai perdu en quelques mois tous les repères que je m'étais construit en 45 années de vie. Les citations, véritables placebo de la psyché et pansements de l'âme, m'ont permis de reconstituer un stock de « pilotis » sur lesquels je pouvais rebâtir une nouvelle vie, de nouvelles croyances, de nouvelles certitudes...incertaines, le doute n'étant jamais très loin.

Le fait de citer un grand nombre d'auteurs qui m'ont accompagné durant mon odyssée représente aussi une manière de rendre hommage à ces femmes et à ces hommes qui se sont posé les mêmes questions que moi et chez qui cela se voit probablement beaucoup plus que dans ce que j'essaie d'exprimer. C'est donc toujours dans la volonté de partage que je mets à disposition à la fin de ce témoignage une bibliographie non exhaustive pour qui ressent le besoin de continuer la réflexion par le biais de la lecture.

Dans ce contexte « biblio-thérapeutique », je me suis octroyé une permission qui concerne l'« auto-citation ». Depuis la création en 2013 de mon cabinet de coaching et celle, parallèle, de mon site internet et du blog attenant, je rédige régulièrement des articles par rapport à des thématiques ou à des réflexions qui m'habitent. Plutôt que de réinventer ce qu'étaient mes pensées et états d'âme d'alors, j'ai trouvé plus juste, authentique et constructif de citer des extraits de ces textes. Selon Boris

² Cheng, F. (2013). *Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie*. Paris: Albin Michel.

³ Haldas, G. (2007). *Paroles nuptiales. Carnets 2005*. Lausanne: L'Âge d'Homme.

⁴ Voir à ce sujet le livre de Pellé-Douël, C. (2017). *Ces livres qui nous font du bien, initiation à la bibliothérapie*. Paris : Marabout.

Cyrulnik⁵, le fait de se retrouver confronté à la représentation dans sa mémoire de ce que l'on a vécu participe au processus de résilience. Ma thérapie continue donc au-delà la lecture par le biais de l'écriture et les lignes que le lecteur a sous les yeux y contribuent grandement.

Un quatrième élément concerne ce que le lecteur ne trouvera pas dans cet ouvrage : pas de définitions de ce qu'est – ou n'est pas – le burn-out, pas de termes scientifiques, pas de listes « officielles » de symptômes ni d'exercices qui permettent soit de prévenir l'épuisement soit de se reconstruire. Comme précisé plus haut, c'est bien l'être humain qui s'exprime dans ce témoignage et non le coach ou le formateur⁶. Par contre, je me suis donné la permission d'insérer dans le texte quelques éclairages théoriques qui m'ont aidé à cheminer afin que le lecteur puisse éventuellement se repérer à l'aide de ces « lumières » pour trouver sa propre voie.

Je tiens cependant à souligner que, à mes yeux, la lecture d'ouvrages autour du burn-out, qu'ils soient théoriques et/ou pratiques⁷, ne remplace pas l'accompagnement par un professionnel compétent. Seul, on ne peut et on ne veut pas tout voir...même en lisant un livre très bien ficelé et/ou en réfléchissant « dans son coin ».

Et, last but not least, j'ai pris la décision de ne pas me positionner dans le débat actuel entre, d'une part, une tendance à la « psychologisation » du burn-out, qui renvoie la responsabilité de l'épuisement à l'individu, et, de l'autre, un travail de « responsabilisation » du monde du travail et de la société.

Si, dans le fond, mon témoignage s'inscrit naturellement dans la première logique, je m'en voudrais de faire croire que seuls les individus détiennent la clé en matière de prévention et/ou de suivi du burn-out : je suis entièrement d'accord avec Christophe André lorsqu'il avance que notre société est « psychotoxique » ; je partage également l'avis du Docteur Olivier Spinnler qui dénonce un monde du travail malade ainsi que le constat de Pascal Chablot⁸ qui parle d'une « pathologie de civilisation » à propos de l'épuisement professionnel, ce dernier étant le symptôme d'un problème plus profond. Cela étant, j'ai, pour me reconstruire, refusé de m'installer dans le rôle de victime et ai préféré mettre mon énergie là où elle était véritablement efficace : sur moi-même et sur mon changement personnel.

Ce témoignage se divise en trois parties : *Avant* la « chute », *Pendant* la reconstruction et *Aujourd'hui* (et non *Après*, comme j'avais prévu initialement d'intituler le troisième volet : le pèlerinage n'est en effet pas terminé...). En guise de fil conducteur, j'ai choisi de faire appel aux contes de différentes traditions et cultures.

Leur pouvoir évocateur et métaphorique remplace souvent de longs discours, car il s'adresse autant à notre cœur et à notre inconscient qu'à notre intellect. Ces récits me permettent ensuite de m'appuyer sur certaines des images pour expliciter mes propos. Les contes sont en effet à la fois universels et individuels, car, même si nous sommes tous différents, nos émotions ne connaissent pas de frontières et le fonctionnement de l'âme et de la psyché humaines relèvent de constantes qui relient les êtres entre eux.

Prêts pour le grand huit ? Alors, c'est parti...

⁵ Cyrulnik, B. (2012). *Sauve-toi, la vie t'appelle*. Paris: Odile Jacob.

⁶ Même si, en toute honnêteté, je dois reconnaître que je mets mes diverses expériences et compétences professionnelles au service de cet exercice de rédaction et que mon côté « formateur » revient souvent à la charge. Cela dit, une valeur essentielle de toute formation n'est-elle pas le partage ?

⁷ Y compris d'ailleurs l'ouvrage que vous tenez dans les mains

⁸ Chablot, P. (2013). *Global burn-out*. Paris : PUF.

Avant : le samourai



Source : <http://dessins-christophe.vannucci.over-blog.com/2016/03/guerrier-samourai-pour-tatouage.html> (Consultée le 01.02.17)

L'enfer et le paradis⁹

Il était une fois un fameux samouraï nommé Kasai, Ce samouraï était fatigué de risquer partout sa haute et puissante carcasse. Depuis plusieurs années, il combattait loyalement et au plus près de sa conscience pour ceux qu'il reconnaissait comme ses maîtres. Il luttait pour le bien et contre le mal en se donnant corps et âme, sans compter ni son temps ni son énergie. La lassitude pourtant se faisait sentir et, un jour, le valeureux samouraï s'arrêta et se prit à écouter son âme.

Et son âme lui dit : « Par pitié, trouve-moi ». Kasai s'étonna fort. « T'ai-je donc égarée ? Puisque tu sais parler, mon âme, dis encore. Où es-tu ? Réponds-moi et j'irai te chercher. – Je suis où est l'enfer. Je suis peut-être aussi où est le paradis. » L'âme lui dit ces mots, puis demeura muette.

Alors Kasai décrocha son épée du mur de sa maison et s'en alla sur les routes à la recherche de ces lieux où était son âme. Or, comme il cheminait çà et là au hasard, passant devant un temple il vit un vieux moine assis contre le mur.

- *Grand-père, lui dit-il, où est le paradis ?*
- *As-tu beaucoup pleuré ? lui demanda le moine*
- *Pas plus qu'il ne convient à un homme de guerre*
- *Alors, mon fils, je crains que tu ne puisses suivre le chemin qui conduit où tu voudrais aller.*
- *Et, l'enfer, homme saint, sais-tu où il se trouve ?*
- *Samouraï, je l'ignore, lui répondit le moine. On dit que seulement trois sages s'en sauvèrent, après avoir couru ses labyrinthes. Mais en vérité personne ne parvint à savoir quel chemin ils avaient suivi.*
- *Pourquoi, homme saint ?*
- *Parce que le premier était devenu fou, le deuxième avait perdu la vue et le troisième, aux mille questions qui lui furent posées, répondit qu'il s'était trouvé lui-même. Il ne voulut rien dire d'autre.*

Kasai, fort accablé, salua le vieux moine et reprit son chemin. La nuit venue il se saoula dans un bas-fond d'auberge, convaincu que ces lieux où l'attendait son âme lui étaient à jamais inaccessibles.

Le lendemain pourtant une lueur d'espoir aussi faible et ténue qu'un point de braise dans la cendre à nouveau le poussa à se remettre en route. Il marcha le front bas jusqu'à la ville d'Ise où était un marché. Un moment il erra parmi les charretées de fruits et de légumes, puis acheta pour quelques sous un bol de riz bouilli et s'assit contre un arbre pour déjeuner tranquille.

Or, comme il somnolait à l'ombre fraîche, il vit passer un homme sur son âne, et soudain reconnut son visage. Il l'avait rencontré, un jour, dans la montagne d'Ise où il s'était égaré à pourchasser des brigands. Cet homme était ermite. Il avait hébergé le samouraï perdu puis il l'avait remis sur la route de la ville. Il y avait de cela quinze ans, peut-être vingt. Il n'avait pas changé d'un cheveu, d'une ride. Il s'appelait Hakuin. Il paraissait heureux.

Kasai d'un bond se dressa et de loin le suivit jusqu'à sa maison basse au bord de la forêt qui grimpait vers les brumes. Il demeura longtemps dans l'abri du sous-bois, sans oser s'approcher de la porte. Au crépuscule enfin il s'en vint sur le seuil, appela :

⁹ Conte adapté d'un texte original tiré de l'ouvrage de Gougoud, H. (1992). *L'arbre d'amour et de sagesse*. Paris : Seuil, p.156-158

– *Maître Hakuin !*

Il attendit un peu, puis l'ermite apparut, une lampe à la main.

- *Que me veux-tu, mon fils ?*
- *Me reconnaissez-vous ? dit Kasai.*
- *Entre, répondit le vieil homme.*

Après qu'ils eurent bu ensemble un bol de thé :

- *Maître Hakuin, dit le samouraï, je cherche le chemin du paradis, je cherche aussi celui de l'enfer, car mon âme m'a dit qu'elle était en ces lieux. Aidez-moi, je ne sais pas où aller.*

L'ermite resta longtemps silencieux à contempler son visiteur. Puis sa figure se fit soudain si sarcastique et méprisante que Kasai se dressa, le cœur bouleversé et les tempes battantes.

- *Qui es-tu donc pour me prier ainsi ? grinça méchamment maître Hakuin. Un soudard, un brutal, un rustre, un pégreleux. Certes, je te connais. Tu pues autant qu'un fauve. Quinze années sont passées depuis ce jour où par indulgence coupable je t'ai accueilli sous mon toit, mais je n'ai pas oublié ni ta mauvaise odeur ni ton regard stupide. Comment l'aurais-je pu ? Tu es ce qui se fait de plus sot en ce monde. Toi suivre le chemin du Ciel et de l'enfer ? Allons, laisse-moi rire. Plutôt mener un chien à la porte de Dieu !*

Kasai pâlit. Son œil se fit terrible et sa bouche trembla. Jamais aucun vivant n'avait osé l'insulter de la sorte. La fureur tout à coup déborda de son corps. Il empoigna son sabre, à deux poings le leva. Comme il allait l'abattre :

- *Ici s'ouvre le chemin de l'enfer, dit maître Hakuin.*

Il souriait, paisible, à nouveau tendre et simple.

Le samouraï laissa tomber ses bras puis lui aussi sourit, l'air tout illuminé, des larmes de joie embuant ses yeux et coulant le long de ses joues. Enfin il s'inclina devant le vieil ermite. Alors il entendit au-dessus de sa tête :

- *Ici, mon fils s'ouvre le chemin du paradis.*

C'est ainsi que commença le long voyage de Kasai à la rencontre de son âme.

« Le Samourai valeureux ne pense pas en terme de victoire ou de défaite, il combat fanatiquement jusqu'à la mort. » (Jocho Yamamoto¹⁰)

Le samourai

« Vous l'aurez compris, le samourai, c'était moi ».

C'est au moment où je prononce cette phrase lors des témoignages oraux que les larmes me viennent spontanément et que j'interromps souvent le fil de mon discours pour souffler, faire la paix avec moi-même et me réaligner.

Le paradis et l'enfer ne sont pas des mots « en l'air » : le fait de vivre un burn-out et les semaines, mois et années qui suivent représentent une blessure narcissique profonde et une expérience qui peut s'avérer dévastatrice – ça l'a été du moins pour moi –. Il s'agit d'un véritable traumatisme et pas seulement pour celui qui l'a vécu, mais aussi pour son entourage. Aujourd'hui, j'accueille ces larmes avec bienveillance : c'est le signe que je suis vivant, que j'ai retrouvé mon âme...et qu'il y a encore des blessures à soigner.

En effet, le samourai c'était moi – et si j'ai le courage de témoigner, c'est probablement que je le suis resté, avec des changements pourtant. Ce qui est resté d'apparent, c'est la « haute et puissante carcasse » - 193cm, plus de 100 kilos –, une stature qui impressionne et qui remet d'emblée en question une représentation que le public pourrait avoir du potentiel « client » du burn-out, en l'occurrence celle que je m'en faisais moi-même avant d'en vivre un : une personne fragile, un brin dépressive, timide et à l'estime de soi visiblement basse.

Tout comme Kasai, je combattais « loyalement » et au plus près de ma conscience, je me donnais « corps et âme » sans compter ni mon temps ni mon énergie. J'étais en effet un exemple plutôt classique du « bon » : le « bon » professionnel, le « bon » père, le « bon » mari, le « bon » fils. Bref, le « bon » élève. Que j'ai effectivement été dans le cadre de ma scolarité, le rôle de « premier de classe » me revenant assez souvent. Il n'était pas concevable, dans mon esprit, de me contenter d'être « médiocre », c'est-à-dire « comme tout le monde ». Il fallait que je sorte du lot, que je prouve ma valeur et trouve de la reconnaissance auprès de mon prochain.

Le corollaire en a été une tendance au volontarisme ainsi qu'au perfectionnisme doublée d'une grande loyauté et d'un grand sens du devoir envers les divers contextes et personnes qui y travaillaient, osant difficilement mettre en avant mes besoins de peur du conflit. Ce qui débouchait souvent sur une grande difficulté voire une incapacité à dire « non ». En résumé : j'agissais à la fois pour être apprécié par mon entourage (en anglais, on appelle ça un « pleaser ») et pour montrer que j'étais « bon ».

Je me suis ainsi créé une image qui a fait illusion jusqu'à mon burn-out. Nombreuses sont les personnes qui sont tombées des nues lorsque c'est arrivé et qui m'ont dit par la suite ce qui leur est passé par l'esprit :

« Non, pas lui ! Le roc, celui sur lequel on peut compter en cas de tourmente ! Le gars disponible, à l'écoute, prêt à rendre service, généreux, calme, toujours souriant et à l'humeur égale... »

J'ai toujours été habité d'un grand enthousiasme et cela quelle que soit la casquette que je portais : une véritable locomotive...qui allait parfois plus vite que les wagons. Ce qui m'a amené, incapable de dire « non », à occuper, au sein et à côté de mon contexte professionnel, différents postes de

¹⁰ Yamamoto, J. (1990). *Le Livre Secret des Samourais*. Paris : Guy Trédaniel Editeur.

responsabilités : coordinateur de réseaux et de comité de rédaction d'ouvrages didactiques, président d'association et de comités d'organisation, chef de projets. Bref : SuperMack !

Combien de fois, en tant qu'enfant et adolescent, n'ai-je pas rêvé d'être Superman, ce héros à la cape qui intervenait pour sauver la veuve, l'orphelin...et la jolie fille du quartier. Dire que je me prenais pour le sauveur de l'humanité est un doux euphémisme : je me sentais indispensable et me disais que sans moi ça n'irait pas ou alors que ça irait moins bien. Ma croyance préférée était « on n'est jamais mieux servi que par soi-même ». Le lecteur l'aura compris : la délégation n'était pas mon fort.

Je vivais donc une contradiction. J'étais à la fois constamment en contact avec et au service de personnes – collègues, membres de ma famille –, ce qui m'a amené à oublier mon besoin de solitude, d'intimité et d'intériorité et à vivre ce que j'appelle une « overdose d'interactions ». Et, d'autre part, j'étais au fond très seul, coupé des autres par l'illusion que j'avais créée et par mon côté parfait, lisse et sans failles. Ce sentiment de solitude s'est d'ailleurs fortement fait ressentir et même intensifié après la « chute », doublé en cela par le fait que peu de gens, professionnels compris, ne pouvaient véritablement comprendre ni m'expliquer ce qui se passait.

Ce que je n'ai pas vu – ou voulu voir –, c'était que ce mélange d'enthousiasme, d'orgueil et de (sur)activisme cachait de nombreuses peurs : l'anxiété vis-à-vis de la vie et l'angoisse par rapport à la mort. Une des réponses à ces craintes a été une prise de risque permanente. À chaque fois qu'une tâche me paraissait difficile voire insurmontable, je m'y attaquais en me disant « Ça va le faire ! J'en ai vu d'autres ! Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions ! Quand on veut, on peut ! ». J'étais devenu une incarnation vivante de la devise des Jeux Olympiques modernes : « Citius, altius, fortius ! » (Plus vite, plus haut et plus fort), ce qui ne pouvait déboucher que sur une insatisfaction permanente : rien n'était jamais « assez ».

Donc, non content d'assumer un nombre important de responsabilités tant au niveau professionnel que personnel (marié, deux enfants en bas âge à l'époque), j'ai accepté en 2005 de me lancer dans des études post-grade sur deux ans (1800 heures de formation, assumées avec passablement de brio bien-sûr) suivies en 2007 d'un projet de thèse, tout cela pour honorer mon statut de « shooting star » de la didactique des langues étrangères et secondes en Suisse. Rien qu'à me relire, ça me donne le tournis !

J'étais donc un adepte de la « politique du canard » : calme en surface, mais alors qu'est-ce que ça pédalait sous l'eau ! Une philosophie somme toute plutôt constructive mais qui, dans mon cas, présentait une grosse lacune : je ne voyais pas – ou ne voulais pas voir – que « ça pédalait » sous le calme apparent, sourd que j'étais à mes états d'âme. Christophe André¹¹, psychiatre et psychothérapeute français, parlerait d'une « haute estime de soi fragile » : l'image de solidité et de stabilité que l'on montre vers l'extérieur ne correspond pas – ou qu'en partie – à la réalité et cache la fragilité de la personne aux yeux des autres et, beaucoup plus insidieux et porteur de conséquences, au regard de l'individu directement concerné.

Et, lorsqu'un gros pépin se présente : patatras ! Sortir de sa zone de confort pour prendre des risques est une chose, mais je n'avais pas réalisé que l'étape d'après c'était la zone de panique. Et, après le burn-out, ça a été la panique à bord du « Macktanic ». Qui a bien failli couler à pic.

Une autre réponse à mes peurs, craintes, anxiétés et angoisses a été le contrôle, notamment du temps et, à travers lui, de la vie. Henri Bergson¹² prétend que le véritable temps n'est pas celui des horloges. Ce n'était pas le cas pour moi : tout était minuté, réglé comme du papier à musique. Un héritage de mon passé d'entraîneur ? Probablement, mais pas uniquement : derrière cette « contrôlite » se cachait

¹¹ André, C. (2009). *Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.

¹² Bergson, H. (1922, 2009). *Durée et simultanéité. À propos de la théorie d'Einstein*. Paris : PUF.

également une forme de Toute-Puissance. Quand on veut tout maîtriser et que, en plus, cela nous réussit la plupart du temps et que notre entourage nous renvoie une image positive, on aurait tendance à se prendre pour Dieu.

Je frémis lorsque je repense à la manière dont j'ai organisé mes journées les années qui ont précédé la chute : mon agenda électronique, certes très coloré, ressemblait plus à l'organigramme d'une entreprise qu'à l'emploi du temps d'un être humain normalement constitué. Et, ce qui me frappe le plus aujourd'hui et qui déjà interpelait certaines personnes de mon entourage professionnel, c'était l'absence de pauses. Pour le dire simplement : j'étais toujours « à la bourre » tout en montrant une image extérieure plutôt calme et équilibrée.

En débutant ma carrière d'enseignant puis de formateur d'adultes, je m'étais fixé comme objectif de faire une distinction très claire entre vie professionnelle et vie privée. Au niveau de la gestion du temps, cela m'obligeait à être actif professionnellement uniquement sur mon lieu de travail et à ne rien amener du bureau à la maison.

Ce qui m'a conduit à une efficacité qui était pour moi une source de fierté et d'admiration pour les autres : j'étais devenu le champion de la concentration d'un 100% (qui dans les faits ressemblait plus à un 120%) sur cinq jours par semaine, 8h30 par jour. Point. Mais à quel prix : j'étais devenu une machine hyper performante certes, mais pour laquelle le moindre grain de sable inattendu était une menace potentielle. Ce qui, au stress déjà bien présent, ajoutait une pression supplémentaire.

Cette politique de clivage entre ces deux vies, professionnelle et privée, a eu une autre conséquence : je ne parlais que rarement de mes problèmes professionnels à la maison. Dans mon esprit, ma femme et mes enfants n'avaient pas à subir les conséquences de ce qui me pesait au travail. J'entretenais donc l'illusion que tout se passait bien et ma femme a été la première surprise lorsque je lui ai parlé, après mon burn-out, de ce que je vivais au travail et des souffrances que ma situation professionnelle me causait.

Sans m'en rendre compte, je m'étais en partie « auto-évincé » de ma maison, ne laissant de la place qu'à une part de ma personnalité, celle qui correspondait aux masques, aux rôles que j'interprétais sur différentes scènes, privées ou professionnelles. Par contre, il n'y avait plus aucune place pour la personne, pour son intimité et son intériorité.

J'ai pris conscience de ce phénomène d'« auto-éviction » lorsque, quelques semaines après mon burn-out, j'ai réalisé que je n'avais pas d'espace « rien qu'à moi » : pas de table, pas de chaise, pas de bibliothèque qui puissent attester de manière « physique » qu'il y avait un lieu que seul moi pouvais habiter. Lorsque j'ai ouvert les yeux, cela a été un vrai choc.

De plus, cinq mois avant la « chute », des voleurs m'avaient dérobé mon ordinateur portable privé qui contenait toutes les photos de famille et, donc, une bonne partie de mon intimité... et ça dans mon bureau : non content de ne plus avoir de véritable intimité à la maison, je la prenais avec moi au travail. Aujourd'hui, ce genre de signe (ce que Lytta Basset¹³ appelle des « clins Dieu ») ne m'échapperait probablement pas ; à l'époque, je n'y ai vu qu'un acte de violence que j'ai vécu plus comme un viol qu'un vol et qui a généré chez moi une sorte de paranoïa, me faisant craindre d'être dérobé plusieurs fois par jour.

Et, pour conclure, j'ajouterais que le domaine de vie personnelle, c'est-à-dire le temps que je me prenais pour moi, se résumait à une seule activité, individuelle et solitaire : la fréquentation assidue et régulière entre 2005 et 2008 d'un fitness de la banlieue lausannoise à raison de 3 ou 4 séances

¹³ Basset, L. (2016). *Vivre, malgré tout*. Genève: Labor et Fides.

hebdomadaires d'une heure, entre 7h et 8h du matin ou, lorsque les réveils nocturnes se faisaient plus fréquents, entre 6h et 7h (eh, oui : je n'étais pas le seul « fou » à fréquenter ces lieux à des heures indues) .

Quand je repense au nombre de tonnes de fonte soulevées et de kilomètres parcourus...en faisant du surplace en plus ! Tout un symbole... J'étais là aussi très fier d'arriver à dégager du temps qui, une fois encore, ne devait empiéter ni sur mon temps professionnel ni sur ma vie privée – ma famille et mes collègues n'avaient pas à subir mes absences.

Bref, l'un dans l'autre, jusqu'à ce matin de janvier 2008, moment où mon âme m'a fait comprendre qu'il fallait que je parte à sa recherche, j'étais dans une logique de survie : combien de fois, à la question « Comment vas-tu ? » posée par un-e collègue me suis-je entendu répondre « Je survis » ! Je ne vivais pas, je fonctionnais. Apparemment plutôt bien mais, avec le recul, assez mal. Dans le but d'atteindre tous les objectifs et de réaliser toutes les tâches demandées et que j'avais acceptées de plein gré, combinant l'énergie de SuperMack et de MarathonMack. Et j'en étais fier, très fier. La chute du héros n'en a été que plus terrible.

Les symptômes

La question que l'on me pose le plus souvent à ce stade de mon témoignage, c'est :

« Mais, vous n'avez rien vu venir ? »

Non et c'est là un des problèmes majeurs et un des symptômes les plus pervers du burn-out : le déni.

J'étais en effet profondément convaincu que cela pouvait arriver à d'autres– plus faibles et vulnérables, pensais-je alors – mais pas à moi. Dans cet état d'esprit fermé, il m'était impossible à l'époque d'identifier les signes précurseurs, les clignotants orange qui se sont allumés successivement sur mon tableau de bord.

Ce n'est que bien plus tard que je suis arrivé à la liste suivante de symptômes me concernant :

Les symptômes *Maux de dos physiques*

Je souffre depuis de nombreuses années d'une lombalgie chronique qui me cloue parfois quelques heures au lit. Jusqu'au burn-out, je mettais ce problème sur le compte de mon activité de nageur de compétition – des centaines de kilomètres en nage dauphin, parfois avec palmes, ça laisse des traces – et d'un Scheuermann (hyperlordose au niveau de la colonne vertébrale lombaire) à l'adolescence.

Poumons

Du plus loin que je me souviens, j'étais sujet au moins deux fois par année à des bronchites qui parfois menaçaient de se transformer en infection pulmonaire. Un problème mineur qui ne m'empêchait pourtant pas d'aller travailler, parfois en crachant littéralement mes poumons...ou du moins mes bronches.

Troubles digestifs

En 2005, une visite chez le gastroentérologue suite à des brûlures d'estomac récurrentes a révélé une hernie hiatale (lorsque une portion de l'estomac rentre dans l'œsophage), ce qui m'a valu un traitement médicamenteux qui non seulement ne m'a pas vraiment aidé à résoudre le problème, mais a considérablement diminué la qualité de mes nuits et apporté avec lui son lot d'effets secondaires (vertiges, nausées). J'ai donc décidé d'arrêter le traitement et d'agir sur une des causes – le surpoids – en m'inscrivant au fitness. Et en chassant un stress par un autre...

Réveils précoces La qualité et surtout la durée de mes nuits diminuaient de plus en plus. Les derniers mois avant le burn-out, je me réveillais régulièrement entre 3h et 4h du matin et, plutôt que de m'énerver à tourner comme une crêpe, je me levais...pour aller travailler sur mon ordinateur portable au salon et pour lire des ouvrages à des fins professionnelles.

**Les symptômes
psychiques et
émotionnels** *Le déni*

J'en ai parlé plus haut : malgré quelques remarques de proches ou de collègues, j'étais intimement persuadé que je ne serai jamais une victime de l'épuisement professionnel, réservé à des personnes plus fragiles que moi.

L'irritabilité

Je me souviens que, pendant la période qui a précédé la « chute », j'avais tendance à perdre mon calme légendaire et, parfois, je poussais des coups de gueule d'autant plus surprenants que ce n'était pas dans mes habitudes. Le simple fait de rentrer à la maison en sachant que je retrouverai peut-être mes enfants dans un état d'excitation avancé me mettait les nerfs en boule.

Les ruminations

Ce point concerne le mental ou, en termes plus affectueux, notre « Pensouillard le hamster », selon l'expression de Serge Marquis¹⁴.

J'étais constamment en train de ruminer, de repenser jour et – plus embêtant – nuit à toutes les tâches effectuées, à effectuer ou en train de l'être. J'étais ainsi constamment « pré-occupé » et en état d'hyper vigilance. Avec une question lancinante : quel imprévu va-t-il encore me tomber sur la tête et comment puis-je l'anticiper ? Bref, mon mental était en train de maîtriser ma vie « à l'insu de mon plein gré », puisque je n'étais même pas conscient de son existence et de son travail de sape permanent.

Le tunnel

Cet élément – qui n'est pas forcément mentionné dans les listes habituelles – mérite vraiment d'être signalé. Il s'agit d'une impression très réaliste et envahissante qui fait voir l'avenir comme un long tunnel sans fin, sans issue et, pire encore, sans sorties de secours. J'avais le sentiment oppressant d'être pris au piège mais de ne pas savoir comment m'en extirper.

*La question du
sens doublée d'un
sentiment de vide¹⁵*

La question du sens de mon activité professionnelle et, de manière générale, de ma vie était une interrogation récurrente chez moi. Je me souviens de m'être demandé à plusieurs reprises « Qu'est-ce que je suis en train de réussir ? Ma carrière ou ma vie ? » et d'avoir partagé cette interrogation avec l'un-e ou l'autre de mes collègues, sans toutefois me donner les moyens d'y répondre : la machine était lancée...

¹⁴ Marquis, S. (2013). *Pensouillard le hamster. Petit traité de décroissance personnelle*. Montréal : TC Média Livres Inc. / Les Éditions Transcontinental ; Marquis, S. (2015). *Pensouillard le hamster : plaidoyer pour la décroissance personnelle*. (Disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=gz6XDfZMGM>, consulté le 31.01.17). Serge Marquis est médecin spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale au travail à l'Université de Montréal.

¹⁵ Ce symptôme ne figure pas de manière systématique dans les propositions faites par les spécialistes du burn-out, car il fait plutôt référence à ce que l'on appelle aujourd'hui le « brown out », c'est-à-dire à « une sorte de dévitalisation provoquée par l'absurdité quotidienne des tâches à accomplir (...) vécu par un salarié qui ne comprend pas (ou plus) le sens de son travail » (tiré de Vellas, E. (2017). Sommes-nous, en tant que professionnel de l'enseignement, en bonne santé ? *Educateur 2/2017*, p. 4-5.)

Il reste un dernier symptôme dont il est souvent question dans la littérature : l'addiction.

La première des addictions dont j'ai pu souffrir est au fond assez banale, car socialement acceptée : il s'agit du workaholisme.

Le travail est une valeur fondamentale, le fait de « se tuer au boulot » à force d'oublier qu'il y a une vie en dehors du travail ne représente pas une exception. De mon point de vue, j'étais même moins « atteint » que d'autres personnes que je côtoyais avant mon burn-out.

Ma loyauté et mon sens du devoir vis-à-vis de mes divers contextes « de fonction » m'ont fait mettre le travail au centre de mes préoccupations à un tel point que toute autre activité était finalement au service de cette valeur. Sans oublier la famille qui peut également se résumer à un lieu de travail, le rôle de parents et de « chef-fe de famille » amenant à gérer ce domaine de vie comme une petite entreprise. C'est du moins le sentiment que j'avais à un moment donné, notamment après mon burn-out, au moment où j'ai commencé à « y voir plus clair ».

Une autre addiction concerne la dépendance aux autres ou la « co-dépendance ». Le rôle de sauveur dans lequel je m'étais installé et le fait que je me sentais indispensable est à mettre en lien à cette addiction. Mon empathie naturelle, que je revendique comme une qualité et une force, s'est aussi retournée contre moi. En effet, comme l'avance Jacques Lacan relayé par Thierry Tournebise¹⁶, quand on se met « à la place de l'autre », il n'y a plus de place ni pour l'autre ni pour soi-même. C'est ainsi que je me suis progressivement oublié, gardant mes besoins, mes valeurs, mes envies, mes désirs sous silence.

Bref, je me suis non seulement adapté aux exigences de mes divers contextes – ou à ce que j'imaginai qu'on exigeait de moi – mais je me suis surtout « sur-adapté » en me laissant maltraiter sans rechigner, maltraitance à laquelle je participais allégrement. Ce n'est pas pour rien qu'en Analyse Transactionnelle, l'étape de l'autonomie en lien à la co-dépendance est aussi appelée celle du « paillason » : l'être humain prendrait même un plaisir masochiste à se faire marcher dessus et à se laisser piétiner.

Ce constat fait écho à la distinction que fait le regretté Guy Corneau¹⁷, psychothérapeute québécois, entre ce qui est une dépendance et ce qui ne l'est pas. Il existe selon lui deux critères qui marquent la limite entre ces deux états : la conscience et l'amour. Or, dans mon cas, je n'étais ni conscient de la situation dans laquelle je me trouvais et des mécanismes d'autodestruction que je développais ni du manque d'amour dont je faisais preuve vis-à-vis de moi-même en acceptant de jouer un jeu institutionnel qui ne me correspondait qu'en partie.

C'est ainsi que, un matin de janvier, lorsque mon âme m'a fait comprendre que je devais partir à sa recherche, et que je me suis retrouvé à l'hôpital pour ce qui semblait être une crise cardiaque, deux voix se sont fait entendre en moi :

« Mon Dieu, comment je vais gérer tous les rendez-vous d'aujourd'hui ? Et ceux de demain ? Et le fait que je vais prendre un jour de retard dans ma planification ? Qu'est-ce que les autres vont penser et dire ? Est-ce qu'ils vont s'en sortir ? Et comment je vais m'en sortir ? Et quel impact sur les délais à tenir ? »

pour l'une

¹⁶ Tournebise, T. (2008). *Art d'être communicant – Avec les autres et avec soi-même*. Paris : Dangles.

¹⁷ Corneau, G. (2004). *Victime des autres, bourreau de soi-même*. Paris : J'ai lu Bien-être.

et « *OUF* !!! »

pour l'autre.

J'allais enfin pouvoir souffler. C'est du moins ce que cette deuxième voix pensait. Mais c'était sans compter sur la persistance de la première...

Pendant : l'odyssée



Cap Town. Source : <http://www.villaocap.com/decouvrez-cape-town-a-travers-le-film-lodysee/> (Consultée le 01.02.17)

"Aucun chemin ne conduit à la réalisation de notre quête, mais tous ceux qui ont réalisé leur quête ont emprunté un chemin"
(Frédéric Lenoir¹⁸)

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. » (Gandhi)

« Mon corps a hésité, le temps d'un souffle, le temps d'une éternité, au croisement entre le être-ici ou le être-là, entre l'horizontalité et la verticalité. Mon corps intime et incapable de tricher a choisi tout d'abord de s'arrêter, seul état où toutes les dimensions se rejoignent et à la fois s'éloignent » (Extrait de mon journal de vie)

Dans le conte du samouraï, l'âme du valeureux guerrier se tait après avoir imploré son hôte de la retrouver et après lui avoir donné un indice quant au lieu où elle pouvait être rejointe.

Dans mon cas, mon âme ne s'est pas tue: elle a au contraire hurlé son désespoir en me faisant un mal de chien au niveau du cœur, un vrai coup de poing donné de l'intérieur. Il était 7h20 du matin ce mardi 22 janvier 2008 et je descendais à peine du « step » sur lequel je venais de m'évertuer depuis vingt minutes à monter des marches d'escaliers tout en restant sur place et cela à une intensité « raisonnable ». Mon cœur s'est arrêté de battre. Puis a repris à une vitesse hallucinante. Puis s'est arrêté à nouveau. J'ai été pris de vertiges et j'ai tout juste eu la présence d'esprit de me diriger vers un des moniteurs pour lui faire part de mon état avant de me laisser doucement tomber sur le sol.

Le reste est assez flou : couché sur le dos, ambulanciers, piqûre, ambulance, feux bleus, urgences, longue attente sur un lit dans un couloir, visite d'un interne puis d'un médecin, radio de mon cœur, d'autres mesures dont je ne me souviens plus. Conclusion : tout va très bien, c'est juste un peu de stress.

De retour à la maison, je me suis dit qu'après une semaine de « repos » (= travail à 70% à mon domicile), je pourrais repartir « comme en 40 ». Neuf ans plus tard, je regarde dans le rétroviseur et me dis que si quelqu'un m'avait dit que cela prendrait autant de temps, je ne l'aurais pas cru. Et pourtant...

Le conte de Kasai nous livre quelques informations quant à la route à suivre pour retrouver son âme :

- Il n'y a pas de chemin prédéfini : à chacun de découvrir le trajet à parcourir.
- Les indices, tels des cailloux semés par le Petit Poucet, peuvent nous être donnés lors de rencontres successives. Par contre, aucun de ces « poteaux indicateurs » ne nous dira exactement quel chemin prendre : là aussi, l'aventure est au rendez-vous.
- L'unique certitude est que, pour se réconcilier avec son âme, il faut trouver les portes de l'enfer et du paradis. Or, ces portes s'ouvrent à leur tour sur un chemin qu'il faut encore parcourir lors d'un « long voyage ».
- Cette odysée, même si elle nous fait passer par des endroits géographiquement identifiables, est avant tout un périple intérieur.

¹⁸ Lenoir, F. (2016). *Cœur de cristal*. Paris : Pocket.

Chronologie

Avant d'expliciter de manière plus détaillée mon parcours tout en m'appuyant sur le conte du samouraï, il me semble utile de dresser un tableau des grandes lignes de mon cheminement.

De janvier à juillet 2008	Arrêt maladie à 100%. Début de l'accompagnement par une psychothérapeute et par un coach.
De août 2008 à janvier 2009	Reprise à 10% de mon activité professionnelle de formateur dans l'institution qui m'employait avant mon burn-out.
De février 2009 à juillet 2009	Augmentation à 40% de mon activité professionnelle et négociation avec la direction de l'institution pour baisser mon taux d'engagement du 100% initial à 40% dès la rentrée académique 2009-2010. Recherche d'une activité complémentaire.
De août 2009 à juillet 2010	Engagement dans un établissement scolaire à 50% en tant qu'enseignant d'allemand et comme coach interne (en parallèle des 40% en tant que formateur). Fin de l'accompagnement par un coach (novembre 2009).
De janvier 2010 à juillet 2010	Arrêt maladie partiel signifié par le médecin cantonal du travail, la reprise dans l'établissement scolaire ayant été trop rapide.
De août 2010 à juillet 2011.	<ul style="list-style-type: none">• Diminution de mon temps de travail à 40% dans l'établissement scolaire.• Début de la formation à l'accompagnement individuel et collectif.• Début des négociations avec divers responsables de mon institution pour une reconversion interne dont le but est de passer progressivement d'une activité de formateur-didacticien en langues étrangères à celle de formateur spécialisé dans l'accompagnement individuel et collectif (relation d'aide).
De août 2011 à juillet 2012	<ul style="list-style-type: none">• Décision de mettre un terme à mon activité d'enseignant tout en restant coach interne dans l'établissement scolaire et donc diminution de mon taux d'engagement de 40% à 25%.• Augmentation de 10% de mon activité de formateur, passant de 40 à 50% dans mon taux d'engagement.• Fin de la formation à l'accompagnement individuel et collectif• Suite des négociations pour finaliser ma reconversion à l'interne.
De août 2012 à juillet 2013	<ul style="list-style-type: none">• Mon activité de formateur à 50% est répartie de manière équilibrée : 25% pour la didactique des langues étrangères et 25% pour principalement de l'accompagnement. Les négociations continuent.• Création de Mackoaching le 1^{er} janvier 2013 et mise en ligne du site internet www.mackoaching.net ainsi que du blog attendant.
De août 2013 à juillet 2014	<ul style="list-style-type: none">• Aboutissement de mes négociations auprès de la direction de l'institution qui m'emploie à 50% en tant que formateur : la « bascule » en direction d'activités principalement à couleur « accompagnement » est effective et ma reconversion tant à l'interne qu'à l'externe aboutie.
De août 2014 à juillet 2015	<ul style="list-style-type: none">• Décision de démissionner à la fin de l'année 2014-2015 de mon poste de coach interne dans l'établissement scolaire, mes valeurs n'étant pas en adéquation avec celle de la nouvelle direction.• Demande d'augmenter mon taux d'engagement de formateur de 50 à

60%.

- Le 1^{er} juin, officialisation de Mackoaching en tant que société simple.
- Fin de mon accompagnement thérapeutique.

De août 2015 à juillet 2017

- Engagement à 60% dans l'institution de départ, principalement actif dans la formation initiale et continue en tant qu'accompagnant-formateur.
- Activité de coach indépendant à 20%
- Janvier 2017 : début de la rédaction du témoignage écrit sur mon vécu du burn-out.

Mon odyssee ne saurait se limiter à l'énumération de ces quelques « balises » dont les intitulés ne disent rien des hauts et des bas psychiques et physiques inhérents à ces divers paliers qui, à chaque fois, étaient en lien à des négociations avec moi-même et avec des interlocuteurs externes.

Les rencontres...

Passée la première étape de mon voyage initiatique – la pseudo crise cardiaque au fitness –, j'aimerais principalement parler ici des rencontres qui ont jalonné mon parcours et qui, à chaque fois, ont répondu à mes interrogations en me donnant des indices...et en m'invitant à me poser d'autres questions.

...avec mon corps

La première de ces rencontres a été celle dont j'ai parlé en décrivant mon « accident » : celle avec mon corps et dont je parle dans l'extrait de mon journal de vie en préambule à cette deuxième partie.

Je pensais connaître mon corps, lui que j'avais entraîné, dressé, sculpté, limé, affûté pendant des années et que je continuais à « bodybuilder » au fitness à plus de 40 ans, pris d'une crise de jeunisme. À l'instar de Saint François, qui avait donné le surnom de « frère âne » à son enveloppe charnelle, cette dernière était à mon service, au service de mon héroïsme et de mes comportements égotiques.

J'écrivais plus haut que mon âme, contrairement au conte du samouraï, ne s'était pas tue. Elle a en effet utilisé mon corps comme porte-parole. La sociologue allemande Annelie Keil¹⁹ nous rappelle à ce propos que « le corps est le gant de l'âme » (« Der Körper ist der Handschuh der Seele ») et que nos maux sont autant de mots – pas forcément doux – à travers lesquels notre âme s'exprime pour nous avertir que quelque chose « coince », « (dé)bloque », nous invitant à écouter sa voix. Gandhi nous y exhorte d'ailleurs clairement lorsqu'il dit « prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester ».

Mais prenais-je bien soin de mon corps ? Apparemment oui, puisque mon activité au fitness était censée résoudre mon problème d'hernie hiatale. Objectif largement atteint puisque, à 45 ans, je ne souffrais non seulement plus de brûlures d'estomac, mais j'avais retrouvé mon poids de forme après avoir perdu près de 15 kilos en deux ans. Mais à quel prix ! Je menais en effet mes séances avec le même sérieux et la même fougue que lorsque j'étais nageur de compétition.

Et ce n'étaient pas mes mauvaises et courtes nuits qui allaient y changer quelque chose : je ne m'« attaquais » qu'avec plus d'ardeur aux engins de torture, histoire de faire comprendre à mon corps qui en était le maître : moi ! Sans me rendre compte que, plutôt que de me faire du bien, j'ajoutais une couche à la maltraitance dont j'étais déjà suffisamment victime, consentante en plus.

¹⁹ Keil, A. (2004). *Wenn Körper und Seele streiken. Die Psychosomatik des Alltagslebens*. Kreuzlingen/München : Heinrich Hugendubel Verlag.

Or, depuis ce fameux matin de janvier, mon corps a décidé d'inverser les rôles en me harcelant littéralement de symptômes psychosomatiques et dont certains refont surface encore actuellement selon mon état de fatigue.

Voici un petit aperçu du langage que mon âme a utilisé à travers mon corps pour me guider sur mon nouveau chemin de vie :

Les vertiges Ceux-ci ont probablement fait leur apparition avant mon burn-out mais, aveuglé par mon héroïsme, je n'ai pas voulu les voir.

Par la suite, ils ne m'ont plus jamais quitté et, aujourd'hui, une mauvaise nuit ou un stress passager suffisent parfois à les faire émerger. Ils étaient parfois si violents que je n'arrivais plus à rester debout. C'est ainsi qu'il m'a fallu environ neuf mois pour réapprendre à marcher plus longtemps que 10 minutes.

Près de chez moi part une balade d'environ 4 kilomètres que j'ai pris l'habitude d'appeler le « grand carré » et qui offre une vue magnifique et toujours nouvelle sur le lac Léman, les Alpes, le Jura, Morges, Lausanne et d'où, par beau temps, on peut même voir le jet d'eau de Genève.

Aujourd'hui, je parcours ce tracé en moins de 45 minutes en sifflotant. Pendant plus d'une année, j'étais incapable de le faire dans son entier. Les premières fois, je commençais par marcher 10 minutes, puis 11, puis 12, puis 13, puis à nouveau 10 en mettant lentement un pied devant l'autre : j'avais l'impression qu'à chaque pas la force allait me manquer pour réaliser le prochain, tellement ma tête tournait. L'épreuve ultime consistait à aller faire des achats au petit négoce du coin : je visais les étagères pour pouvoir m'y accrocher, au cas où je devais me retenir de tomber.

Les crises de panique de Même si cela n'a jamais été confirmé par aucun médecin, j'é mets l'hypothèse que ma pseudo crise cardiaque au fitness s'est avérée être une crise de panique qui ne devait représenter que la première d'une longue série. En mars 2014, j'ai vécu une des dernières et aussi plus intenses d'entre elles en plein concert à la cathédrale de Lausanne, coincé parmi une centaine de choristes. Heureusement que, entre temps, j'avais acquis des techniques pour me calmer et juguler la crise. Personne n'a rien vu, mais j'ai décidé depuis de mettre un terme à mon activité chorale, du moins dans le cadre de grands chœurs.

Ces crises ont été mes fidèles compagnes à chaque fois que je retournais au travail et cela depuis septembre 2008. Parfois si violentes que je pensais ne jamais pouvoir entrer dans mon bureau ou dans une classe, parfois limitées uniquement à une suractivité mentale dont l'objectif était de me faire croire que je n'y arriverais pas. Leur intensité a progressivement diminué et elles me laissent aujourd'hui vivre ma vie.

Les spasmes Ces apparitions prenaient la même forme que les symptômes d'une crise cardiaque. Après avoir passé des tests à l'hôpital puis chez un médecin, il s'est avéré que cela ne pouvait pas être d'origine mécanique, mon cœur étant celui d'un athlète. Heureusement sur une période qui s'est limitée à quelques semaines, je vivais ces visites inopinées plusieurs fois par jour, tranquillement assis dans un fauteuil ou en train de me balader. Le cardiologue avait beau me dire que ce n'était rien et que ça allait passer, je n'étais jamais rassuré et gardais mon téléphone portable en permanence à portée de main.

Les jambes et les bras « absents » ou « coupés » Pendant plus d'une année, d'abord quotidiennement puis de manière de plus en plus espacée, il m'arrivait de ne plus sentir mes bras et/ou mes jambes : je me voyais marcher, j'observais mes bras se balancer ou porter quelque chose, mais j'avais l'impression de ne plus avoir aucun contrôle sur mes membres. Un symptôme qui illustre la prise de pouvoir de mon corps sur moi-même.

Les chakras « ouverts » J'avais entendu parler des chakras et des corps subtils avant mon burn-out mais j'accueillais cela avec indulgence en pensant que cela ne me concernait pas.

Depuis lors, j'ai dû me rendre à l'évidence de l'existence des chakras puisqu'ils se sont signalés en s'ouvrant de manière parfois très forte, certainement la seule manière que mon corps et mon âme ont trouvée pour persuader un esprit cartésien et contrôlant comme le mien qu'il y avait une autre façon d'appréhender ma réalité corporelle.

La première manifestation a été celle du chakra du cœur, le 22 janvier. Cette douleur est revenue régulièrement puis de manière plus espacée pendant plusieurs années. Mes chakras se sont d'abord ouverts vers le haut – gorge, troisième œil et coronal – puis vers le bas – plexus solaire, chakra sacré (le fameux « hara » japonais, situé entre le nombril et le pubis) et chakra racine. En résultent parfois des maux de ventre qui transforment mon abdomen en véritable usine électrique, sans conséquence cependant sur ma digestion.

...avec les professionnels de la santé

Cette confrontation avec mon corps m'a amené à une autre rencontre : celle avec les médecins et avec les soignants. Pour moi qui n'avais jamais été malade – ou, pour être plus juste, qui me donnais rarement le droit de l'être –, le changement s'est avéré un énorme saut dans l'inconnu. Voici un échantillon de ces contacts²⁰ :

- *Un acupuncteur* : c'est le premier médecin chez qui je me suis rendu et dont le verdict – « Monsieur Mack, vous êtes complètement épuisé, l'énergie est bloquée au niveau du ventre et il faudra au moins 4 mois d'arrêt complet pour vous en sortir » – m'a donné le courage d'aller trouver d'autres membres du corps médical.
- *Mon médecin de famille* : fort du constat de mon acupuncteur, j'ai négocié avec lui un congé à durée indéterminée et suis sorti de son cabinet muni d'un certificat de maladie et d'une ordonnance pour un anxiolytique. Comme beaucoup d'autres de ses confrères, il semblait passablement démuni par rapport à ce que je vivais.
- *Un ORL* : mes vertiges prenant toujours plus d'ampleur, j'ai pensé à un problème à l'oreille interne. Conclusion : tout allait bien.
- *Un neurologue* : au vu des divers symptômes, c'était une piste à sonder. Là aussi : rien à signaler.
- *Un cardiologue* : les symptômes décrits plus haut ne cessant pas, il me semblait opportun d'aller investiguer de ce côté-là également. À nouveau : pas de problèmes, je m'inquiétais pour rien.

Ce qui est symptomatique par rapport au burn-out – qui, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), n'a pas le statut de « maladie » mais bien celui d'un processus –, c'est que, après chacune des visites auprès d'un médecin « traditionnel » (tous à l'exception de l'acupuncteur), je me suis entendu dire la même phrase, avec quelques variantes : « Monsieur Mack, vous allez très bien, vous êtes juste malade ».

Ce que je comprends de cette sentence sibylline et contradictoire, c'est que le burn-out ne fait pas de nous un malade aux yeux de la société (les médecins lui préfèrent d'ailleurs souvent le terme de « dépression ») et que nous le sommes quand-même.

Cette ambiguïté ne m'a d'ailleurs pas facilité la tâche quand il s'est agi de faire valoir mon statut de « burn-outé » : j'étais en véritable convalescence, mais ça ne se voyait pas. J'avoue en toute honnêteté – avec un respect infini pour toutes les personnes handicapées, passagèrement ou durablement – qu'il y a des jours où j'aurais préféré avoir perdu l'usage d'un bras ou de mes jambes, du moins pour une

²⁰ Pour éviter tout effet publicitaire, j'ai pris le parti de ne pas citer les noms des professionnels concernés.

durée limitée : cela aurait permis de clarifier l'image que les autres se faisaient de mon état et de rompre la solitude dans laquelle me plongeait cette situation.

Pour décrire ma « maladie », je me décrirais à une voiture dont le moteur et la carrosserie étaient en très bon état de marche, mais dont tous les circuits électriques et électroniques se retrouvaient complètement grillés et dont le réservoir à essence – au sens propre et figuré du terme – était désespérément vide. Dans ces circonstances, il m'est apparu assez rapidement que les médecins « mécaniciens » et « carrossiers » n'allaient pas être d'une grande aide, car, avec leurs lunettes, ils ne pouvaient voir que ce qui allait bien : le mécanique et la carrosserie. Je me suis donc tourné vers les spécialistes des circuits invisibles, vers ceux qui prennent soin de nos méridiens et de nos corps subtils.

C'est ainsi que, en parallèle aux séances d'acupuncture et à un traitement en médecine chinoise prescrit par mon acupuncteur – Ah, les « exquis odeurs » qui émanaient des décoctions à base de peau de serpent, de scarabées, de champignons et plein d'autres ingrédients mystérieux, embaumant la maison de leurs effluves ! –, je me suis fait accompagner pendant près de cinq ans par une magnétiseuse, Sophie²¹. Ses soins m'ont fait autant de bien à l'âme qu'au corps. J'ai également consulté une pharmacienne homéopathe qui m'a prescrit des huiles essentielles, des granules et des élixirs dont les noms semblaient parfois tirés d'un grimoire d'une gentille sorcière.

Un autre fait significatif en lien aux signaux envoyés par mon âme à travers mon langage corporel renvoie à tous les « bobos », plus ou moins importants, que j'ai « collectionnés » depuis 2008 : calcul rénal, calcul biliaire suivi de l'ablation de la vésicule, hernie ombilicale, opération au genou droit et diagnostic d'un côlon spastique. Comme si, cédant le pas aux circuits internes, le moteur et la carrosserie s'étaient aussi donné le droit de « lâcher » après des années de travaux forcés.

...avec mes émotions

En parallèle à ma rencontre avec mon corps et avec toutes les personnes qui ont en pris soin, les retrouvailles avec mes émotions ont été également marquantes et significatives.

Non pas que j'étais incapable de ressentir des émotions avant mon burn-out, mais je ne me donnais le droit d'en vivre et d'en exprimer qu'une : la joie. Je considérais toutes les autres – la tristesse, la colère, la peur et leurs cousines la culpabilité, le dégoût ou la jalousie – comme étant négatives et, donc, à proscrire et à combattre. Le samouraï que j'étais menait un combat perdu d'avance : celui contre sa propre intimité.

J'ai ainsi pratiqué sans le savoir la politique de la « marmite à vapeur » en mettant un couvercle sur les émotions qui me faisaient peur, car elles représentaient une menace à l'image que je me faisais de moi-même et que je voulais montrer : l'homme fort, qui résiste à tout et qui surmonte tout.

La « chute » de janvier 2008 a ouvert la boîte de Pandore : tout ce que j'avais soigneusement caché et enterré au fond de moi a fait éruption, tel un volcan gris qui a retenu son magma instable pendant trop longtemps avant de le laisser sortir. L'éruption a été dévastatrice, autant pour moi que pour mon entourage.

Les crises de panique sporadiques dont j'ai été sujet étaient une des expressions de cette explosion volcanique. De manière plus insidieuse et permanente, toutes les peurs, colères et tristesses retenues

²¹ Je me permets exceptionnellement de citer son prénom, car elle n'est plus de ce monde : le Ciel l'a « étoilée » beaucoup trop tôt à mes yeux. Ce qui me console : je suis sûr que, depuis là où elle se trouve actuellement, elle continue à faire le bien et à soigner les vivants à sa manière. Sophie, si vous me lisez : merci du fond du cœur !

ont envahi mon corps et mes pensées avec une telle force et persistance que j'avais l'impression de vivre dans un corps émotionnel d'un enfant de 3-4 ans.

En 2011, dans le cadre d'un atelier d'écriture, j'ai été invité à rédiger un texte portant sur la cancrerie telle que la définit Daniel Pennac²² et dont les symptômes sont les suivants : rêverie, procrastination, éparpillement, hypocondrie, nervosité, délectation morose, sautes d'humeur, jérémiades. J'ajouterais pour ma part : tempêtes mentales, tsunamis émotionnels, agoraphobie, claustrophobie, auto-sabotage, sentiment d'imposture, haine de soi.

Ce texte, le voici :

Ma cancrerie

Je n'ai pas à chercher très loin pour trouver une trace de ma cancrerie. Il y a trois ans, mon enfance – mon enfant devrais-je dire – m'a rattrapé de manière si brutale et inattendue à mes yeux et aux yeux de ceux qui me connaissaient que le souvenir en est à la fois très lointain – une protection sans doute – et très proche.

En quelques minutes, le héros, le roc, le bon professionnel, le bon mari, le bon père a retrouvé l'enfant anxieux, angoissé, terrifié et doutant de lui et de ses capacités. Le petit cancre à qui, trop rarement, j'avais donné le droit d'exister, ce petit Olivier qui jamais ne se donnait la permission de rêvasser, de vivre ses émotions négatives, de dire ses doutes, ses peurs et de demander de l'aide.

C'est cette part de moi qui a décidé d'inverser les rôles. Pendant des années, elle avait accepté de se laisser prendre par la main afin de franchir les plus hauts sommets, de mener les combats les plus fous et de relever tous les défis possibles. Et, un jour, cette part enfouie mais bien présente décida de tout stopper afin que le Samouraï qui l'avait entraînée dans des aventures titanesques l'écoute enfin et qu'il soit à son tour contraint de lui tendre la main pour mener ensemble le combat le plus difficile qu'ils aient jamais eu à livrer : accueillir le cancre en soi.

J'aimerais m'arrêter sur les peurs qui ont laissé libre cours à leur existence.

L'agoraphobie et la claustrophobie, tout d'abord. Alors qu'avant mon burn-out, je pouvais aisément me tenir devant un groupe de plusieurs dizaines ou centaines de personnes, il m'a été impossible d'affronter cette réalité pendant plusieurs mois. Après neuf mois d'arrêt de travail, je suis revenu « aux affaires » à 10% avec la condition que je ne sois pas seul à intervenir devant un groupe.

J'avais tout bonnement la certitude que j'allais mourir si j'y allais seul. Et lorsque je devais me rendre dans deux classes d'élèves de 10-11 ans d'un établissement lausannois de 2009 à 2011, c'était tout simplement l'enfer. Je m'enfermais dans les toilettes de l'école avant et après les cours pour pleurer. Ces peurs ont progressivement lâché leur étreinte et c'est avec une joie non dissimulée que j'ai pu assister à mon premier festival open air sans faire de crise d'angoisse ni être pris de vertiges... en 2015. Ce vécu émotionnel a fortement contribué à ma reconversion professionnelle et à mon choix d'accompagner des personnes en individuel plutôt qu'en collectif.

L'auto-sabotage et le sentiment d'imposture ensuite. Combien de fois ne me suis-je pas retrouvé à devoir négocier avec une petite voix intérieure qui me harcelait en me soufflant : « Tu ne vas pas y arriver, Olivier ! », « Et à quoi ça sert d'aller donner cette formation ? Tu vas de toute façon faire de la merde ! », « Mais qu'est-ce que tu fous là ? T'aurais pas meilleur temps d'aller te balader ? T'as pas mieux à faire qu'un truc auquel tu ne crois plus ? » ou encore « Tu te rends compte, après tous ces

²² Pennac, D. (2007). *Chagrin d'école*. Paris : Gallimard.

mois de travail sur toi, t'en es que là ? » ou, pire, « T'as tout raté, mon gars ! T'as gâché ta vie et celle des autres ! Au fond, t'es un échec sur pattes ! ».

Toute la malveillance dont j'avais fait preuve par les actes avant mon burn-out continuait à œuvrer, mais cette fois en laissant sortir le loup du bois et me donnant l'occasion de m'y confronter. Le plus difficile a été d'accepter et d'accueillir cette part de moi plutôt que de vouloir la combattre : une belle école de bienveillance vis-à-vis de mes ombres.

Il me semble important de mentionner également les émotions que j'ai pu ressentir les premiers mois après mon « accident » en les mettant en lien avec le conte du samouraï.

La scène dans laquelle le maître Hakuin humilie Kasaï est très parlante. La honte et l'humiliation sont en effet les deux premières émotions qui se sont présentées, car elles sont une conséquence de ce que j'ai appelé la « désillusion », c'est-à-dire la perte de l'illusion, de l'image que l'on s'était fait de soi-même et vis-à-vis des autres. Le mot allemand correspondant – die « Enttäuschung » – est encore plus fort, car il fait allusion à la fois au fait que le masque tombe ainsi qu'à la déception qui en découle : lorsque l'illusion s'efface, on ne peut que « dé se voir ».

Comme dans le conte, lorsque Kasaï s'empare de son sabre pour l'abattre sur son interlocuteur, la prochaine réaction a été celle de la colère : l'émotion la plus « dé-routante », car elle nous fait perdre le contrôle, nous fait sortir de nos gonds avec le risque qu'il n'y ait plus personne aux commandes de l'avion. J'ai écrit à son sujet un texte pour mon blog dont j'aimerais citer l'extrait suivant :

Jusqu'à mon burn-out, cette émotion portait à mes yeux clairement une étiquette négative : je ne voyais pas d'un bon œil le fait d'être en colère justement à cause de ses effets « dé-routants » qui risquaient fortement de casser l'illusion, l'image parfaite et lisse de la personne qui s'était fixé pour but d'être irréprochable, de ne surtout pas faire de vagues au nom de la sacro-sainte harmonie et – raison difficile à avouer – d'être aimée et appréciée de tous.

Or, comme le dit très justement Lytta Basset²³, il n'est pas juste que, dans la Bible hébraïque, Dieu se mette 170 fois en colère et les humains seulement 40 fois. En m'interdisant d'être en colère et, par conséquent, de me mettre en colère, j'ai ainsi collectionné ce que l'Analyse Transactionnelle appelle des « timbres psychologiques » : comme pour les cartes de fidélité dans certains restaurants, tea-room ou stations-services, chaque colère était soigneusement marquée d'un sceau, débouchant sur une gigantesque éruption volcanique au moment où il n'y avait plus de place pour un prochain timbre sur la dite carte. Le burn-out peut ainsi être vu comme le résultat d'un cumul successif de colères non vécues et non exprimées. Donc comme une forme de violence contre soi-même.

C'est ainsi que toutes les colères refoulées, au même titre que mes peurs, sont remontées violemment à la surface : j'en ai voulu pendant plusieurs mois à la terre entière. Tout d'abord à l'institution dans laquelle je travaillais et dans laquelle je suis toujours actif, puis à ma famille et, finalement, je m'en suis voulu à moi-même. Ce qui a certainement représenté un frein à la reconstruction. Comme dirait Bruno, mon maître de tai chi, « comment veux-tu avancer sur ton chemin de vie si tu n'es pas bienveillant avec toi-même ? ».

Toujours dans le conte du samouraï, une fois passée la colère et lorsque Kasaï réalise que le maître vient de lui infliger une épreuve pour lui permettre d'accéder à la porte de l'enfer, il sourit et verse des larmes de joie : c'est le paradis. Pourquoi ? Parce que le guerrier, le valeureux héros peut enfin déposer les (l)armes, ôter sa carapace, se défaire de son blindage, casser l'illusion et se faire une image différente de ce qu'il est vraiment : un être humain, avec ses forces ET ses failles, ses limites,

²³ Basset, L. (2006). *Au-delà du pardon. Le désir de tourner la page*. Paris: Presses de la Renaissance.

ses peurs, ses colères. Et parce que le samouraï peut enfin entamer le long chemin qui va le mener à son âme, un chemin qui ne fait que commencer.

...avec mes thérapeutes

Pour m'accompagner sur cette route sinueuse et ne figurant sur aucune carte connue, sur quel GPS allais-je pouvoir compter ? Aujourd'hui, la réponse paraît évidente : sur mes propres ressources. Or, pendant plusieurs mois après mon burn-out, j'étais totalement incapable d'identifier une quelconque force : l'image que je me faisais de moi était tellement négative que je n'arrivais même pas à répondre aux questions « Qui es-tu ? » et « Qu'est-ce que tu te veux ? ». Devant un tel désarroi, j'ai finalement décidé de me faire aider et de me laisser accompagner.

Le fait d'entrevoir et d'accepter que je n'y arriverais pas tout seul ne s'est pas fait du jour au lendemain. Il m'a en effet fallu plusieurs mois pour avoir ce courage, en voyant notamment que les mesures que j'avais mises en place « comme un grand » ne suffisaient pas. Oser demander de l'aide a largement contribué, dans mon parcours, à passer de l'humiliation à l'humilité : Kasaï s'incline devant Hakuin comme je me suis mis à genoux devant la Vie en acceptant ses leçons et en me remettant à elle.

En m'inspirant des travaux de Boris Cyrulnik²⁴, je peux dire aujourd'hui que mes thérapeutes et mon coach ont été de véritables « tuteurs de résilience » qui m'ont permis de changer de regard sur le malheur et, malgré la souffrance, de trouver « la merveille ». Mais cela n'a pas été une partie de plaisir. Pourtant, je vivais le fait d'aller aux séances de thérapie ou de coaching comme des oasis de paix dans un désert étouffant et interminable ou comme des arrêts de bus clairement définis sur un trajet relevant de l'errance intérieure et extérieure. Par contre, certaines rencontres étaient aussi confrontantes que la première réaction de maître Hakuin à la requête de Kasaï et il m'arrivait de pleurer toutes les larmes de mon corps.

À ce sujet, je me rappelle de deux anecdotes dont l'aspect humoristique me fait dire que, dans les pires moments, il y a toujours une lueur d'espoir, même si, comme c'était le cas pour Kasaï, elle est « aussi faible et ténue qu'un point de braise dans la cendre » :

1. À l'issue d'une rencontre de coaching, je pleurais à si grosses larmes en rentrant en voiture à la maison que je me suis rendu compte en arrivant chez moi que j'avais enclenché les essuie-glace...alors qu'il ne pleuvait pas !
2. Lors d'une séance de psychothérapie, assis dans mon fauteuil, j'ai tellement pleuré que j'ai soudain remarqué avec effroi une flaque d'eau sous mes chaussures...jusqu'à ce que je réalise que j'étais venu au cabinet en marchant dans la neige et que j'avais probablement mal essuyé mes bottes.

Je me suis chez une psychothérapeute pour saisir le « pourquoi », pour comprendre ce qui se passait chez moi et comment j'en étais arrivé à m'épuiser à ce point. La thérapie m'a aidé à nommer mes émotions – j'étais un véritable analphabète en la matière –, à les accepter et les accueillir au lieu de les combattre, à identifier mes besoins, à sonder mes ombres ainsi que mes désirs inconscients ainsi qu'à analyser mes rêves. Et cela dans le but de reprendre du pouvoir sur ma vie, d'en redevenir acteur et auteur.

Je n'avais en effet pas réalisé à quel point je subissais ma vie alors que, au fond de moi, j'étais profondément convaincu que j'étais en train de la réussir et que « je maîtrisais ». Au moment de

²⁴ Cyrulnik B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.

signer la convention de thèse avec mon employeur, une petite voix m'avait pourtant averti : « tu es en train de te faire avoir, Olivier. Ne signe pas ce truc ! ». Et, pourtant, j'ai dit oui. Alors que je sais aujourd'hui que d'avoir accepté ce défi supplémentaire ne couvrait pas mes besoins profonds.

Annelie Keil avance cette phrase qui résume en grande partie ce que la thérapie m'a permis de conscientiser : « La maladie, c'est de la vie non vécue » (« Krankheit ist ungelebtes Leben »). Le burn-out n'est pas à proprement parler une maladie, mais c'est un processus qui peut nous rendre malade. À force d'essayer de répondre à des attentes qui ne correspondaient pas forcément à mes vrais besoins, j'avais perdu de vue ce qui faisait ma richesse, mon unicité et qui donnait du sens à ma vie : mon âme. Qui a trouvé un moyen imparable de retrouver cette dernière en me forçant à faire une pause.

Dans mon cheminement, soit entre 2009 et 2011, j'ai participé à des séances de constellations familiales²⁵. L'objectif était tout d'abord de rendre à mes aïeux ce que je portais et qui ne m'appartenait pas : angoisses, culpabilité, honte et colère. Puis de trouver ma vraie place dans le système familial et d'oser affirmer qui j'étais vraiment en me libérant des loyautés qui me retenaient prisonnier.

La thérapie m'a également aidé à traverser les crises qu'a entraînées mon vécu du burn-out.

Avant de les énumérer, je tiens à rappeler que, en chinois, l'idéogramme qui exprime le mot « crise » veut également dire « opportunité » et qu'en grec ancien, le même mot renvoie à la nécessité de faire des choix et de prendre des décisions.

Christiane Singer²⁶ dit des crises qu'elles sont là « pour éviter le pire », qu'elles représentent des fantastiques « accélérateurs d'apprentissage » et Guy Corneau²⁷ les définit comme des « grâces cachées » : pourquoi alors en avoir peur ? Facile à dire après coup : sur le moment, on a juste l'impression d'être dans une machine à laver dont les boutons de commande « essorage » et « programme long » sont restés enfoncés et que personne ne peut mettre un terme à ce tourbillon incessant et violent.

Mais revenons aux crises qui se sont succédées.

Crise personnelle tout d'abord. Au début du processus et pendant près de trois ans, j'étais tellement désorienté qu'une part de moi ne voyait d'autre alternative au mal être que de tout plaquer – travail, famille, domicile – et repartir à zéro, ailleurs et autrement. À en croire Valérie Colin-Simard²⁸, c'est le choix que beaucoup de personnes font pour se reconstruire. André Gide ne dit-il pas qu' « on ne peut découvrir de nouvelles contrées sans consentir à perdre le rivage de vue pendant très longtemps » ?

De plus, il n'est pas nécessaire d'aller très loin pour « perdre le rivage de vue » : les « nouvelles contrées » se trouvent aussi et surtout à l'intérieur de nous. J'étais donc souvent absent de mon domicile, mais, même présent physiquement, j'étais tout aussi absent – une forme de « présentisme ménager », perdu dans mon voyage intérieur.

²⁵ Une démarche qui s'inscrit dans un courant psycho-généalogique dont la cheffe de file est la psychologue française Anne Ancelin Schützenberger ; cf Schützenberger, A. A (1988/2007) *Aïe, mes aïeux ! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme*. Paris : Desclée de Brouwer.

²⁶ Singer, C. (2001). *Du bon usage de crises*. Paris : Albin Michel.

²⁷ Corneau, G. (2011). *Revivre !* Montréal : les Editions de l'Homme.

²⁸ Colin-Simard, V. (2002). *Plus fort que le destin. Comment ils se sont reconstruits*. Paris: Anne Carrière.

Le processus de « désidentification » a largement contribué à cet état de « présence absente ». Très rapidement, je ne pouvais ni ne voulais plus interpréter les rôles qui m'étaient attribués : père de, mari de, fils de, professionnel à. Symptomatique pour ce changement assez brutal : du jour au lendemain et dès mon retour de l'hôpital, j'ai cessé de parler en allemand à mes enfants alors que je le faisais depuis dix ans.

En plus de la certitude que je ne voulais plus jouer un « personnage », la fatigue, les blessures en lien à mon passé et à d'éventuelles psychoses ont beaucoup contribué à cet arrêt subit. Je passais ainsi du stade du « paillason » à celui du « hérisson » puis du « polisson²⁹ » : les actes d'auto-affirmation et de révolte parfois violents ainsi que les décisions audacieuses et subversives étaient au rendez-vous.

Plutôt que de « tout plaquer », j'ai fait le choix de rester. Pour ma femme, pour mes enfants. Et pour moi aussi : je savais intuitivement que, pour prendre soin de moi et de mes blessures ainsi que pour me reconstruire, j'avais foncièrement besoin de stabilité émotionnelle et matérielle. Et d'amour. Je dirais même : d'amour propre, au sens premier et noble du terme. Même « diminué », mon énergie de « constructeur de cathédrales » m'habitait encore. J'étais ainsi intimement persuadé que j'avais encore quelque chose à construire au sein de mon couple et de ma famille. Partir revenait pour moi à détruire le construit. Impensable.

Puis crise de couple : le changement de comportement chez moi a été si brutal que la personne la plus proche de moi, en l'occurrence ma femme, s'est retrouvée chamboulée à son tour et qu'elle a réagi avec les moyens qui étaient les siens à l'époque et donc parfaitement légitimes. Je reprends volontiers une image qu'elle a partagé avec moi un peu plus d'une année après le burn-out : elle me voyait en train de quitter le bateau familial sur ma petite chaloupe ballottée par les flots tantôt tumultueux tantôt déchaînés et que son rôle était de rester à bord avec le reste de l'équipage – nos enfants – en attendant mon éventuel retour.

Apparemment, ma femme avait lu André Gide et, au fond d'elle-même, elle avait l'intuition que, après avoir perdu « le rivage de vue pendant très longtemps », je reviendrais. Différent, pas tout à fait le même, mais à nouveau présent. Elle avait vu juste. Et je ne la remercierai jamais assez d'avoir eu la patience, le courage et la foi d'attendre.

Crise professionnelle ensuite. Alors que, au début du processus, j'étais persuadé que mon burn-out était à mettre uniquement en lien avec ma situation professionnelle, la thérapie m'a permis de réaliser que ce n'était de loin pas le cas. Pour le dire avec les mots du Talmud, « nous ne vivons pas une situation telle qu'elle est, mais telle que nous sommes ». Grâce à un travail sur moi-même, j'ai pris conscience que le vrai problème était aussi ailleurs et que ma relation au travail et à mon contexte professionnel n'en était que le symptôme. Ce travail a bien-sûr pris du temps et, progressivement j'ai appris à vivre ma relation avec l'institution qui m'employait – et qui m'emploie toujours – de manière plus sereine et détachée.

Tout n'était pourtant pas résolu et loin s'en faut : je vivais le fait de revenir au travail comme une menace ; comme si, à chaque fois que je me rendais au bureau, j'étais en danger de mort. Il m'a ainsi fallu attendre près de neuf mois avant de pouvoir ouvrir la porte de mon bureau sans éclater en sanglots. Un passage d'une lettre écrite à ma femme en avril 2008 exprime mes craintes à l'époque :

Pour être très honnête, la simple idée de retourner travailler là-bas me fait peur et cela pour plusieurs raisons :

- *Il me faudra être suffisamment fort pour entamer le même travail qu'avant le 22 janvier mais dans un autre état d'esprit ;*

²⁹ Je me permets de reprendre ici les termes chers à l'Analyse Transactionnelle et à sa proposition de cycle de l'autonomie.

- *En plus de cette force-là, il faudra que je sois capable de trouver également la force de gérer de manière adéquate, donc en accord avec ce que je suis et ce que je veux vraiment au fond de moi, toutes les sollicitations qui vont me tomber dessus (...).*

Autrement dit, il va falloir que je sois doublement héroïque...et que je retombe dans ce que veux justement fuir. Et je crains que, pour faire face, il faille soit à nouveau tricher avec une part de moi-même, comme je l'ai fait ces dernières années, soit me transformer en délinquant institutionnel, ce dont je ne suis pas sûr d'être capable sans que je ne puisse continuer à me regarder dans la glace.

Il est clair qu'il me faudra repartir sur un autre pied quel que soit le travail. Mais cela pourrait me faciliter la tâche de trouver un emploi où je sois soumis à moins de pressions contradictoires, où la situation en termes de management soit plus saine et où je n'aie pas besoin de surinvestir pour exister.

De plus, je rêve depuis si longtemps d'en faire moins, d'avoir moins de responsabilités, d'avoir plus de temps pour moi et pour les personnes que j'aime, de respirer et d'avoir une vie plus simple. Je me suis, pour des raisons qui me sont propres, créé un personnage dont le costume était depuis longtemps trop grand pour moi, pas seulement physiquement, mais aussi et surtout psychiquement. Mon désir le plus cher est de suivre un chemin qui me corresponde et, à l'évidence, celui du super professionnel hyper performant et hyper compétent est trop lourd pour mes épaules.

...avec mon coach

C'est pour m'aider à gérer mon retour au travail dans l'institution en question, pour évaluer la pertinence d'une reconversion professionnelle et, le cas échéant, de gérer au mieux cette transition que j'ai fait appel à un coach de juin 2008 à novembre 2009.

Cet accompagnement-là m'a permis de travailler sur le « pour quoi », le comment et répondait à ma question « qu'est-ce que je vais faire avec tout ça pour avancer ? ». L'aller et retour entre la psychothérapie et le coaching s'est fait dans une grande complémentarité : mon coach passait toujours par une phase de questions et d'élucidation qui me permettait de faire des liens avec mon travail thérapeutique avant de m'aider à trouver mes propres pistes, les mesures à prendre et les actes à poser.

Dans un premier temps, le processus du coaching m'a permis un retour sur moi-même – mes valeurs, mes besoins, mes rêves et mes envies – ainsi qu'à une rétrospective de mon parcours professionnel : où est-ce que mes activités m'ont apporté de l'énergie et à quels moments m'en ont-elles coûté et pourquoi, qu'est-ce que j'ai donné à mon contexte professionnel et reçu de sa part, quel est le bilan que j'en tire ?

Cet accompagnement m'a également aidé à prendre conscience des domaines de vie autres que celui du travail : le temps et l'énergie que je consacre à prendre soin de moi, que je consacre à mon couple, à ma famille et à mes amis. C'est en y réfléchissant que j'ai réalisé que être à la fois nulle part et partout ne m'offrait pas de moments de « trêve », ni pour me reposer et ni pour me ressourcer. Et c'est à ce moment-là que m'est apparue cette phrase – qui, pour une fois, est de moi et de personne d'autre : « Prends une pause avant que la pause ne te prenne ! » Comme une évidence.

L'image des quatre saisons utilisée par Michèle Roberge³⁰ m'a ensuite beaucoup aidé à mieux supporter l'attente « hivernale » et, plus encore, à accepter les nombreuses « rétro-boucles » (ou « mini-rechutes ») qui ont jalonné mon parcours, et qui à chaque fois me faisaient comprendre qu'il fallait parfois « reculer pour mieux sauter ».

³⁰ Roberge, M. (1998). *Tant d'hiver au cœur du changement. Essai sur la nature des transitions*. Sainte-Foy, Québec : Septembre Editeur, coll. Libre cours.

Comme dans la nature, je devais effet apprendre la patience : après l'automne, symbolisant la chute par glissade sur les feuilles mortes, l'hiver, même si en apparence rien ne s'y passe, est une étape indispensable pour fortifier les racines des arbres. Puis les bourgeons apparaissent au printemps et donnent de beaux fruits lorsque l'été arrive enfin. Un cycle annuel à chaque renouvelé.

Une belle leçon d'humilité donc ; un mot qui renvoie par son étymologie à l'humus et à la terre nourricière. Ainsi qu'à la nécessité d'accueillir le mouvement de la vie en attendant que « ça vienne », même et surtout quand « ça ne va pas comme on veut ».

J'ai également réalisé qu'il était nécessaire à un moment donné de pardonner au contexte professionnel tout ce que je lui reprochais et, plus important encore, de me pardonner les erreurs commises et qui m'ont précipité dans le « mur ». Au risque sinon de me complaire dans une posture de victime qui m'aurait empêché d'être proactif et d'aller vers un nouveau départ.

Des outils de CNV (Communication Non Violente, en référence à l'ouvrage de Marshall B. Rosenberg³¹) m'ont également été présentés et m'ont été très utiles notamment lorsqu'il s'est agi de négocier mon retour à l'activité professionnelle ainsi que ma progressive reconversion à l'interne de l'institution.

À propos de négociation, mon coach avait pour habitude de répéter deux phrases qui sont restées gravées dans ma mémoire et qui font aujourd'hui office de mantra :

- « *On ne négocie valablement que quand on n'a plus rien à perdre* » (ou tout à perdre : j'étais persuadé que, selon les choix effectués, j'allais mourir, donc perdre la vie)
- « *Une justification est une réponse à une question qu'on ne vous a pas posée* » (Un très bon antidote à ma fâcheuse tendance à me mettre dans la tête de l'autre et à anticiper ce qu'il pourrait bien penser...alors que je n'en sais rien et que le fait d'y penser m'empêche de réfléchir à mes besoins)

Avant de reprendre mon activité professionnelle, j'ai également réalisé un travail important pour identifier les facteurs d'usure et les facteurs de ressourcement sur mon lieu de travail. La métaphore de la grenouille proposée par Catherine Vasey³² m'a ainsi été très utile :

On plonge une grenouille (vous) dans de l'eau (le contexte professionnel) et cette eau a, au début, une température agréable et adéquate. Mais, peu à peu, la température de l'eau monte (les changements qui interviennent au sein de votre contexte professionnel ainsi que les contraintes et petites ou grandes violences symboliques), la grenouille ne remarque rien et s'adapte au changement au détriment de sa santé (c'est ce que l'on appelle la « sur adaptation »), jusqu'à ce qu'elle explose (ou implose).

Pour préparer la négociation qui a précédé le retour au travail, j'ai donc identifié les zones d'eau trop chaudes et celles dans lesquelles je me sentais à l'aise. Puis j'ai tenté de comprendre cette différence de ressenti et j'ai finalement anticipé comment je pouvais me protéger des eaux dangereuses dans lesquelles je n'aurais pas d'autre choix que de retourner.

À la fin du processus de coaching, j'étais arrivé à deux conclusions :

³¹ Rosenberg, M.B (2008). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. Introduction à la communication non-violente. Paris : La Découverte. (3^{ème} édition)

³² Vasey, C. (2007). *Burn-out : le détecter et le prévenir*. Genève : Editions Jouvence.

1. Au vu de l'état fébrile dans lequel je me trouvais encore fin 2009, il semblait plus sage de remettre les pieds dans un environnement qui m'était familier plutôt que de prendre le risque, héroïque à ce moment-là, de changer radicalement de contexte.
2. Pour éviter de rechuter, il était indispensable que j'élimine de ma feuille de charges toutes les tâches pour lesquelles je n'avais pas été initialement engagé et qui ne correspondaient pas ou plus à mes valeurs, à savoir la relation, l'écoute, le partage, la cohérence, l'humanité et l'humilité.

Le travail effectué dans le cadre de cet accompagnement m'a donné la force et le courage de négocier un passage de 100% à 40% puis, progressivement et sur trois ans, de me reconvertir à l'interne pour me permettre d'être le plus en adéquation possible à ce que j'étais et suis profondément : un passeur, un ouvrier de portes, un facilitateur et un communicateur. C'est ainsi que j'ai quitté la fonction de Professeur formateur en didactique des langues étrangères pour assumer celle de chargé d'enseignement, actif principalement dans l'accompagnement individuel et collectif.

Il restait cependant à trouver ce qui pourrait compléter ce 40% : à la fois pour des raisons financières mais aussi et surtout parce que j'avais envie (ou « en vie ») de me réaliser autrement au niveau professionnel. L'idée de me former au coaching s'est présentée assez rapidement et la vie a fait le reste :

- À la recherche d'un poste d'enseignant, la proposition d'intégrer une toute nouvelle équipe de coaches internes dans un établissement lausannois fût une aubaine pour l'âme de pionnier qui m'habitait toujours ;
- L'année suivante, j'ai saisi l'opportunité de me former au coaching au sein de l'institution qui m'employait. Cette décision m'a permis non seulement de tourner définitivement la page de l'enseignement – une activité pour laquelle je n'avais plus la résistance nerveuse nécessaire – puis de me sentir légitimé à ouvrir mon cabinet de coaching indépendant.

J'allais enfin pouvoir donner une juste place à mes valeurs d'indépendance, de liberté et de créativité telles que les définit par exemple la thérapeute française Isabelle Nazare-Aga³³.

...avec l'amour et la mort

Outre les rencontres avec mon corps et mes émotions ainsi qu'avec les professionnels qui m'ont accompagné dans ma relation avec ces dimensions, il y a deux autres rencontres essentielles et déterminantes que la vie m'a permis de faire tout au long de cette odyssée : l'amour et la mort.

Selon Christian Bobin³⁴, « deux choses nous éclairent, qui sont toutes les deux imprévisibles : un amour ou une mort. C'est par ces événements seuls qu'on peut devenir intelligent parce qu'ils nous rendent ignorants. ». Pour ma part, j'ai rencontré les deux, ou pour être tout à fait précis, la vie m'a permis de faire plus ample connaissance avec **les** amours et avec la mort.

Tout au long de mon odyssée, j'ai reçu d'innombrables preuves d'amour. Ma femme et mes enfants m'ont ainsi supporté (dans tous les sens du terme) et continuent à le faire, en toute bienveillance et ouverture. Sans leur soutien, je ne serais peut-être pas revenu « au rivage », je n'aurais certainement pas créé mon entreprise de coaching et ces lignes n'auraient jamais été rédigées.

³³ Nazare-Aga, I. (2008). *Je suis comme je suis. Connaissez-vous vraiment vos valeurs personnelles ?* Montréal : les Éditions de l'Homme.

³⁴ Bobin, C. (2001). *La lumière du monde*. Paris: Gallimard folio.

A côté de l'esprit de famille – auquel j'associe mes parents ainsi que mes proches –, j'ai constitué ce que Jacqueline Kelen³⁵ appelle une « famille d'esprits » : des ami-e-s, des sœurs et des frères d'âmes (et d'armes parfois) qui sont autant de liens de quasi gémellité, autant de porteurs de sens et d'essence, autant de prétextes de prendre du temps pour soi en étant avec quelqu'un d'autre, autant de co-thérapeutes bienveillants et critiques, autant de portes ouvertes vers l'indicible et la lumière.

Dans sa *Divine Comédie*, Dante Alighieri, poète et écrivain florentin du 14^{ème} siècle, voyage de l'Enfer au Paradis en passant par le Purgatoire. Virgile, poète latin du 1^{er} siècle avant JC, lui sert de guide pour les deux premières étapes avant de passer le témoin à Béatrice, l'amour de jeunesse de Dante, pour le conduire « vers les étoiles » du Paradis. Dans mon parcours dantesque, c'est le rôle qu'ont joué mes ami-e-s tout au long de mon odyssee – et qu'ils continuent à endosser.

Le sentiment d'errance et de confusion était parfois si profond qu'un repas ou une balade accompagnés, une discussion téléphonique, un mail, un sms d'un-e ami-e m'ont apporté une lumière de réconfort suffisamment grande pour avoir le courage de continuer à cheminer, un pas devant l'autre. Et le plus beau dans ces amitiés, c'est qu'elles ne s'expliquent pas : elles se vivent, avec une évidence quasi cosmique. Comme le dit Jacqueline Kelen, « l'amour ne vient pas de nous, il passe par nous » : il y a donc quelque chose de l'ordre du mystère dans ces liens, souvent mais pas toujours indéfectibles.

L'amour, je l'ai également rencontré dans le contact avec la nature. Mon acupuncteur m'avait recommandé de me promener lentement – de toute façon, mon corps ne me laissait pas le choix du rythme – et de « consommer le paysage ». Je quittais donc souvent la maison pour me balader, d'abord peu de temps puis progressivement de plus en plus longtemps.

J'ai ainsi pu m'approprier la phrase de Rilke³⁶, « la douceur du monde sur toute chose descend » : je ressentais très souvent, et plus encore quand je m'arrêtais pour contempler la beauté des paysages, de la flore et de la faune, à quel point la nature me remplissait d'amour et de ce que André Comte-Sponville³⁷ appelle un « sentiment océanique ». Comme si, tout à coup, par magie et grâce, les limites de mon petit ego se dissolvaient et laissaient la place à une dimension qui à la fois me dépasse et me renvoie à ce qu'il y a de plus profond en moi.

Puis il y a la mort. Dans le titre d'un de ses ouvrages, Christiane Singer³⁸ interpelle le lecteur par rapport à la direction dans laquelle il court et lui demande pourquoi il a si peur de la mort alors qu'elle se trouve là, juste là, sous ses pieds. Cette question m'aurait parue complètement farfelue avant mon burn-out, mais, après avoir trouvé les portes de l'enfer et du paradis, je peux dire aujourd'hui que l'auteure a raison : la mort chemine juste à côté ou en-dessous de nous.

À plusieurs reprises, j'ai en effet senti le sol se dérober sous mon corps : en me brossant les dents, en m'habillant, en faisant la cuisine, en prenant le train, en marchant pour me rendre au travail – tout à coup, sans crier gare, un trou béant, s'ouvrait dans le sol, prêt à me happer – un sentiment vertigineux. À part m'agripper à ma brosse à dent ou à ma chemise, à une spatule, à un arbre – un peu comme le fou qui s'agrippe au pinceau collé au plafond alors qu'un autre lui retire l'échelle sur laquelle il se trouve –, je ne pouvais qu'attendre que cela passe. Et ça finissait toujours par passer.

Les premiers mois de mon périple, j'avais terriblement peur de la mort. J'ai parlé plus haut de mes crises de panique, de ma claustrophobie et de mon agoraphobie. À chaque vague de tsunami, j'avais l'impression de mourir. Ma femme peut en témoigner : je me suis parfois réveillé en pleine nuit en

³⁵ Kelen, J. (1992). *Aimer d'amitié*. Paris: Robert Laffont.

³⁶ Rilke, R.-M. (1989). *Lettres à un jeune poète*. Paris : Grasset, les Cahiers rouges.

³⁷ Comte-Sponville, A. (2008). *L'esprit de l'athéisme : introduction à une spiritualité sans Dieu*. Paris : Le Livre de Poche.

³⁸ Singer, C. (2003). *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris : Le Livre de Poche.

hurlant : « je vais mourir ! ». À quoi elle répondait, en feignant un calme olympien : « mais non, Olivier, ça va passer ». Et, effectivement, ça passait.

Puis, progressivement, ma relation avec la mort a évolué, allant de la crainte à l'attrance. Pendant plus de trois ans, j'ai eu des pensées suicidaires au quotidien. La gare n'était pas très loin et les trains, ça ne pardonne pas. Le suivi thérapeutique, le coaching, l'amour de ma famille et de mes amis n'y faisaient rien : la situation était tout bonnement insupportable à mes yeux. Ce n'était au fond pas l'envie de mourir qui me poussait à mettre fin à mes jours, mais plutôt celle de mieux vivre. Ma vie était devenu un tel enfer que ça ne pouvait être que mieux dans l'au-delà.

Ce qui m'a retenu de passer à l'acte ? L'amour pour la vie et pour les miens – à qui je ne voulais pas infliger un autre traumatisme, encore plus important – ; la foi que ça irait mieux demain et l'espoir que mon corps, mes émotions et mon mental me laisseraient un jour tranquille. Quand ? Mystère. Christian Bobin a définitivement raison : quand on y comprend plus rien, on devient plus intelligent, car on lâche prise et on fait confiance à la vie. Ce qui pour un champion du « controlling » comme moi n'était pas une mince affaire.

...avec l'écriture

D'autres rencontres m'ont aidé à surmonter ma peur puis mon attrance vis-à-vis de la mort : la lecture et ses bienfaits « biblio-thérapeutiques », l'écriture et la méditation, assise ou en mouvement. Ces soutiens ont contribué à transformer ma relation à la mort que j'ai peu à peu apprivoisée (à moins que ce soit le contraire...) pour en faire aujourd'hui une alliée.

Pour ce qui est de l'écriture, il serait plus juste de dire que je l'ai redécouverte. Lors d'une précédente crise existentielle (entre 1989 et 1992), j'avais déjà eu recours à l'écriture dans un journal de vie pour vivre au mieux cette transition. Pris par ma vie de famille, par mon travail et par toutes les occupations annexes, j'ai progressivement abandonné cette pratique. Pour m'y remettre spontanément et très facilement moins de deux semaines après mon burn-out.

Je me souviens encore du jour où, d'un pas décidé (mais pas ferme, symptômes obligent), je suis entré dans une papeterie à Morges pour y acheter tout d'abord un petit carnet puis un stylo-plume avec un capuchon et un corps en bois dont le toucher me fait penser à une phrase de Dürkheim³⁹ : « la profondeur de la matière donne matière à la profondeur ». Si le stylo-plume m'accompagne aujourd'hui encore, ma bibliothèque s'est considérablement enrichie de divers formats et modèles de carnets ou de journaux « de vie ».

Comme le soulignent David Servan-Schreiber⁴⁰ ou Thierry Janssen⁴¹, les récentes recherches sur l'écriture montrent que le fait de tenir un journal de manière régulière est aussi voire plus efficace que n'importe quel antidépresseur et cela sans les effets secondaires, sans le coût et – pour avoir testé de manière peu concluante pendant environ six mois une « pilule du bonheur –, sans dépendance aucune. L'efficacité de cette « écriture émotionnelle » est cependant liée à trois conditions : la confidentialité, l'honnêteté et la régularité.

Pour ma part, j'écrivais – et j'écris toujours – environ trente minutes par jour, sauf le week-end et pendant les vacances. Ce rendez-vous avec moi-même représente ce que Jacqueline Kelen⁴² appelle un « espace d'intériorité » et de solitude. Seul, entre 22h30 et 23h30, à écouter de la musique (de

³⁹ Dürkheim, G. v. (1992). *Le Centre de l'Etre*. Paris: Albin Michel.

⁴⁰ Servan-Schreiber, D. (2012). *Notre corps aime la vérité. Chroniques 1999-2011*. Paris : Robert Laffont – Psychologies Magazine.

⁴¹ Janssen, T. (2006). *La solution intérieure. Réveillez le potentiel de guérison qui est en vous*. Paris : Fayard.

⁴² Kelen, J. (2005). *L'esprit de solitude*. Paris: Albin Michel.

préférence les *Nocturnes* de Chopin, *Kind of Blue* de Miles Davis ou n'importe quel album de Thierry Lang, dont je suis un fan inconditionnel), une bougie allumée et, en été, sur la terrasse accompagné par le chant des grillons, le silence et le ciel étoilé – un profond sentiment de plénitude et de gratitude à la clé.

Même si cette rencontre n'était pas toujours des plus aisées, elle se soldait le plus souvent par un soulagement, un apaisement, une réconciliation avec moi-même, avec les autres et avec le monde. L'écriture régulière a été pour moi un rempart contre l'aller simple aux Enfers. Elle m'a permis de « réécrire » ma journée et ma vie en jetant un regard bienveillant sur cette réalité qui, pendant plusieurs années, me semblait insupportable. Un acte d'amour salvateur et créateur de vie et d'espoir.

Progressivement, l'idée m'est venue de rédiger, en plus du journal de vie, des textes que j'ai régulièrement publié sur le blog de mon site. Puis, petit à petit, le projet d'écriture de cet ouvrage a pointé le bout de son nez. Ces deux activités couvrent également un besoin de ce que Patrick Guérin et Marie Romanens⁴³ appellent la « reliance », c'est-à-dire le fait d'être relié autant à soi-même qu'aux autres. Quand je suis dans cette posture là – lorsque j'écris ces lignes par exemple –, je me désigne comme un « solitaire solidaire » et repense à une phrase de Guy Corneau⁴⁴ qui m'a accompagné tout au long de mon odyssée : « l'équilibre idéal serait d'être seul en étant accompagné et accompagné en étant seul. »

...avec la méditation

Mon acupuncteur m'a encouragé à pratiquer le tai chi, une forme de méditation active qui me conviendrait à son avis mieux que de rester assis et immobile.

Il m'a fallu quelques mois pour prendre contact avec Bruno, mon « maître » de tai chi, à quelques pas de chez moi. C'est ainsi que je me suis initié progressivement à la forme la plus « courte » (mais pas forcément la plus simple) de cet art martial « interne », celle des 24 mouvements, ainsi qu'à quelques exercices de qi gong, gymnastique traditionnelle chinoise et véritable science de la respiration.

De temps en temps, Bruno apportait également des petits tabourets de méditation et nous remplaçons le tai chi et le qi gong par la pratique méditative. Cela m'a plu et j'ai tout d'abord continué de manière individuelle en faisant l'acquisition des ouvrages et CD de Christophe André⁴⁵, thérapeute parisien, et de Fabrice Midal⁴⁶, philosophe français et créateur de l'école de méditation occidentale à Paris et à Genève. Puis, avec ma femme, j'ai participé à quelques séances en collectif animées par un coach formé à la méditation et qui m'ont beaucoup aidé à évoluer dans cette pratique.

Tous les jours, de manière aussi régulière que l'écriture, j'écoutais une piste sonore après l'autre et, peu à peu, je suis devenu un méditant. La pratique fait aujourd'hui partie intégrante de mon quotidien : je me concentre aussi souvent que possible sur la posture de mon corps et sur ma respiration pour revenir à l'instant présent et éviter d'être phagocyté par mon mental. La méditation est ainsi bien plus qu'une technique « miraculeuse » : c'est aujourd'hui pour moi un art de vivre.

C'est ainsi que je suis devenu un adepte du « non-agir dans l'agir », une posture « médit-active » empruntée à la philosophie taoïste qui consiste à rester le plus possible en lien avec son corps, sa respiration et son mental tout en agissant. D'être à la fois détaché par rapport à l'action et en même temps agissant. C'est certes une discipline exigeante, mais elle m'a souvent permis de donner du sens

⁴³ Guérin, P. & Romanens, M. (2010). *Pour une écologie intérieure*. Paris: Payot.

⁴⁴ Corneau, G (2007). *Le meilleur de soi*. Paris : Robert Laffont.

⁴⁵ André, C. (2011). *Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience* (+ 1CD mp3 inclus). Paris : L'Iconoclaste.

⁴⁶ Midal, F. (2013). *Pratique de la méditation* (+ coffret livre, CD audio, DVD). Paris : Le Livre de Poche.

à ce que je vivais, même quand c'était difficile voire insupportable, en lâchant prise, en restant dans l'instant présent et en faisant confiance au flux de la vie.

Outre le principe de tourner de manière délibérée son attention vers son corps, la méditation consiste à « revenir à la maison » en alignant corps-respiration-mental et, d'autre part, à laisser « de la place mais pas toute la place » aux émotions et aux pensées. Cette technique psycho-corporelle (qui agit sur la psyché et sur le cerveau par une action sur le corps) a littéralement sauvé ma vie.

Combien de fois, pris dans mes tsunamis émotionnels et mentaux, ne pensais-je pas devenir fou et ne pas réussir à finir la journée ? Méditer m'a appris à calmer mon mental à la fois en l'accueillant et en le mettant à distance ainsi qu'à développer de plus en plus la bienveillance vis-à-vis de moi-même.

Le but de la méditation, c'est de méditer et non de réussir la méditation. Le simple fait de méditer est déjà une réussite en soi. Et comme le dit Arnaud Desjardins⁴⁷, « vous n'arrivez pas à méditer une demi-heure par jour ? Méditez cinq mille fois par jour une seconde. » : me mettre la pression n'est pas forcément productif en matière de méditation et il est essentiel que je me « foute la paix⁴⁸ », que j'arrête de toujours vouloir me dépasser et progresser en répondant à toutes sortes d'injonctions, extérieures et intérieures. Je peux aussi me satisfaire d'être, simplement être et c'est tout. Ni plus, ni moins.

...avec mon chemin

Tout au long de cette odyssee ponctuée par toutes les rencontres énumérées dans ce deuxième volet, je me suis souvent posé la question de ce que j'étais réellement en train de vivre : un burn-out, une dépression, une DIP (Dépression Infantile Précoce ou lorsque un événement vécu comme traumatisant par l'enfant ressurgit des années plus tard), une décompensation psychotique, une dépersonnalisation-déréalisation, une nuit de l'âme, une crise mystique, un éveil spirituel ? De me poser ce questions ne m'a pas vraiment aidé et cela pour deux raisons :

1. je n'étais – et ne suis toujours pas – habilité à y répondre, n'ayant pas la formation et la compétence nécessaires pour poser un diagnostic et encore moins si je suis mon propre patient ;
2. le fait de coller une étiquette peut expliquer les causes du mal être, mais ne m'aurait pas forcément aidé à surmonter les effets qui en découlaient. Je suis reconnaissant à mes thérapeutes de ne pas m'avoir « étiqueté » et de m'avoir permis de trouver les ressources pour cheminer.

En contemplant ce parcours à l'apparence chaotique et décousue, je l'observe avec un œil neuf pour y trouver une forme de cohérence. Plusieurs éclairages m'aident à lui donner à la fois une direction, un sens et une signification.

Frédéric Lenoir⁴⁹ fait référence à un double mouvement d'aller-retour successif et complémentaire entre, d'une part, la « déliaison » et, de l'autre, « la reliaison ». Le premier élan consiste à se défaire de tout ce qui représente un obstacle au processus de notre libération intérieure et à ce qui permet de devenir de plus en plus soi-même. Le deuxième, en revanche, permet de se reconstruire et se relier au monde et aux autres, avec amour et sagesse.

Cette proposition reflète très bien mon vécu par rapport à cette force extraordinaire qui m'a d'abord poussé à l'intérieur de moi-même, à découvrir un monde jusqu'alors inconnu et redouté. Une première

⁴⁷ Desjardins, A. (2006). *Les chemins de la sagesse*. Paris : Pocket.

⁴⁸ En référence au livre de Midal, F. (2017). *Foutez-vous la paix et commencez à vivre*. Paris : Flammarion.

⁴⁹ Lenoir, F. (2015). *La puissance de la joie*. Paris : Fayard.

étape qui a été suivie, comme pour un apnéiste qui revient des profondeurs, par une longue remontée en paliers de décompression successifs vers le monde extérieur.

Je suis tout à fait d'accord avec Moussa Nabati⁵⁰, psychiatre français d'origine iranienne, lorsqu'il avance que, si notre éducation nous a appris à nous mouvoir dans une logique d'extériorisation, nous n'avons que trop rarement reçu des outils qui nous permettent un travail d'intériorisation.

C'est certainement là un des apprentissages les plus marquants de mon odysée et, en ce sens, je partage l'avis du même psychiatre lorsqu'il prétend qu' « on ne soigne pas une dépression : c'est la dépression qui nous soigne ». Comme dans le conte du Samouraï, le véritable but n'est pas de retrouver son âme, car elle est déjà présente. Elle s'est juste tue et elle attend qu'on lui redonne la parole en faisant ce travail d'intériorisation qui nous fait passer par les portes de l'enfer et du paradis.

Un deuxième éclairage permet de mieux comprendre les étapes successives de ce voyage intérieur initiatique qu'a représenté pour moi cette odysée : il s'agit de la proposition du philosophe français Bertrand Vergely⁵¹ pour qui le périple vers le centre de soi suit un itinéraire dont les portes s'ouvrent successivement sur des espaces de plus en plus profonds⁵² :

La première étape de ce voyage nous emmène à la découverte de notre intimité psychologique dont l'enjeu principal est de permettre la distinction entre ce qui vient de mon « dedans » et ce qui est imposé du « dehors ». Ce sont nos émotions, nos motivations, nos envies. Qui pourtant n'existent vraiment que si on a le courage de pousser la deuxième porte qui nous laisse entrevoir notre inconscient et nos blessures d'enfance. Cette étape ne se vit pas seul, elle mérite d'être accompagnée par un-e psychothérapeute, au risque de s'y perdre et de ne plus retrouver le chemin de sortie.

Si ce deuxième monde est troublant, la troisième porte nous dévoile une réalité encore plus vertigineuse : notre intériorité spirituelle, dont l'essence même touche à la question du sens de la vie et de la mort. Pour l'avoir visitée et en garder un souvenir nostalgique qui m'habite souvent et me permet de rester en lien avec elle, cette réalité nécessite une mort symbolique, un abandon total de l'ego. Cette nouvelle conscience, cette « co-naissance », nous laisse entrevoir notre Paradis et notre Enfer intérieurs, notre immortalité et notre mortalité. Un éveil qui modifie radicalement notre vision de nous-mêmes, des autres et de la Vie.

Mon corps, mon âme et mes émotions m'ont ainsi obligé à arrêter ma course folle en m'invitant à prendre conscience de ce que je ne voulais pas voir chez et en moi : mes fantômes, mes démons⁵³, mes ombres. J'ai dû apprendre à nommer et à accueillir avec bienveillance ce « non vécu ».

Je n'avais pas d'autre choix que d'apprendre à vivre avec le fait que ce « coming out » relevait d'un défi, important et douloureux : mes blessures, enfouies de peur qu'elles m'empêchent de vivre ma vie, s'étaient rouvertes et réclamaient soin, attention, patience, douceur et bienveillance. Pour quelqu'un qui n'employait que très peu ces ingrédients, l'apprentissage allait être long et difficile. Je n'ai pas été déçu.

La découverte de la troisième dimension à laquelle Vergely fait allusion a été source à la fois de réconfort et de désorientation. Le passage du stade psychologique à un niveau spirituel ou, pour reprendre les termes de Jacqueline Kelen, la transition « du nombril au cœur », m'a en effet ouvert les portes d'un monde aussi rassurant que déstabilisant, aussi tranquillisant que bouleversant. Quelle

⁵⁰ Nabati, M. (2008). *Guérir son enfant intérieur*. Paris: Fayard, Le Livre de Poche.

⁵¹ Vergely, B. (2014). *Deviens qui tu es : la philosophie grecque à l'épreuve du quotidien*. Paris : Albin Michel.

⁵² Je cite ici un extrait d'un des textes rédigés pour mon blog.

⁵³ Du grec « daemon » qui signifie également « ange gardien » : celui qui nous avertit du danger qui vient de notre intériorité.

merveilleuse découverte et quel impossible défi que l'exploration du centre de mon être, de l'Absolu où règne la « musique de l'âme⁵⁴ », du Tout et du Rien ! Un périple qui m'a permis de me relier à ce qui est en même temps le plus intime en moi et qui m'appartient le moins.

Une troisième et dernière grille de lecture de cette odysée intérieure, notamment par rapport à ma crise personnelle, prend la forme du processus d'individuation tel que l'avance Carl Gustav Jung. Cette proposition se décline en cinq étapes plus ou moins successives qui décrivent une transition qui, selon Christophe Fauré⁵⁵, surgit le plus souvent entre 40 et 50 ans – la fameuse « crise de la quarantaine » qui serait en fait plus une conséquence d'un changement plus profond que sa cause –, mais peut aussi bien être vécue à d'autres périodes de nos vies.

Toujours selon Fauré – qui a lui-même fait l'expérience de cette transition et pris la décision de se retirer de la vie publique pendant quelques années –, cet éclairage et la prise de conscience des étapes du processus d'individuation nous permettent d'accueillir notre besoin de changement avec davantage de confiance⁵⁶ :

- 1. La phase d'accommodation* *Elle correspond à l'enfance et aux premiers temps de notre vie d'adulte, lorsque nous apprenons à obtenir une sécurité affective en réglant nos comportements en fonction de ce qui est attendu de nous. Cette tendance nous conduit à adopter un personnage qui ne reflète pas la totalité de notre être.*
- 2. La prise de conscience* *Avec l'âge, ce personnage commence à nous étouffer. Nous avons le sentiment de nous être perdus en route, parfois d'avoir été bernés, ou encore d'être un imposteur. Ce que Carl Gustav Jung appelle notre « ombre » – ce qui sommeille en nous et que nous n'avons pas encore choisi d'être – se rappelle par vagues de nostalgie.*
- 3. Le face-à-face* *C'est le temps du doute. Nous commençons à réévaluer les fondements de notre existence, jusqu'à remettre tout en question. Nous vivons une tristesse qui s'apparente à un deuil : nous croyons pleurer notre jeunesse, nous pleurons le personnage que nous avons été. Celui-ci se fissure et laisse émerger le refoulé, dans ses aspects positifs et négatif. La colère, les dérapages sont au rendez-vous.*
- 4. Le début de l'intégration* *L'incertitude et la confusion perdent du terrain. Les ajustements progressifs vont dans le sens d'une plus grande cohérence. La quête d'approbation a cédé le pas au désir de ne plus se trahir. C'est le moment où nous pouvons choisir de réorganiser nos priorités, trouver le moyen d'exprimer nos potentiels. Ces transformations positives s'accompagnent de heurts relationnels.*
- 5. L'individuation* *C'est, dans l'idéal, le moment où l'on devient un individu complet, doté d'une meilleure connaissance de soi. Nous accueillons avec plus de souplesse nos qualités et nos défauts, nos désirs contradictoires, nos conflits intérieurs. Et accédons à l'intégrité : la capacité à nous voir tels que nous sommes en tant qu'individus, mais aussi membres de la communauté humaine, reliés au vivant et à l'ensemble de l'univers.*

Malgré la pénibilité de la transition et de la crise en elle-même, la prise de conscience de ces étapes m'a permis d'accueillir ce que j'étais en train de vivre avec plus de sérénité et m'a donné aussi une forme de légitimité : je n'étais donc pas fou puisque d'autres vivent la même chose que moi. Ce constat a contribué à solidifier le socle de mon estime de moi, à savoir la bienveillance.

⁵⁴ Selon l'expression de Bensaïd, C. (2003). *La musique des anges. S'ouvrir au meilleur de soi*. Paris: Laffont.

⁵⁵ Fauré, C. (2011). *Maintenant au jamais ! La transition du milieu de la vie*. Paris : Albin Michel

⁵⁶ Le texte qui suit est un extrait tiré d'un article portant sur le changement paru dans Psychologies Magazine, avril 2013.

... et avec moi-même.

Nous voilà arrivés au terme de cette visite guidée de mon odyssée dantesque. Un périple qui ne se veut ni unique ni original : le conte en ouverture et les éclairages en fin de ce deuxième volet nous font comprendre que ce chemin est universel et que les étapes peuvent en être identifiées. Mon expérience m'a cependant montré que, malgré le fait que des cartes semblent exister, leur lecture ne devient évidente qu'une fois le chemin parcouru.

Mes rencontres successives – mon corps ; mes émotions ; les personnes, médecins, thérapeutes et coach ; l'amour et la mort ; la lecture, l'écriture et la méditation – ont eu comme unique but de m'accompagner dans ce voyage principalement vers moi-même et dont le chemin s'est révélé en être la principale destination. « Chaque rencontre nous modifie, mais on ne rencontre pas par hasard⁵⁷ » : ces carrefours ont en effet été possibles et réellement transformateurs dans la mesure où « les fruits étaient mûrs » chez moi.

Dans le conte du samouraï, Kasaï fait une première rencontre, celle d'un vieux moine assis contre le mur d'un temple. À la question portant sur la localisation de l'enfer et du paradis, l'homme saint répond en avouant son ignorance et en évoquant la destinée de trois sages qui en étaient revenus sans pour autant pouvoir décrire le chemin qu'ils avaient parcouru.

Lorsque le samouraï lui demande pourquoi, le moine lui répond en ces termes :

Parce que le premier était devenu fou, le deuxième avait perdu la vue et le troisième, aux mille questions qui lui furent posées, répondit qu'il s'était trouvé lui-même. Il ne voulut rien dire d'autre.

Lorsque j'ai lu pour la première fois cette réponse, je n'en comprenais pas la portée. Aujourd'hui, j'interprète la phrase du moine comme étant une formulation des trois possibilités qui s'ouvraient à moi par rapport à ma manière d'aborder ce périple et à ce que je pouvais en apprendre :

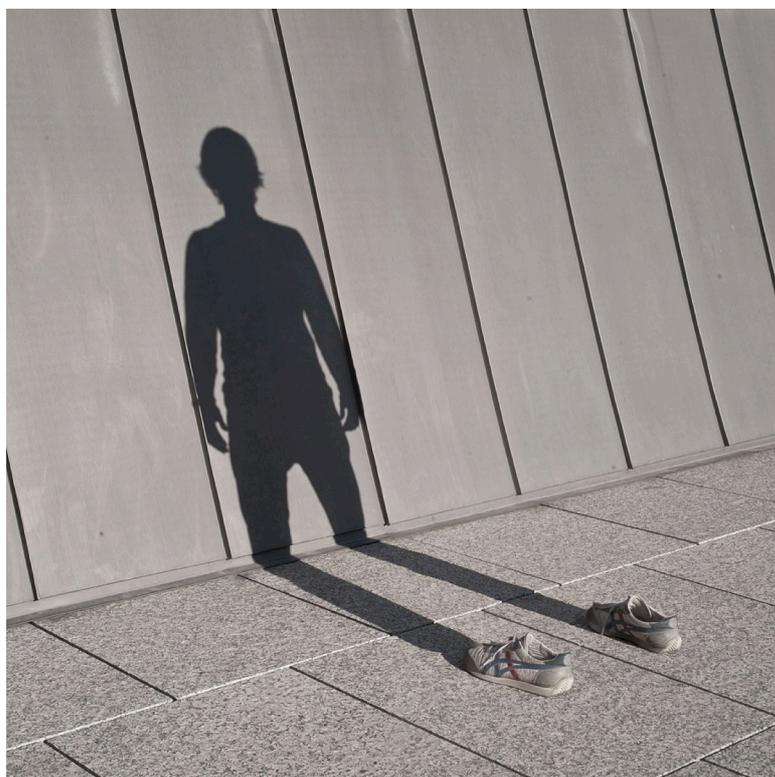
1. celle de continuer à errer en permanence à la recherche de mon âme en pensant la trouver à l'extérieur de moi, dans un ailleurs hypothétique et illusoire, quitte à en perdre la raison ;
2. celle de « perdre la vue », de fermer les yeux sur les véritables raisons de mon burn-out, courant le risque de vivre des rechutes à répétition ;
3. celle d'accepter que ce qui m'arrivait était une fantastique invitation à me retrouver moi-même en acceptant d'ouvrir les portes de l'enfer et du paradis qui ne se trouvent nulle part ailleurs qu'en mon être.

Ce qui m'interpelle, en relisant les destinées des trois sages revenus de l'enfer, c'est que celui qui s'était retrouvé lui-même ne « voulut rien dire d'autre. » Le récit de cette épopée est-il impossible, car l'indicible ne peut être mit en mots ? Inutile et vain, car ne pouvant être partagé avec celles et ceux qui ne mènent pas la même quête ? Très honnêtement, je n'en sais rien : ce n'est en effet pas à moi d'en juger, mais au lecteur. La seule certitude est que le fait d'avoir rédigé cette partie m'a coûté beaucoup d'énergie et fait verser des larmes, mais que d'avoir pu « ex-primer » ce qui depuis longtemps résidait dans mon cœur et mes tripes m'a fait du bien et contribue à ma recherche d'équilibre.

Et, aujourd'hui que mes eaux intérieures sont devenues plus facilement navigables et que ma quête – celle de mon âme – semble prendre une route plus agréable, que reste-t-il de l'aventure ? Et comment le samouraï compte-t-il continuer son chemin pour éviter que les portes de l'enfer et du paradis ne se referment à nouveau ? Quelles protections le guerrier aujourd'hui sans carapace et armé de manière différente peut-il s'offrir sur cette nouvelle voie ?

⁵⁷ Des propos que j'emprunte à Cyrulnik, B. (2012). *Sauve-toi, la vie t'appelle*. Paris: Odile Jacob.

Aujourd'hui : du bonheur d'être, simplement.



Source : <http://www.bonheur-etre-soi.fr/> (Consultée le 08.08.17)

Le pot fêlé⁵⁸

Une vieille femme possède deux grands pots, chacun suspendu au bout d'une perche qu'elle transporte sur son épaule pour aller chercher de l'eau. À la fin de sa longue marche, du puits vers la maison, l'un des deux pots, fêlé, n'est plus qu'à moitié rempli d'eau. Le pot intact est très fier de lui. Mais le pauvre pot fêlé, lui, a honte de son imperfection, triste de ne pouvoir faire que la moitié de son travail.

Au bout de deux années, il s'adresse à la vieille dame, alors qu'ils sont près du puits. « J'ai honte, car ma fêlure laisse l'eau goutter tout au long du chemin vers la maison. » La vieille femme sourit : « As-tu remarqué qu'il y a des fleurs sur ton côté du chemin, alors qu'il n'y en a pas de l'autre côté ? Comme j'ai toujours su ta fêlure, j'ai semé des graines de ton côté du chemin. Chaque jour, sur le chemin du retour, tu les as arrosées. Pendant deux ans, grâce à toi, j'ai cueilli de superbes fleurs pour décorer ma table. »

*« Heureux soient les fêlés car ils laisseront passer la lumière »
(Michel Audiard)*

« Il y a deux sortes de gens. Il y a ceux qui vivent, jouent et meurent. Et il y a ceux qui ne font jamais rien d'autre que se tenir en équilibre sur l'arête de la vie. Il y a les acteurs. Et il y a les funambules. » (Maxence Ferminé⁵⁹)

Guy Corneau⁶⁰ prétend que, après une épreuve et suite au chemin parcouru en vue de la reconstruction, la personne n'a pas changé mais qu'elle est cependant beaucoup plus consciente. Je ne suis qu'en partie d'accord avec ses propos.

Je lui concède volontiers que mes ombres et mes lumières, mes forces et mes limites, donc tout ce qui fait que Olivier Mack est Olivier Mack n'a pas foncièrement évolué : samouraï j'étais et samouraï je resterai, à la différence que je mets aujourd'hui mon énergie au service d'une autre cause – mon équilibre personnel et l'accompagnement de personnes qui mènent la même quête. Il est tout aussi vrai que ce mon degré de conscience d'une grande partie des facettes qui composent mon être a radicalement changé entre avant mon burn-out et aujourd'hui. Cette évolution contribue aujourd'hui à une plus grande paix et liberté intérieures.

Par contre, j'ai introduit de nouveaux comportements dans mon quotidien dont le but est participer à cette évolution et de lui servir de garant. C'est ce que j'appelle des changements d'attitudes. Mais ce qui se cache derrière ces deux premières évolutions, et qui revêt un caractère encore plus essentiel, c'est mon changement d'altitude⁶¹, c'est-à-dire le regard que je porte aujourd'hui sur la vie et sur ma place dans ses desseins.

⁵⁸ Source : Lenoir, F. (2012). *L'Âme du Monde*. Paris : NIL Editions, p. 165-166

⁵⁹ Ferminé, M. (2011). *Neige*. Paris : Seuil.

⁶⁰ Corneau, G. (2003). *La guérison du cœur*. Paris : J'ai lu.

⁶¹ En référence au livre de Piccard, B. (2014). *Changer d'altitude. Quelques solutions pour mieux vivre sa vie*. Paris : Stock.

De la conscience de mes fêlures et de mon funambulisme.

Le conte du pot fêlé fait allusion à la première évolution qui a trait à une plus grande conscience de mes limites, de mes fêlures. Jacqueline Kelen⁶² en distingue trois principales : la fragilité, la vulnérabilité et la sensibilité.

Si la fragilité renvoie à ma finitude et à ma condition de mortel, sujet à la maladie, à la vieillesse et dont la seule certitude est de mourir un jour, la vulnérabilité concerne mon intimité, ma capacité à ressentir des émotions et à les partager. La sensibilité quant à elle renvoie au troisième et dernier cercle de la proposition de Bertrand Vergely, c'est-à-dire à mon intériorité, à mon aptitude à l'Amour, à la compassion, à l'ouverture aux autres et à l'Autre.

Ces fêlures étaient probablement déjà bien présentes chez moi avant la « chute », mon choix inconscient a été de ne pas les voir et donc de ne pas les accueillir pour en faire, comme dans le conte, une source de créativité et de vie.

Aujourd'hui, je suis effectivement beaucoup plus conscient des signaux que mon corps et, à travers lui, mon âme m'envoient. Grâce à leur insistance et à leur persévérance tout au long de mon odyssée ainsi qu'à leur langage conjoint, je reste particulièrement vigilant et à l'écoute. C'est particulièrement le cas en ce qui concerne mon ventre, ce deuxième cerveau⁶³.

Je suis également en dialogue permanent avec mes émotions, mes besoins et mes valeurs, en tentant de les identifier, de les accueillir et conduire ma vie en négociant d'abord avec eux puis avec le monde extérieur. L'écriture régulière ainsi que ma posture de méditant participent grandement à cet échange.

Ma sensibilité a été mise à rude épreuve durant mon périple initiatique : les questions du sens de la vie, de ma vie et de ce que j'étais en train de vivre m'ont hanté pendant toute la traversée. Aujourd'hui, ces interrogations sont toujours bien présentes, mais de manière nettement moins insistante et douloureuse. J'estime être plus aguerrri et j'ai appris à protéger ce « cœur tendre » sans pourtant le durcir : ma capacité d'écoute, d'empathie et d'entrer en résonance avec mon prochain est une de mes forces.

Avant le burn-out et au début de mon odyssée, je voyais mes fêlures comme de réelles faiblesses et j'en avais aussi honte que le pot fêlé du conte. Aujourd'hui, j'en ai fait un atout ainsi qu'un véritable pouvoir⁶⁴ et je revendique le droit de les exprimer et de les partager : c'est probablement un des moteurs qui m'amènent à témoigner et un des éléments qui touchent le plus ceux qui sont témoins de mon récit.

Avant ma chute, j'estime avoir conduit ma vie sur le mode « pilote automatique », guidé de manière inconsciente par mes fantômes et par mes croyances limitantes (« Sois fort ! », « Serre les dents ! », « Quand tu veux, tu peux ! », « Ne fais pas confiance ! », « Fais plaisir ! », « Dépêche-toi ! »). Le fait que je sois conscient aujourd'hui de mes fêlures exige une nouvelle manière de conduire mon « véhicule de vie ». La métaphore du cocher dont parle Frédéric Lenoir⁶⁵ m'apparaît ainsi comme une aide précieuse.

⁶² Kelen, J. (2015). *Sois comme un roi dans ton cœur. Entretiens*. Genève: Labor et Fides.

⁶³ En référence à l'ouvrage de Papillon, F. & Rambert, H. (2014). *Le ventre notre deuxième cerveau*. Paris : Tallandier. Lire aussi le best-seller de Enders, G. & J. (2015). *Le charme discret de l'intestin*. Paris : Actes Sud Editions.

⁶⁴ Voir à ce sujet la magnifique conférence vidéo de Brown, B. (2010). *Le pouvoir de la vulnérabilité*. Conférence TEDx (Disponible sur https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=fr) qui compte plus de 29 millions de vues à son actif sur internet.

⁶⁵ Lenoir, F. (2012). *Petit traité de vie intérieure*. Paris : Pocket.

Imaginez une calèche tirée par deux chevaux, conduite par un cocher et dans laquelle se trouve une passagère : les deux équidés qui tirent le carrosse représentent pour l'un le corps émotionnel et pour l'autre le corps mental, l'occupante de la voiture renvoie à notre âme et le conducteur qui tire les rennes prend les traits de la raison et/ou, en fonction des lectures, de notre esprit.

Plutôt que de réagir au quart de tour, encouragés en cela par mes habituels fantômes et par mon mental – « Pensouillard le hamster » –, ne vaudrait-il pas mieux de temps en temps arrêter la calèche ou du moins en ralentir l'allure pour me mettre à l'écoute de ce que mon attelage et son occupante veulent me dire avant d'agir – et non plus réagir – en conséquence ?

C'est du moins le parti que j'ai pris. J'avoue cependant que j'ai encore un grand « L » dans le dos et beaucoup à apprendre en matière de négociation avec mes chevaux – un animal dont j'ai par ailleurs toujours eu un peu peur – ainsi qu'avec mon âme et sa fidèle alliée, l'intuition.

Cette nouvelle conduite demande un effort et les négociations avec mon propre équipage sont souvent beaucoup plus difficiles à mener qu'avec les attelages des autres : mes « angles morts » ne me permettent pas toujours d'y voir clair. Raison pour laquelle il me faut parfois demander l'aide d'une personne extérieure, plus à même d'identifier ce que je ne veux et/ou ne peux pas voir.

C'est donc un équilibre permanent à trouver. Tel un funambule en perpétuelle recherche de repères afin de rester aligné et d'avancer au mieux sur le fil de la vie. Un processus d'individuation dont Viviane Thibaudier⁶⁶ nous parle en ces termes :

« Ce qui exprime le mieux ce processus, c'est l'image du Christ crucifié entre deux bandits de grand chemin. Dans cette représentation, Jésus symbolise notre moi tiraillé entre des opposés, c'est-à-dire entre des figures négatives, ce que Jung appelle l' « ombre » : les limites de notre personnalité ordinaire – le moi – et la conscience que ce que nous sommes profondément est bien plus vaste – le soi.

Cette métaphore nous dit que notre transformation intérieure ne peut se faire sans le sacrifice du moi et la reconnaissance de ce qui, en nous, est différent et autre. Ce qui ne se fait pas dans le confort, car toute opposition est vécue par notre personnalité consciente comme une menace pour sa suprématie. Il lui faut donc mourir pour renaître à un autre niveau, et que nous puissions ainsi passer du moi au soi, qui est, pour Jung, le véritable centre de la psyché.

Cette transformation intérieure est (...) une poussée à l'intérieur de soi vers la totalité et l'autonomie. Et cela se manifeste souvent à l'occasion de crises existentielles (...). C'est à ce moment-là que nous sommes le plus à même de nous sonder, de nous poser les vraies questions (...) Dans ces périodes, nous sommes comme crucifiés par ce qui se présente à nous. C'est comme un coup de poignard dans le cœur. Nous nous demandons ce qui nous arrive. Nous dégringolons, nous nous sentons écartelés, nous ne savons plus où aller, jusqu'au moment où nous pourrions peut-être trouver le bon chemin.

Et quand nous l'aurons trouvé, encore nous faudra-t-il accepter l'idée que ce chemin ne soit pas forcément « normal » ou « normé », pour devenir et accepter d'être ce que nous sommes vraiment au plus profond de nous. »

Tout au début de mon odyssée, j'ai repensé à la lecture de l'ouvrage de Marguerite Yourcenar⁶⁷ consacré aux *Mémoires d'Hadrien*, l'empereur romain. Celui-ci, sentant le terme de sa vie s'approcher à grands pas, se demande qui, du Titan ou de l'Olympien, a dominé l'autre en lui. Je comprends

⁶⁶ Psychanalyste jungienne française. Le texte est un extrait d'un entretien mené par Hélène Fresnel pour *Psychologies Magazine*, avril 2015, pages 78 à 80.

⁶⁷ Yourcenar, M. (1977). *Mémoires d'Hadrien, suivi de carnets de notre de Mémoires d'Hadrien*. Paris : Gallimard, Folio.

aujourd'hui l'allusion au paradoxe dont parle Viviane Thibaudier plus haut, à cette tension inévitable entre le Moi et le Soi, entre deux dimensions de notre être qui nous font vivre un éternel tiraillement.

Après avoir mis pendant de longues années une grande partie de mon énergie d'Olympien au service d'un Titan « Sauveur » et « Superman », je vais tenter d'inverser la logique en mettant mon énergie, la moins titanique possible, au service de mon être profond et de qui je suis. Et c'est de cela aussi que parle le prochain conte.

Le morceau de cuir⁶⁸

Dans un ancien écrit de l'Inde, on peut lire une fable très judicieuse :

« Un homme se plaignait, un jour, que la terre sur laquelle nous marchons est rude, semée d'épines et de cailloux. Il songea soudain à ce qui lui sembla une merveilleuse invention. « Amassons, dit-il, tout le cuir que nous pourrions nous procurer dans le monde entier, et recouvrons-en la surface de la terre. Partout alors, nous marcherons sur un sol délicieusement uni – et l'on entendra plus parler de pieds douloureux ! »

Un petit enfant (qui se trouvait être plus inventif que lui), entendit ce que cet homme disait et avança une autre proposition, infiniment plus sage. « Cela donnerait terriblement de peine, observa-t-il, de recouvrir toute la terre de cuir... Pourquoi ne pas attacher, simplement, un morceau de cuir à chacun de vos pieds ? L'effet sera, pour vous, exactement le même ! »

*« Je resterai altruiste, mais en gardant à l'esprit que le premier cadeau à faire aux autres est mon équilibre. »
(Laurent Gounelle⁶⁹)*

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde » (Gandhi)

Après mon évolution en lien aux diverses prises de conscience concernant mes fêlures, mes ombres et mes limites ainsi que les conséquences sur mon nouveau « style de conduite » de funambule, j'aimerais aborder ici les changements d'attitudes et de comportements que j'ai introduit dans ma vie et cela progressivement depuis janvier 2008.

Pour faire le lien avec le conte hindou et avec les citations ci-dessus, toutes ces innovations dans ma vie ont un dénominateur commun : continuer à être altruiste sans pour autant penser « sauver le monde » et sans me rendre indispensable au bien-être d'autrui, mais en partageant avec les autres mon humanité et mon funambulisme.

Pour ce faire, il s'agit, comme pour le jeune de l'histoire, de me protéger les pieds. Cette partie du corps est chargée de symboles : à en croire Jacques Martel⁷⁰, elle parle à la fois pour notre stabilité et notre ancrage avec le sol, mais, par conséquent, également de notre recherche d'équilibre, de la difficulté parfois de faire des choix et de prendre une direction « en faisant le pas », ainsi que de notre sensibilité et fragilité liée à cette instabilité. La peau des pieds est d'autant plus délicate que, pour les

⁶⁸ Tiré d'un écrit anonyme datant de 1978 et traduit de l'anglais, *L'initié dans le Nouveau-Monde*. Neuchâtel : Editions de la Baconnière.

⁶⁹ Gounelle, L. (2008). *L'homme qui voulait être heureux*. Paris: Pocket, Editions Anne Carrière.

⁷⁰ Martel, J. (2007). *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*. Montréal : Quintessence.

réflexologues et acupuncteurs, de nombreuses ramifications avec les organes vitaux de notre corps sont logées dans ces extrémités de notre corps.

Le court récit hindou m'invite donc à me protéger principalement non pas du monde extérieur mais bien de ma propre fragilité et instabilité en me donnant de la douCeur au lieu de m'infliger de la douLeur : une seule lettre sépare ces deux logiques, montrant ainsi leur proximité et l'ambiguïté du choix pour moi, humain⁷¹.

Mes changements d'attitudes et de comportements ont donc comme principal but de m'offrir des protections et des antidotes à mes « diabolins » favoris auxquels j'ai appris à désobéir et avec lesquels j'entame parfois d'âpres négociations. Et tout cela dans un esprit de bienveillance et de douCeur : à quoi cela servirait-il si je continuais à me maltraiter même – voire surtout – dans le changement ?

Du temps pour vivre

Dans son livre consacré aux questions autour de cette thématique, François Delivré⁷² avance que « on ne gère pas son temps, on se gère soi-même dans le temps ». Pierre Pradervand⁷³ abonde dans ce sens en écrivant que « gérer son temps, c'est d'abord s'aimer soi-même ».

Le lecteur comprendra donc que, pour quelqu'un dont l'amour et la bienveillance vis-à-vis de soi n'étaient pas le fort, réapprendre à gérer le temps relevait d'un vrai défi. À dire vrai, le chemin que la vie m'a proposé de suivre s'est révélé être d'une grande aide, car il m'a forcé à respecter ce que je mets aujourd'hui au centre de la gestion de mon temps : une pause.

Cela tombait bien, puisque grâce à la lecture du livre de François Delivré, j'ai pris conscience de mes « diabolins du temps » et notamment de mon préféré qui n'étonnera certainement pas le lecteur : « Ne t'arrête pas ! ». J'ai d'abord appris à débusquer mes « diabolins du temps⁷⁴ » puis à leur désobéir en leur administrant un antidote. Le mien s'est imposé de lui-même: mon « diabolin » favori étant « Ne t'arrête pas ! », les pauses se sont avérées non-négociables. Je les ainsi inscrites dans mon agenda au même titre que les autres tâches. Des « rendez-vous avec soi-même » indispensables.

C'est ainsi que j'ai procédé à un véritable changement de paradigme : si, avant mon burn-out, le travail et le « faire » était au centre de mon emploi du temps, j'ai radicalement inversé la logique en commençant d'abord à planifier les pauses « d'être » selon une logique du « un partout » :

- Une pause, aussi petite soit-elle, entre chaque tâche ou activité : une « méditation flash », quelques bonnes inspirations et surtout expirations, me lever et marcher, boire un verre d'eau, respirer l'air frais, NE RIEN FAIRE⁷⁵.
- Un « break » d'au moins une heure par jour, en un bloc ou en plusieurs moments, pour méditer, faire une sieste⁷⁶, me balader, m'asseoir sur une terrasse, lire un bon livre, parler avec des personnes que j'aime, écrire, NE RIEN FAIRE.

⁷¹ J'emprunte cette distinction à Diane Gagnon, auteur, coach et conférencière québécoise (<https://fr-fr.facebook.com/DianeGagnon.Auteur.Coach/>) et je remercie au passage Nicole qui m'a fait connaître cette ressource.

⁷² Delivré, F. (2013 (2ème édition)). *Questions de temps. Un manuel de gestion du temps avec des exercices*. Paris: InterEditions.

⁷³ Pradervand, P. (2004). *Vivre le temps autrement*. Genève : Jouvence Editions.

⁷⁴ Une expression chère à François Delivré.

⁷⁵ Pour les geeks ou autres accros à l'écran d'ordinateur, il existe des applications, gratuites parfois, qui vous proposent de régler la fréquence et la durée des interruptions que vous voulez introduire dans vos plages de labeur. On peut même synchroniser l'application avec nos musiques préférées.

⁷⁶ Sieste dont je suis devenu un vrai fan. En cas d'intérêt, je renvoie le lecteur à Comby, B. (2016). *Eloge de la sieste. Retrouver détente et vitalité grâce à la sieste*. Paris : J'ai lu Bien-être.

- Un jour par semaine pendant lequel je m'autorise à NE RIEN FAIRE en lien avec mes activités professionnelles – mon jour de congé, ma respiration hebdomadaire.
- Une semaine par mois où je prends le moins de rendez-vous professionnels possible et me consacre principalement à des activités créatrices, comme l'écriture ou le dessin, ainsi qu'au contact avec la nature et à la méditation.
- Un week-end par mois pendant lequel je me retire du monde et effectue une « mini-retraite » dans des endroits où je me ressource en puisant de l'énergie positive, de la paix et de la sérénité.
- Une semaine par année de retraite spirituelle dans un site permettant une démarche à la fois de retour sur soi et d'ouverture à une autre manière de vivre le temps que celle que notre société occidentale nous propose.

En effet, si la pause me permet de me reposer, elle me donne aussi la possibilité de me « poser », de me « re-centrer », de me relier à moi-même, à mes besoins et à mes envies, à mes intuitions et à ma petite voix intérieure. À revisiter ma « chambre à moi », mon espace intérieur. Pour mieux pouvoir, ensuite, me relier aux autres.

Georges Haldas⁷⁷ parle de la nécessité, pour le violoniste, d'accorder son violon afin de pouvoir en jouer d'autant plus valablement au sein de l'orchestre. Se mettre donc en accord avec soi, dans le but de rester à l'écoute de ses émotions, de ses vibrations et de celles des autres et dans le but d'interpréter au mieux une partition constituée non seulement de notes, mais également de silences dont la présence permet à la musique d'exister. Je me rappelle souvent que ma « personne » est au monde « per suonare », pour résonner et pour « sonner juste », en accord avec mes valeurs et mon être.

L'aménagement de pauses serait par contre inutile s'il ne s'inscrivait pas dans une réflexion, beaucoup plus large, autour des questions suivantes, inspirées du livre de François Delivré :

- Comment réussir ma vie, aujourd'hui et demain ?
- Comment avancer vers mes « étoiles », vers les buts que je me suis fixés et qui donnent le cap à ma vie ?
- Est-ce que j'accorde au monde le « meilleur de moi-même » ?
- Est-ce que ma manière de vivre me prépare consciemment à mourir ?

La mort, toujours elle, représente, avec mon corps, mon meilleur coach. Le simple fait de me rappeler que chaque jour pourrait être mon dernier me permet de fixer mes priorités et de remettre « les bœufs avant la charrue ».

Et si, comme le suggère Pierre Pradervand, on remplaçait systématiquement le mot « temps » par le mot « vie », ça donnerait quoi et en quoi cela nous permettrait-il de réfléchir à nos priorités ? Si au lieu de « perdre mon temps » à participer à une réunion dont je ne vois pas le sens et pendant laquelle je vais devoir « tuer le temps », j'étais en train de « perdre ma vie » et de la « tuer » ?

Les premières années de mon odyssee, j'étais dans une logique d'« urgence de vivre » et j'avais peur de mourir à chaque fois que je devais réaliser une tâche ou participer à une activité qui ne faisait pas sens pour moi. Autant dire que je ne transigeais pas : si j'avais l'impression de « perdre mon temps », je n'allais tout simplement pas à telle réunion « chronophage » ou n'acceptais pas une tâche pour laquelle je ne me sentais pas « appelé ». Aujourd'hui, je me sens moins dans cette logique d'urgence et je prends plus de temps pour négocier avec moi-même...avant d'arriver souvent à la même conclusion et prendre une décision identique.

⁷⁷ Haldas, G. (1998). *L'échec fertile*. Lyon: Paroles d'Aube.

C'est ainsi que j'ai également appris à identifier ce que Pierre Pradervand appelle mes « voleurs de temps » externes – tout ce à quoi j'ai de la peine à dire « NON ! » – et, plus important encore, mes « voleurs de temps » internes : ce qui fait chez moi que j'ai de la peine à dire « NON ! » aux voleurs de temps externes – culpabilité, sens exacerbé du devoir, le fait de porter les émotions de l'autre alors que je ne fais souvent que de les extrapoler.

Aujourd'hui, à chaque fois que j'entends ma petite voix intérieure me dire « NON ! », je réfléchis tout d'abord aux besoins auxquels j'aimerais dire « OUI ! » chez moi et qui me permettent ensuite, de manière tout à fait légitime, de dire « NON ! » à une invitation, sollicitation ou à négocier une solution « gagnant-gagnant ».

Quand je reçois une invitation à participer à une journée de formation par exemple, j'écoute tout d'abord mon corps – mon ventre notamment – ainsi que ma petite voix. Si c'est « NON ! », je me demande quels sont les besoins que je couvre en acceptant l'invitation et ceux que je couvre si je refuse. La négociation interne me permet alors d'accepter en connaissance de cause – et de trouver d'éventuels aménagements pour faire entendre mes besoins – ou de refuser en étant en paix avec moi-même.

Moins radicale mais en l'occurrence presque encore plus difficile à prendre, la décision de me donner la permission d'EN FAIRE MOINS s'est imposée assez rapidement, tant au niveau quantitatif que qualitatif : mon corps et ce qui me restait d'énergie ne me permettaient tout simplement pas de reprendre le rythme fou qui était le mien avant le burn-out.

C'est ainsi que j'ai pris la décision de diminuer progressivement mon taux d'engagement pour arriver aujourd'hui à un 60% pour mon activité de formateur et un 20% consacré à mon cabinet de coaching.

Du temps ainsi à prendre soin de moi, de ma famille – je revendique avec fierté mon statut d'« homme au foyer » – et de mes amitiés. J'y ai peut-être perdu en terme de niveau de vie mais j'ai incontestablement gagné en qualité de vie. Et c'est l'essentiel : plus jamais je ne reviendrai à une logique de survie, car je veux vivre, me sentir vivant et la somme d'argent versée sur mon compte en banque à la fin du mois n'y contribue qu'en partie. Ce que j'ai l'impression d'avoir gagné dans l'aventure n'a pas de prix : LE TEMPS et, donc, LA VIE !

EN FAIRE MOINS, c'est aussi viser l'« excellence à 70%⁷⁸ » : en faire moins – voire parfois le moins possible – pour atteindre un résultat satisfaisant pour tout le monde. Une logique qui renvoie à la Loi de Pareto, valable dans le monde de l'économie, et qui est appliquée aujourd'hui au développement personnel : si l'on sait qu'un investissement de 20% permet un rendement de 80%, à quoi bon toujours vouloir investir les 80% supplémentaires pour avoir un gain de 20% seulement ? Dans tous les cas, la question mérite d'être posée avant que je ne m'attèle à une tâche.

Dans ce sens, François Delivré pose une autre question dont la réponse me permet également de réguler mon engagement et de fixer des priorités : qu'est-ce que je dois absolument faire aujourd'hui et demain pour éviter d'avoir des problèmes ou de prendre des risques inutiles aujourd'hui et demain ?

Ma réponse est souvent « rien ou pas grand chose », du moins pour ce qui est de ce que je dois absolument réaliser comme tâches en lien à mes activités professionnelles ou pour gérer le quotidien familial. Par contre, si c'est pour revenir à l'essentiel, la réponse est aujourd'hui évidente : prendre soin de moi, écouter mes besoins, mes envies, mes désirs, me faire du bien et me faire plaisir, me donner de la douceur et savourer la vie !

⁷⁸ Une expression empruntée à Catherine Vasey.

Car, pour revenir à Bergson, le véritable temps n'est pas celui des horloges, mais bien le temps subjectif, tel que je l'habite et tel que je l'investis de ce qu'il y a de plus chers à mes yeux. Maître Eckhart, mystique rhénan du 13^{ème} siècle, ne disait-il pas du temps qu'il était « une addition d'instantanés présents » ?

Or, je me rends bien compte que ma tendance, aujourd'hui conscientisée mais pourtant toujours présente, de me projeter dans un passé révolu et dans un avenir hypothétique me fait souvent quitter cette dimension « intemporelle » et favoriser une course illusoire. Il m'appartient donc d' « habiter » le temps de la manière la plus pertinente et sensée possible.

EN FAIRE MOINS et faire preuve d' « audace du peu » ne concerne cependant pas uniquement la charge de travail mais revient également à revoir la charge en lien à tout ce que l'on porte, concrètement et symboliquement.

Avant mon burn-out, j'étais toujours bien chargé, me « trimbalant » affublé d'un sac en bandoulière pour mon ordinateur, un autre à la main pour mes classeurs et parfois d'un sac à dos, d'une valise ou même d'un chariot à roulette pour tout autre matériel. Je suis aujourd'hui accompagné uniquement de mon « SBF » (= Sans Bureau Fixe) : un sac à dos le plus léger et petit possible dans lequel je glisse uniquement les documents ou livres dont j'ai absolument besoin pour la journée en cours et éventuellement mon ordinateur portable « light ».

Je me déleste ainsi du superflu d'une part en diminuant passablement la charge par sa limitation à l' « essentiel » et, d'autre part, en étant libre de choisir l'endroit dans lequel je vais travailler. J'ai en effet réalisé que le bureau que mon employeur met à ma disposition recelait deux facteurs d'usure importants à mes yeux. Malgré le confort du mobilier et de la bureautique, le fait d'être très souvent interrompu par un coup de fil ou par un-e collègue ainsi que l'exposition permanente à de nouvelles informations – source d' « infobésité⁷⁹ » – ne contribue en effet pas à mon équilibre.

Je ne suis donc que très rarement, voire jamais, au bureau « officiel » et on me trouve plus facilement dans un tea-room, à la terrasse d'un restaurant, dans un train, sur un bateau, sur un banc public ou à la maison assis à mon bureau ou attablé sur ma terrasse. Je couvre ainsi à la fois mon besoin de me simplifier et d'enchanter et mon besoin de nomadisme : je me sens très vite enfermé, que cela soit concrètement ou symboliquement, et j'aurais assez vite tendance à vouloir « faire mes valises », sans nécessairement aller très loin. Comme le dit si bien Christian Bobin⁸⁰, « le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles ».

La prise de conscience que je portais symboliquement beaucoup de « choses » qui ne m'appartenaient pas m'a également aidé à me délester. Mon sentiment de Toute-Puissance et ma co-dépendance vis-à-vis de ce que je pensais être les besoins des autres et leurs attentes m'ont fait prendre en charge des émotions, des soucis, des problèmes qui n'étaient pas les miens et qui relevaient souvent de l'ordre de l'imaginaire. C'est ainsi que je m'entendais souvent dire « C'est lourd ! » en parlant d'une situation qui me prenait de l'énergie.

Aujourd'hui, lorsque j'identifie chez moi ce rôle de Sauveur et que je sens qu'une part de moi est en train d'enfiler le costume et la cape de SuperMack, je me pose deux questions fondamentales :

- Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient pas ?
- De qui ou de quoi suis-je responsable ?

⁷⁹ En référence au livre de Sauvajol-Riolland, C. (2013). *Comprendre et maîtriser la déferlante d'informations*. Paris : Vuibert.

⁸⁰ Bobin, C. (2001). *Tout le monde est occupé*. Paris : Gallimard folio.

La réflexion autour de ces deux interrogations me renvoie à ma part de responsabilité dans la communication et à la différence entre « responsabilité » et « engagement » que fait par exemple Lise Bourbeau⁸¹ : je suis responsable prioritairement de mes émotions – et non de celles de l'autre – et je suis libre de m'engager à 100, 80, 60 ou 20% vis-à-vis d'autrui.

Lorsqu'il aborde la thématique du « temps relationnel », François Delivré propose quatre questions que chacun devrait se poser quand elle/il se sent investi du rôle de Sauveur :

1. Ai-je la compétence et les moyens d'aider ?
2. Ai-je réellement envie d'aider la personne ?
3. Autrui veut-il de mon aide ?
4. Prend-il sa part du travail (co-responsabilité) ?

et l'auteur suggère également un petit test qui m'est très utile dans ce genre de situation : « imaginez que l'autre refuse votre aide en disant qu'il peut se débrouiller tout seul. Si l'on est capable d'accepter son refus sans difficulté, il n'y a pas de sauvetage. »

Le fait d'accepter de « porter moins », que cela soit de manière concrète ou symbolique, contribue à me délester et à me simplifier la vie et, donc, à GAGNER DU TEMPS précieux plutôt que d'en perdre à vouloir me rendre indispensable et à vouloir sauver le monde.

Toujours en lien à la gestion du temps, j'aimerais revenir sur le rythme que mon corps m'a dicté et qui a eu pour conséquence que je n'arrivais plus à réaliser les tâches habituelles à la même vitesse qu'auparavant, ce qui m'a forcé à PRENDRE LE TEMPS. Ce qui était une contrainte au début s'est avéré une vraie richesse, un cadeau de la vie. Je suis ainsi devenu un adepte de la lenteur et j'en fais très volontiers l'éloge aujourd'hui⁸².

Fatigué de « prendre en charge » la vie des autres et de « conduire » des projets et des groupes, j'ai mis en place quelques stratégies qui m'ont amené à « être conduit » et à me laisser « prendre en charge ». Tout d'abord, et sous l'insistance de Nicolas, un ami que je ne remercierai jamais assez, j'ai fait le pas et suis devenu choriste.

Quelle belle découverte et quel soulagement cela a été pour moi de me laisser conduire et de n'avoir comme unique responsabilité que celle de chanter le mieux possible, accompagné de plusieurs choristes sur qui je pouvais compter en cas de doute ! Si j'ai décidé de me retirer de chœurs à la taille et aux exigences trop élevées pour mes capacités, je fais à nouveau partie d'une chorale aux dimensions, au propre et au figuré, proches de mes valeurs et respectant mes limites.

Une autre manière de me laisser conduire consiste à emprunter les transports publics. J'ai réalisé que mes trajets motorisés représentaient une source de stress indéniable : risques d'accidents, attention permanente, bouchons, accélérations-ralentissements. Bref : même quand je pouvais enfin me reposer un peu, j'étais soumis à un stress permanent et insidieux. C'est donc tout naturellement que j'ai décidé, dans une logique d'écologie à la fois intérieure et extérieure, de privilégier autant que faire se peut le train, le bus, le métro ou le bateau.

S'il est vrai que ce choix me prend parfois plus de temps que si je décidais de conduire mon automobile, j'estime en gagner sur mon temps de vie et surtout de pause : plutôt que de « faire » quelque chose (lire, consulter mon smartphone, travailler sur mon ordinateur), je préfère me PRENDRE LE TEMP de ne rien faire, de regarder le paysage et les autres occupants, de méditer ou de

⁸¹ Bourbeau, L. (1999). *Ecoute ton corps. Tome 1*. Montréal : ETC.

⁸² Je renvoie le lecteur à l'ouvrage de Honoré, C. (2013). *Eloge de la lenteur. Et si vous ralentissiez ?* Paris : Marabout.

dormir un peu tout en écoutant de la musique. C'est ainsi que, paradoxalement, je soigne mon espace d'intériorité en étant souvent entouré d'une foule assez compacte.

Ce choix d'être un « solitaire solidaire » me renvoie au conte hindou : plutôt que de mettre une énergie considérable et, en l'occurrence, disproportionnée à vouloir couvrir de cuir la planète entière, le jeune penseur propose de prendre soin en priorité de ses pieds qui représentent notre humanité dans toute son ambiguïté. Cette option n'est-elle cependant pas teintée d'égoïsme, voir d'égoïsme ?

De la ligne au cercle

Le vieil hindou constate que la terre, parsemée de cailloux tranchants et d'épines perçantes, lui fait mal. La réalité a donc sur lui une incidence négative. Sa première idée consiste ainsi à vouloir améliorer la situation problématique pour qu'il se sente mieux. Il s'agit d'une logique de causalité linéaire, dite d'« action-réaction » : je cherche des solutions destinées à faire évoluer ou changer la réalité dans le but d'améliorer mon bien-être. Or, cette vision des choses, si elle n'est pas complètement dénuée de sens, ne résout qu'en partie le problème.

En effet, comme le propose Edgar Morin⁸³, « nous sommes à la fois produits et producteurs » de la situation. La logique circulaire est porteuse d'une mauvaise et d'une bonne nouvelle : d'un côté, nous faisons partie du problème et, de l'autre, nous détenons la clé de la solution. Nous sommes en effet un des facteurs qui contribue à la situation problématique.

Dit autrement : avant de m'attaquer à la situation qui me dérange, je me pose tout d'abord la question de savoir ce qui fait que cette réalité me touche autant et ce que je pourrais faire comme travail sur moi-même pour mieux la vivre avant de vouloir la changer. Or, c'est exactement ce que propose le jeune hindou : plutôt que de vouloir résoudre le problème en le couvrant de cuir, il nous propose de prendre soin de nous-mêmes.

À la réaction, conséquence de la vision de causalité linéaire, la circularité préfère l'action concrète, non pas prioritairement sur la situation, mais sur soi-même. C'est ici également une réflexion écologique et économique qui prévaut. En effet, lorsque je suis touché par un événement, qu'il soit d'ordre privé ou professionnel, il vaudrait parfois mieux m'arrêter un moment et réfléchir aux trois questions suivantes plutôt que de réagir au quart de tour, pris par la peur ou la colère :

1. Sur quoi ai-je un réel pouvoir d'action et de décision ?
2. Sur quoi ai-je un pouvoir de changement, de modification ?
3. Sur quoi n'ai-je aucun pouvoir du tout ?

En ce qui me concerne, j'ai pris la décision de mettre mon temps et mon énergie prioritairement à mettre en œuvre ce qui me permet de répondre à la première question. Je ne me fais en effet aucune illusion quant à ma capacité de changer ou de faire évoluer qui que ce soit ou quoi que ce soit : je n'ai de pouvoir que sur mes dires et mes actions et absolument aucun quant à ce que les autres ou la vie pourraient en faire.

Ce qui ne veut pas dire que je baisse les bras. J'accepte la réalité telle qu'elle est sans vouloir la modifier ni la changer mais je ne me résigne pas : je mets mon énergie principalement là où elle est la plus à même de porter ses fruits. En l'occurrence, dans le travail sur moi-même.

⁸³ Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*. Paris : Editions du Seuil.

Le dernier changement important dans ma vie au quotidien concerne ma décision d'être vrai⁸⁴. Envers moi-même, tout d'abord : le fait de me mentir et de me cacher mes propres vérités a été un des facteurs du burn-out et je ne tiens vraiment pas à revivre ce mensonge permanent ni ses conséquences. Être vrai vis-à-vis des autres également. Cela n'est pas synonyme d'« être franc » ni de « tout dire » : il s'agit de m'exprimer de manière la plus authentique possible et non de m'exposer de manière irréfléchie à la critique ou à des actions qui pourraient me nuire ou nuire aux personnes auxquelles je m'adresse.

Pour moi, être vrai équivaut principalement à rester en lien avec mes émotions et mes besoins, puis, si utile et nécessaire, de les communiquer aux personnes concernées tout en assumant ma part de responsabilité dans la communication. En cela, l'outil suivant⁸⁵, inspiré de la CNV (Communication Non Violente) m'est particulièrement utile :

OSBD *Ces quatre lettres désignent un processus en apparence simple.*

En réalité, il réclame rien de moins qu'une nouvelle « grammaire relationnelle », faite de déprogrammation et de réapprentissage.

Observation • *Se déprogrammer de l'habitude de porter des jugements.*
• *Apprendre à distinguer jugement et observation.*

Sentiment • *Identifier et nommer ce que l'on ressent, nos états intérieurs.*

Besoin • *Arrêter de penser que les autres sont responsables de ce que nous ressentons, nous sommes responsables de nos émotions.*
• *Identifier nos besoins derrière nos ressentis et les exprimer.*

Demande • *Ne pas attendre que l'autre devine nos besoins.*
• *Apprendre à faire des demandes concrètes.*
• *Apprendre la différence entre une demande (qui peut être refusée) et une exigence (qui impose).*

La philosophie qui se cache derrière cette proposition – un véritable changement de paradigme dans ce qui était ma relation à moi-même et aux autres – est une véritable inspiration. Je mentirai si je disais que je suis toujours non violent dans mes propos avec mes proches : il m'arrive de « péter un plomb » et je l'accueille du mieux que je peux. Par contre, le schéma ci-dessus me permet, une fois le calme revenu, de tout d'abord prendre conscience de ce qui se trame en moi avant de pouvoir l'exprimer à d'autres.

Tant dans mon domaine de vie privée que professionnelle, cette manière d'aborder la relation m'apporte tout d'abord une grande sérénité et sécurité, car elle m'aide à rester acteur et auteur de ma vie et me donne aussi le courage et l'autorisation d'affirmer mes émotions et mes besoins quitte à faire parfois preuve d'« impertinence constructive »⁸⁶. Sans attente, ni intention de faire pression sur qui ou quoi que ce soit.

⁸⁴ En référence au livre de D'Ansembourg, T. (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Montréal : Les Editions de l'Homme.

⁸⁵ Tiré et adapté de Tonnelé, A. (2011). *65 outils pour accompagner le changement individuel et collectif*. Paris : Ed. d'Organisation, Groupe Eyrolles.

⁸⁶ En référence à l'ouvrage de Muir-Pouille, A. (2014). *Petit traité d'impertinence constructive. Comment créer un dialogue fertile en entreprise*. Paris : PUG.

J'ai cependant toujours l'espoir que le fait d'être et de parler « vrai » puisse, peu à peu, « éduquer » mes contextes de vie non pas en tentant de convaincre mais en permettant aux autres de changer de regard et de réfléchir différemment.

Je rejoins ainsi complètement Gandhi lorsqu'il avance que « l'exemple n'est pas le meilleur moyen de changer le monde, c'est le seul » : mes paroles et mes actes influencent forcément mon entourage et, par effet de « capillarisation », ma façon d'agir touche des personnes qui, à leur tour, sont en contact avec d'autres individus. Même si le « constructeur de cathédrales » n'est pas mort en moi, je crois beaucoup à la métaphore du semeur, chère à la spiritualité Massaï : nous sommes responsables du choix de la graine que nous voulons planter, du geste que nous faisons pour semer et du sol destiné à accueillir la semence, le reste ne nous appartient pas...et pourtant ça pousse !

Des permissions

L'effet des protections que j'ai progressivement mises en place suite à ma « chute » ne serait pas aussi important si ces « morceaux de cuir autour de mes pieds » n'étaient pas en eux-mêmes également des permissions : de ne rien faire, d'en faire moins, de me prendre le temps, de dire non. Être acteur et auteur de ma vie et, donc, d'exercer une autorité sur ma manière d'aborder la vie passe par me donner des autorisations.

Pour résumer toutes celles que je me donne aujourd'hui, un seul mot suffit : l'humain. Je me suis donné la permission de mettre cette valeur au centre de mes activités professionnelles et personnelles. Ce qui veut dire que je m'autorise également de ne pas suivre les règles à la lettre et de faire preuve, d'« obéissance créative »⁸⁷, voire parfois d'« autonomie de contrebande »⁸⁸ : je reste ainsi en lien avec cette valeur centrale tout en respectant les finalités mais pas forcément les moyens proposés pour atteindre les objectifs de ce que mon employeur me demande de réaliser.

Lorsque j'estime par exemple qu'une décision, un règlement, une loi ou une injonction ne vont pas dans le sens de cette valeur centrale voire qu'elle la bafoue, j'entame des négociations d'abord avec moi-même puis avec les personnes que je côtoie pour exprimer mes besoins et écouter ceux des autres. Je ne suis pas toujours entendu, mais au moins aurais-je essayé.

La plus grande permission que je me suis donnée consiste très certainement en ma reconversion professionnelle : du « format-teur » trop souvent limité à faire du « formatage » plutôt que de la formation, toutes mes activités ont pris la couleur de l'accompagnement de l'humain. Une autorisation qui m'oblige à rester en lien avec mes émotions, mes besoins, mes ombres et mes lumières, donc avec toutes les parts de mon être. Une contrainte que j'accepte d'autant plus volontiers que je me la suis imposée moi-même.

Ce travail me permet ainsi d'être le plus cohérent possible en me définissant par rapport à moi-même pour mieux me définir vis-à-vis des autres. Je vois ce choix de vie comme étant également une « assurance-Vie » me garantissant, je l'espère du moins, vigilance (ou « vie-gilance ») et attention pour la suite de mon chemin. Y compris, peut-être, dans la mort.

Derrière tous les changements d'attitude, propres à mon développement personnel initié après mon burn-out, se cache cependant une évolution à la fois en profondeur et en hauteur. Et c'est de cela que parle le dernier conte de ce témoignage.

⁸⁷ Selon les termes d'Eric Walther, ex-collègue, écrivain et humaniste.

⁸⁸ Perrenoud, P. (1996). *Le métier d'enseignant entre prolétarianisation et professionnalisation : deux modèles du changement*. Disponible sur https://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/php_1996/1996_16.html (Consulté le 8 avril 2017)

Moshé, sa maison et le Rabbin⁸⁹.

C'est Moshé qui va voir le Rabbin et qui lui dit : « Voilà, ça fait maintenant trois ans que je travaille dur pour avoir de l'argent pour me racheter une maison plus grande que celle que j'ai actuellement, mais je n'y arrive pas ».

*Alors le Rabbin lui répond : « Écoute, tu vas prendre une vache et tu la mets dans ta maison ».
Alors Moshé va prendre la vache et la met dans son humble demeure.*

Deux semaines plus tard, Moshé retourne voir le Rabbin et lui dit : « Je ne comprends pas ! Je veux une maison plus grande et vous me dites de mettre une vache dans ma maison actuelle ! Je n'en peux plus et je veux une plus grande maison ! »

*Alors le rabbin lui dit : « Maintenant tu vas rajouter un mouton et un cheval »
Alors la Moshé ne comprend plus rien, il se dit : « Il est fou ou quoi ??? » mais il fait ce que le Rabbin lui demande.*

Après deux semaines, Moshé va voir Mr le Rabbin et lui dit : « Monsieur le Rabbin, je ne comprends pas ! Je vous dis que je voudrais une plus grande maison et vous me dites de mettre plein d'animaux dans maison actuelle ! Je ne comprends vraiment pas ! »

Alors M. le Rabbin lui dit : « Voila maintenant tu vas enlever tous ces animaux de ta maison et tu reviens me voir ».

*Alors Moshé rentre chez lui, il enlève tous les animaux, retourne chez le Rabbin et lui dit :
« Merci mon Dieu de m'avoir donné une maison aussi grande !!! »*

Du bonheur

« Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède déjà » (Saint Augustin)

« C'est quoi être heureux ? Qu'est-ce qui fait que je suis malheureux comme ça ? Comment trouver le bonheur ? » Ces questions m'ont habité pendant plusieurs années après ma « chute ». Avant celle-ci, je ne me posais pas vraiment la question : j'avais tout pour être heureux, pensais-je. L'odyssée que j'ai tenté de décrire a bouleversé tous mes repères et j'ai dû réapprendre à vivre et à définir mes priorités. Y compris pour ce qui était des réponses aux questions ci-dessus.

Tout ce qui avait contribué à mon bonheur avant mon burn-out était remis en question : mon couple, ma famille, mon travail et, plus déstabilisant encore, moi, mes choix et mes non-choix ainsi que ma manière de vivre au quotidien. Bref : tout était à réinventer. Assez rapidement, la crise personnelle aidant, toutes mes « maisons », réelles ou symboliques, m'ont parues trop petites, trop étroites et enfermantes. Je me sentais prisonnier, « fait comme un rat ». Avec une furieuse envie de tout quitter et de construire une autre maison, plus grande et plus belle. Ailleurs, entouré d'autres personnes et sans animaux – encore moins une vache, un mouton et un cheval !

⁸⁹ Source : <http://www.yabiladi.com/forum/blagues-juives-7-1617459.html> (Consulté le 29.01.17)

Et pourtant je suis resté dans mes « maisons », privée et professionnelle, à tel point que mes activités d'indépendant se déroulent dans la « pièce à tout faire » de mon domicile : de petit salon télé, chambre d'hôtes ou local de repassage, la pièce se transforme en à peine cinq minutes en cabinet de coaching. Magique !

Qu'est-ce qui a fait que je suis resté malgré les « appels du large » parfois extrêmement violents et répétés liés à mes crises personnelles et de couple ? Je me suis dit que de vouloir une demeure plus grande n'allait rien changer au désordre dans ma « maison intérieure » : ce qu'on prend toujours avec soi lors d'un déménagement ou d'un changement, c'est soi-même. Il fallait donc que je fasse de l'ordre dans mon « intérieur » avant de prendre la décision d'aller en voir un autre.

J'étais, comme Moshé, désireux d'avoir une « maison », une vie plus grande, plus conforme à mes ambitions, à mes désirs de « toujours plus », de « jamais assez » et de Toute Puissance. Sans réaliser que j'étais devenu ma propre prison, mon propre prisonnier et mon propre geôlier à force de culpabilité et de perfectionnisme.

Aujourd'hui, je remercie la Vie de pouvoir me lever chaque matin ; de voir la lumière du jour ; d'avoir le privilège de déjeuner avec ma famille ; d'être vivant, tout simplement ; de respirer l'air frais de la campagne ; d'entendre le chant des oiseaux ou le bruit de la pluie sur les tuiles du toit ; d'avoir un nombre incroyable de possibilités et de choix ; d'être actif professionnellement dans des domaines qui correspondent à mes aspirations et à mes besoins profonds. Et de pouvoir, jour après jour, « construire la « maison des petits bonheurs » » en dénichant « l'absolu (...) dans le relatif, l'extraordinaire dans l'ordinaire »⁹⁰.

Du sens du mot sens

« J'ai beaucoup fait pour ce monde quand je suspends ma course pour dire merci. » (Christiane Singer)

« Réussir sa vie, c'est se préparer consciemment à mourir » (Yvan Amar)

« Notre devoir le plus impérieux est peut-être de ne jamais lâcher le fil de la Merveille. » (Christiane Singer)

MERCI ! Merci à la vie de m'avoir tendu un « croche pattes » salvateur, de m'avoir permis d'ouvrir les yeux sur ce que je ne pouvais ou ne voulais pas voir, sur la beauté, sur la poésie, sur l'amour, sur la vie. Et la mort. Car, si toutes les rencontres m'ont fait grandir en me « déroutant », au sens propre et au sens figuré, aucune ne m'a autant marqué que celle avec la Mort. Et, par conséquent, avec la Vie.

Cette confrontation, aujourd'hui beaucoup plus pacifiée, m'a en effet obligé à me poser la question du sens de mon existence et de l'existence en général.

Avant mon burn-out et mon odyssée, le mot « sens » n'existait quasi exclusivement que dans sa **dimension horizontale et linéaire** : une **direction** à prendre, à projeter, à anticiper, planifier, évaluer, réguler. À contrôler. D'où une sorte de fuite en avant dans la réaction, dans la survie et dans le pilotage automatique qui a débouché sur l'image du tunnel sans fin et dépourvu de sorties de secours.

⁹⁰ Basset, L. (2010). *Aimer sans dévorer*. Paris: Albin Michel.

Puis, au fur et à mesure de mon cheminement, m'est apparue une autre dimension du mot « sens », **verticale** celle-ci, et dans laquelle j'ai d'abord dû changer d' « altitude » pour prendre de la hauteur, du recul, pour observer, comprendre, accueillir la situation. Cette élévation m'a en même temps permis – apparent paradoxe – de mieux descendre en moi, de sonder mon intimité et mon intériorité, mes émotions, mes besoins, mes rêves et, plus difficiles à admettre, mes propres freins, mes fantômes devenus démons. Et par conséquent de donner un sens, une **signification** à ce que j'étais en train de vivre. Ce qui m'a aidé à donner une nouvelle direction, un nouveau sens à ma vie.

Mais c'était sans compter sur mon corps, aussi fidèle coach de vie que la mort, qui ne m'a pas lâché et qui m'a rappelé que l'esprit seul ne suffit pas. Au raisonnement, il a été nécessaire d'associer les résonances : si l'esprit *raisonne*, l'âme *résonne* et cela au niveau du corps, véritable instrument de musique dont les vibrations, l'énergie et les notes m'ont donné et continuent à me donner des informations significatives, car porteuses de sens.

Le mot « sens » a donc gagné, grâce au corps, **une dimension de « joui-sens »⁹¹ et de « sens-ations »**, physiques et énergétiques, ainsi qu'une ouverture vers une autre manière de vivre sa vie : celle qui consiste à être « présent » à mon corps, à mon souffle et à la vie qui coule dans mes veines, pulsées par mon cœur, infatigable compagnon de route.

C'est ainsi que la mort et mon corps m'ont invité à changer radicalement de paradigme. Chaque jour est pour moi à la fois une nouvelle vie et possiblement la dernière journée de celle-ci, une opportunité extraordinaire de savourer chaque moment qu'il m'est permis de vivre, de m'émerveiller devant le miracle de la vie, de vivre l'instant présent plutôt que de me projeter dans les jours, semaines et mois à venir.

Ce qui ne m'empêche pas d'avoir des projets, des rêves ou des désirs et de réfléchir à demain. C'est ainsi que je tente le plus possible d'adopter la philosophie du « Pas tout à fait carpe diem, mais presque, le jour après » ("Non carpe diem, ma appena, il giorno dopo"⁹²). À la question « qu'est-ce que je dois absolument faire aujourd'hui pour éviter d'avoir des problèmes aujourd'hui et demain ? », j'arrête mon anticipation et ma planification au jour même et à celui d'après...à quelques exceptions près.

De l'illusion et du lâcher prise

« Prendre pour permanent ce qui n'est que transitoire est comme l'illusion d'un fou. » (Kalou Rinpoché)

J'ai décrit dans la deuxième partie de ce témoignage, consacrée à mon odyssée, les désillusions que j'ai vécues suite à mon burn-out : le masque qui est tombé, brisant ainsi l'image que je m'étais faite de moi-même et que je pensais offrir aux autres ; la déception – le fait de « dé se voir » - qui s'en est suivie ; et, pour finir, la « désidentification » par rapport aux rôles que j'avais accepté d'endosser dans mes domaines de vie personnelle et professionnelle.

Je me suis souvent senti très mal à l'aise dans une réalité qui pour moi n'en était plus une. Je me sentais souvent complètement coupé et isolé, assistant tel un spectateur incrédule aux gesticulations de mes congénères, affairés à courir et à s'agiter dans tous les sens. De cette période, je garde un arrière-goût d'illusion que j'ai exprimé dans un des textes de mon blog dont voici un extrait :

⁹¹ Je reprends ici à mon compte l'expression de Cheng, F. (2013). *Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie*. Paris: Albin Michel.

⁹² Natoli, S. (2007). *La mia filosofia. Forme del mondo e saggezza del vivere*. Pisa : Edizioni ETS.

Si nos émotions et nos blessures sont bien réelles, ce qui l'est moins c'est ce que notre ego et son fidèle allié, le mental, en font : des productions qui distinguent l'être humain de tous les autres êtres vivants ; des pensées qui, si nous n'y prenons pas garde, dirigent notre vie sur le mode « pilote automatique » alors que nous sommes persuadés de garder le contrôle du véhicule.

Et c'est là une étape-clé du processus de désillusion tel que je l'ai vécu : le mâyâ, concept central dans la spiritualité hindouiste, que Yvan Amar⁹³ définit comme étant « notre réaction au monde et l'illusion et la souffrance qu'elle engendre ». Ce que nous pensons être la réalité n'est donc qu'une construction de notre mental. Alors qu'une autre dimension coexiste avec ce que nous nommons la réalité : le réel, que Jean-Louis Servan-Schreiber⁹⁴ voit dans le grand tout, le non-moi, l'univers, l'inaccessible, l'essentiel, le mystérieux.

Une vision qui rejoint ce que mon intuition ainsi que le fait d'avoir côtoyé la mort m'ont si souvent soufflé à l'oreille : que le silence intérieur, le Rien, le Vide sont souvent la seule réalité qui ne soit pas une illusion. Et c'est à partir de ce « lieu-refuge » que je dois négocier avec moi-même mes actions, mes choix et mes décisions à prendre dans la réalité du théâtre de la vie qui, comme le dit Albert Einstein, « est simplement une illusion, quoique très persistante. ». Pour ma part, j'ai fait mienne la devise de Jean Bouchart d'Orval⁹⁵ : « jouer le jeu sans s'y prendre, sans s'y perdre ».

Cela dit, même si je vois aujourd'hui le monde comme une gigantesque tragi-comédie et que cette vision peut avoir quelque chose de ludique (...), la vie me rappelle invariablement que cette philosophie s'inscrit dans une démarche spirituelle qui, pour le dire avec les mots de Jacqueline Kelen⁹⁶, « est âpre, tendue, exigeante : lutte intérieure contre les prétentions et les illusions du moi, gouvernement des passions, résistance active face aux tentations nombreuses sur le chemin, face à la peur (...) une ascèse, c'est-à-dire une discipline, un exercice constant, une pratique rigoureuse. »

Je ne vois plus ma démarche spirituelle comme une « lutte » ou une « résistance ». Il me semble que je me suis depuis réconcilié avec toutes mes parts, trouvant ainsi une forme de paix et de liberté intérieures. Il est vrai que je serai toujours un funambule jouant à l'équilibriste entre la Réalité et le Réel de l'autre, entre le Moi et le Soi. Je ne vois cependant plus cela comme un combat, mais considère cet exercice comme une négociation, potentiellement conflictuelle mais rarement violente. Par contre, je rejoins l'auteure française dans le fait que cette recherche permanente d'équilibre ne se fait pas sans « discipline », sans « exercice constant » et sans « pratique rigoureuse ».

Cette prise de conscience d'une réalité beaucoup plus complexe et mystérieuse que celle dont je m'étais fait une image avant mon burn-out m'accompagne aujourd'hui et, même si je suis à nouveau bien incarné et ancré dans le « monde », je m'approprie volontiers la phrase biblique « je suis dans ce monde mais pas de ce monde ». Je réalise que cette vision de ma place ici-bas m'aide à lâcher prise par rapport à beaucoup d'événements qui, auparavant, m'auraient mis dans un état de stress. Plusieurs métaphores me viennent à l'esprit.

Celle du nageur tout d'abord⁹⁷ : pris dans les courants et les turbulences, il vaut parfois mieux « s'allonger sur le dos pour se reposer ou appeler à l'aide, et se laisser flotter pour ne pas sombrer », comme l'explique Moussa Nabati⁹⁸. Nous finirons tôt ou tard par échouer sur une plage sur laquelle nous pourrions reprendre nos esprits.

⁹³ Amar, Y. (1999). *L'effort et la grâce*. Paris : Albin Michel.

⁹⁴ Servan-Schreiber, J.-L. (2015). *C'est la vie. Essais*. Paris: Albin Michel.

⁹⁵ D'Orval, J. B. (2007). *Le secret le mieux gardé*. Paris: Almora Editions.

⁹⁶ Kelen, J. (2015). *Sois comme un roi dans ton coeur. Entretiens*. Genève: Labor et Fides.

⁹⁷ Empruntée à Lenoir, F. (2013). *Du bonheur. Un voyage philosophique*. Paris: Fayard.

⁹⁸ Nabati, M. (2008). *Guérir son enfant intérieur*. Paris: Fayard, Le Livre de Poche.

Une deuxième métaphore⁹⁹ prend la forme d'une montgolfière : ballotée par les vents et les thermiques, son pilotage en devient parfois hasardeux et la seule influence que l'on peut avoir sur son cours consiste à... lâcher du lest. Dans certaines situations, je me pose ainsi la question suivante : "Fais-je face à un problème que je peux changer en me battant, ou est-il préférable de l'accepter et d'aller avec lui ?"

Une troisième image fait référence à la parabole du chien tiré par un chariot¹⁰⁰ : « Si le chien résiste et refuse de suivre le chariot, il sera malgré tout tiré de force et arrivera épuisé et blessé à destination. S'il ne se débat pas, il suivra le mouvement du chariot et parcourra le même trajet en ayant beaucoup moins souffert. Autant donc accueillir l'inéluctable, plutôt que de le refuser et de lutter contre le destin. »

La dernière image est celle du toboggan¹⁰¹ : « dans le pack de l'existence, il y a la joie et la tristesse, la maladie et la santé, les grincements en tous genres accouplés aux petits bonheurs. Pourquoi, au fond, ne pas considérer la vie comme un toboggan? Et s'y laisser glisser pleinement. On peut s'accrocher à ses parois, résister ou bien se laisser aller. Le lâcher-prise passe par des actions concrètes. Poser des actes.» Prendre une décision, faire un choix, même si c'est celui de ne pas choisir et de se laisser flotter, nécessite un lâcher-prise et demande à la personne qui (non-) agit de faire confiance à la vie.

Dans une civilisation moderne habituée à exercer sa volonté sur le monde, cette proposition de dire un OUI inconditionnel à la vie et à ce qu'elle nous réserve peut paraître un brin iconoclaste et paradoxale. Et pourtant : pour en avoir fait l'expérience et pour me retrouver parfois confronté à des « remous », extérieurs ou intérieurs, le fait de me laisser porter par les flots de la vie plutôt que de nager à contre courant et m'épuiser reste encore la solution la plus économique et pas forcément la moins pertinente.

Dans cette perspective, la méditation m'aide énormément. Comme je la conçois, elle est avant tout un acte d'amour inconditionnel tourné à la fois en direction de mon intimité et de mon intériorité ainsi que vers le monde, vers ceux qui m'entourent et, parfois, vers l'univers entier. C'est dans ces moments que j'arrive le mieux à lâcher prise, en me répétant notamment les mots « Abandonne ! Abandonne ! » prononcés par Christophe André¹⁰² avec un accent un brin méridional qui évoque chez moi le chant des cigales et l'odeur du pastis.

Je me suis illusionné pendant des années de pouvoir contrôler mon existence. Je pense avoir compris aujourd'hui qu'il n'en est rien : si je fais tout ce qui est mon pouvoir pour en rester acteur et auteur de ma vie, je suis profondément convaincu qu'elle nous utilise et qu'elle a le dernier mot. François Cheng¹⁰³ avance qu' « une seule chose cependant est en notre possession, une chose qui n'est pas rien : l'instant. L'instant de vraie vie comme en ce moment. Cela, nous en sommes aussi certains que nous le sommes de notre mort un jour. À côté de la certitude de la mort, il y a en nous cette certitude d'être les maîtres de l'instant. ». Lâcher prise, c'est quand j'accueille cette évidence, que j'accepte avec humilité mon pouvoir à la fois limité et essentiel. Et quand je me concentre sur mon souffle et sur LE souffle.

⁹⁹ Avancée par Jardin, A. (1997). *L'île des gauchers*. Paris : Gallimard folio et reprise par Piccard, B. (2014). *Changer d'altitude. Quelques solutions pour mieux vivre sa vie*. Paris : Stock.

¹⁰⁰ Empruntée à Lenoir, F. (2015). *La puissance de la joie*. Paris: Fayard.

¹⁰¹ Proposée par Alexandre Jollien dans une interview (Baumann, P. (2017). Rencontre. Alexandre Jollien sur le toboggan de la vie. *L'Illustré*, 14.02.17 (Disponible sur <http://www.illustre.ch/magazine/alexandre-jollien-sur-le-toboggan-de-la-vie>, consulté le 25.02.17)

¹⁰² André, C. (2011). *Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience* (+ 1CD mp3 inclus). Paris : L'Iconoclaste.

¹⁰³ Cheng, F. (2013). *Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie*. Paris: Albin Michel.

Lâcher prise c'est aussi accepter le vide. La formule baroque « horror vacuit » prétend que la nature a horreur du vide. Je suis intimement convaincu que la peur du vide est humaine et qu'elle cache des peurs. La peur de ses propres peurs. La peur des autres. La peur de soi. La peur de la vie. La peur de la mort. La peur de l'inactivité par peur de la peur. Bref : la suractivité de notre monde peut-être vue comme une réponse réactive à cette peur du vide, du mystère, du non visible et du non contrôlable.

En parlant des pauses que j'ai introduites dans ma vie, j'ai inscrit NE RIEN FAIRE en majuscules. Ce choix dénote d'une action volontaire pour désobéir à une contre-valeur centrale dans ma vie : l'ennui. C'est en partie pour l'éviter que je me suis lancé dans autant d'activités et que j'ai accepté de relever beaucoup de défis. Aujourd'hui, fort de mon expérience, non seulement j'accueille l'ennui avec bienveillance mais je le suscite aussi en m'obligeant parfois à ne rien faire, et notamment lorsque je ne sais plus très bien ce que je me veux et que je suis « en panne » d'idées, d'élan et d'« en-vie(s) ».

Pour expliciter pour quelles raisons le vide me permet de faire le plein, je m'appuie sur un extrait d'un autre article rédigé pour mon blog :

Car, comme le dit très bien Charles Pépin¹⁰⁴ (...) « s'ennuyer c'est vivre », s'ennuyer c'est permettre « à des idées de cheminer, à des décisions de mûrir, à la vie de prendre son temps. Car, « il n'y a pas de plénitude sans moments de battements : s'il n'y avait pas de moments « vides », nous n'aurions jamais de sentiment de plénitude ».

Avoir une vie bien remplie, c'est donc aussi accepter voir introduire le vide dans le plein. Pour éviter le « trop-plein », grand ennemi de la plénitude. Et pour se rendre disponible à la vie ; pour se laisser émerveiller par les détails du quotidien ; pour voir la beauté qui, comme le dit Oscar Wilde, « se trouve dans les yeux de celui qui regarde » ; pour dire merci à cette vie qui nous permet, jour après jour, de la savourer ; pour « être », tout simplement, au lieu de « faire ».

Dans un monde dirigé par la tyrannie de la performance, le vide et l'ennui font peur, car ils sont synonymes de non-productivité, d'oisiveté. Alors que, paradoxalement, les dernières recherches sur le fonctionnement du cerveau montrent que celui-ci a besoin de moments de rêvasseries et d'évasion pour optimiser ses opérations, nous sommes amenés à aligner les activités réceptives, productives, (ré)créatives, ce qui débouche sur une fatigue de tous les acteurs du système.

Et, après une période bien chargée, nous nous réjouissons des prochaines vacances pour pouvoir récupérer...et se préparer à la prochaine « apnée (sur)activiste ». Quand ce n'est pas pour reproduire, pendant cette pause réparatrice, les schémas habituels en remplissant les journées d'activités qui nous laissent parfois plus vidés que pleins (...)

Or, le mot « vacance » vient du latin « vacuum » qui veut dire « vide » (...). Une manière d'être « en vacance » tous les jours serait donc d'accueillir voire de créer et d'aménager consciemment des moments de vide et de les utiliser pour s'ennuyer. Avec joie et délectation, sans nous laisser abrutir par la télévision ou se jeter soit sur son smartphone ou sur le premier journal de boulevard venu. Pour se sentir vivre et vivant.

La longue période hivernale que mon vécu du burn-out m'a amené à traverser m'a confronté à ce vide, sidéral, abyssal, angoissant, terrifiant. Et inéluctable. La tentation était énorme de le remplir et, si mon corps et mon âme ne m'en avaient pas empêché, je pense que j'aurais succombé à la tentation de repartir sur d'anciens rails. Tel n'a pas été mon chemin. Et, après avoir vainement lutté contre cette vacance forcée et contre l'ennui, j'y ai pris goût.

¹⁰⁴ Pépin, C. (2016). S'ennuyer, c'est vivre. *Psychologies Magazine* (Février 2016).

Or, l'ennui avec l'ennui, c'est qu'on en redemande et, en ce qui me concerne, je ressens nettement moins le besoin de « partir en vacances » - et encore moins à l'autre bout du monde – puisque je suis en « vacance » tous les jours étant donné que j'en fais moins et aussi parce que je me donne la permission de ne rien faire par moments et, donc, d'être. Tout simplement.

De la paix intérieure

« *La paix se fait en moi parce que j'ai rejeté la paix* » (Emmanuel Mounier)

Me voilà arrivé à la fin de ce témoignage qui m'aura permis de partager mon vécu du grand huit.

La rédaction de ce texte a représenté une autre odyssée, bien moins mouvementée cependant : j'ai souvent ressenti le plaisir de renouer avec certaines réflexions et émotions, ainsi que le bonheur et la gratitude vis-à-vis de la vie pour m'avoir permis de vivre cette aventure et de pouvoir la partager. Sans parler de tous les moments de joie qui ont parsemé l'écriture, m'arrachant parfois des larmes, signe de la présence de cette âme à la recherche de laquelle je me suis mis il y a bientôt dix ans.

Tout au long de la rédaction, mes ombres n'étaient jamais très loin : le doute d'être compris, la peur de ne pas en dire assez ou trop, le perfectionnisme qui m'a fait relire plusieurs fois le même passage avant de me dire « Lâche prise ! », la culpabilité vis-à-vis de certains proches à la relecture de récits difficiles. La négociation avec mon intimité, mes blessures et mon intériorité se poursuit. Et se poursuivra pour permettre à mon âme de s'exprimer sans qu'elle ressente à nouveau le besoin de se taire pour communiquer.

Le samouraï a renoué le dialogue avec son âme, avec ses émotions, avec son corps : il a appris à prendre soin de ses fêlures en élargissant la conscience de sa « maison intérieure ». Un « foyer » toujours habité par mes blessures, mes « lions¹⁰⁵ » ainsi que mes « fantômes » devenus « démons » ou « diabolins » et avec lesquels je suis en paix aujourd'hui.

Une pacification et une paix qui ne sont pas à voir comme synonymes de calme, de tranquillité et d'une « pseudo-zénitude » de pacotille.

Comme le soulève Fabrice Midal¹⁰⁶, la signification du mot « paix » nous renvoie aux verbes « réparer, ajuster et travailler. La paix implique un effort pour que tout soit rassemblé avec justesse (...) Pacifier n'a donc rien à voir avec calmer », le calme étant au contraire « l'absence de mouvements, l'immobilité statique ». De fait, « la véritable paix intérieure exige une intimité avec la moindre facette de notre personnalité¹⁰⁷ », une quête de profondeur de chaque instant qui requiert un engagement vis-à-vis de mon « intranquillité¹⁰⁸ » propre à mon funambulisme.

Ni ma quête ni mon pèlerinage ne sont donc terminés et je ne pense pas pouvoir dire un jour que « j'y suis arrivé ». C'est un gage de vigilance qui me permet de ne pas succomber aux charmes du « bonheur en kit » que la société consumériste aimerait me vendre pour anesthésier ma vulnérabilité et mes fêlures. Une attention permanente qui n'a de sens pourtant que si elle est accompagnée avec douceur par la bienveillance et l'amour pour soi, pour les autres et pour la vie. Et pour le monde, qui, selon Bergson, « a besoin d'un supplément d'âme. »

¹⁰⁵ Un terme cher à Rilke et auquel Fabrice Midal fait référence dans une des newsletters (cf Midal, F. (2016). *Les lions intérieurs et la fêlure*. Newsletter du 16 février 2016 (<https://www.fabricemidal.com/>)

¹⁰⁶ Midal, F. (2017). *Foutez-vous la paix et commencez à vivre*. Paris : Flammarion.

¹⁰⁷ Peck, S. (2002). *Au-delà du chemin le moins fréquenté. Réconcilier le cœur et la raison*. Paris: Robert Laffont, J'ai

Lu.

¹⁰⁸ En référence au livre de Muller-Collard, M. (2015). *L'intranquillité*. Paris : Bayard, Collection j'y crois.

Merci !!!

À ma femme Christine et à mes enfants, Audrey et Félix : les mots me manquent pour vous dire tout ce que vous m'avez appris et ce que m'apprendrez encore. Sur vous, sur moi et sur la vie.

À mes parents et à ma famille, proche et élargie, qui m'a soutenu avec les moyens dont elle dispose et qui m'aime malgré ce que j'ai, volontairement ou pas, remis en question et secoué parfois.

À ma « famille d'esprit », à mes amis qui, de très près ou de plus loin, m'ont accompagné de leur amour, de leur présence et de leurs paroles réconfortantes et parfois confrontantes.

À Aude, Danièle, Denise, Natacha, Véronique, mes « relectrices », ainsi qu'à Eric et Laurent, mes « relecteurs », pour le temps accordé, pour la lecture attentive et attentionnée, ainsi que pour leurs retours et commentaires bienveillants...et sans complaisance.

À Minou et à Dédé Meylan ainsi qu'à toute l'équipe, véritable âmes de l'Hôtel de Ville de Rossinière, pour leur soutien inconditionnel, leur humanité et leur présence chaleureuse – sans parler de la cuisine ! – à chacune de mes retraites, tout particulièrement celle du 30 janvier au 4 février 2017 pendant laquelle j'ai « accouché » de la plus grande partie de ce témoignage écrit.

À toutes les personnes, collègues de travail, professionnels de la santé, voisins et amis, qui m'ont soutenu, écouté, conseillé et accompagné tout au long de mon périple.

À V., accoucheuse d'âmes, guerrière de l'absolu et véritable « Béatrice » sans qui je n'aurais jamais eu le courage et l'audace d'emprunter le chemin qui est le mien aujourd'hui.

À la Vie qui, même si ses choix sont parfois difficiles voir impossibles à déchiffrer, à comprendre et à accepter, sait très bien ce qu'elle fait.

Biblio- et webographie

- Amar, Y. (1999). *L'effort et la grâce*. Paris : Albin Michel.
- André, C. (2009). *Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.
- André, C. (2009). *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité*. Paris: Odile Jacob.
- André, C. (2011). *Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience* (+ 1CD mp3 inclus). Paris : L'Iconoclaste.
- Anonyme. (1978). *L'initié dans le Nouveau-Monde*. Traduit de l'anglais par G. Godet. Neuchâtel : Editions de la Baconnière.
- Baumann, P. (2017). Rencontre. Alexandre Jollien sur le toboggan de la vie. *L'Illustré*, 14.02.17 (Disponible sur <http://www.illustre.ch/magazine/alexandre-jollien-sur-le-toboggan-de-la-vie>, consulté le 25.02.17)
- Basset, L. (2006). *Au-delà du pardon. Le désir de tourner la page*. Paris: Presses de la Renaissance.
- Basset, L. (2010). *Aimer sans dévorer*. Paris: Albin Michel.
- Basset, L. (2016). *Vivre, malgré tout*. Genève: Labor et Fides.
- Bensaid, C. (2003). *La musique des anges. S'ouvrir au meilleur de soi*. Paris: Laffont.
- Bergson, H. (1922, 2009). *Durée et simultanéité. À propos de la théorie d'Einstein*. Paris : PUF.
- Bobin, C. (2001). *Tout le monde est occupé*. Paris : Gallimard folio.
- Bobin, C. (2001). *La lumière du monde*. Paris: Gallimard folio.
- Bourbeau, L. (1999). *Ecoute ton corps. Tome 1*. Montréal : ETC.
- Brown, B. (2010). *Le pouvoir de la vulnérabilité*. Conférence TEDx (Disponible sur https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=fr, consulté le 25.02.17)
- Chablot, P. (2013). *Global burn-out*. Paris : PUF.
- Cheng, F. (2013). *Cinq méditations sur la mort autrement dit sur la vie*. Paris: Albin Michel.
- Colin-Simard, V. (2002). *Plus fort que le destin. Comment ils se sont reconstruits*. Paris: Anne Carrière.
- Comby, B. (2016). *Eloge de la sieste. Retrouver détente et vitalité grâce à la sieste*. Paris : J'ai lu Bien-être.
- Comte-Sponville, A. (2008). *L'esprit de l'athéisme : introduction à une spiritualité sans Dieu*. Paris : Le Livre de Poche.
- Corneau, G. (2003). *La guérison du cœur*. Paris : J'ai lu.
- Corneau, G. (2004). *Victime des autres, bourreau de soi-même*. Paris : J'ai lu Bien-être.

- Corneau, G (2007). *Le meilleur de soi*. Paris : Robert Laffont.
- Corneau, G. (2011). *Revivre !* Montréal : les Editions de l'Homme.
- Cyrulnik B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2012). *Sauve-toi, la vie t'appelle*. Paris: Odile Jacob.
- D'Ansembourg, T. (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Montréal : Les Editions de l'Homme.
- Delivré, F. (2013 (2ème édition)). *Questions de temps. Un manuel de gestion du temps avec des exercices*. Paris: InterEditions.
- Desjardins, A. (2006). *Les chemins de la sagesse*. Paris : Pocket.
- D'Orval, J. B. (2007). *Le secret le mieux gardé*. Paris: Almora Editions.
- Dürkheim, G. v. (1992). *Le Centre de l'Etre*. Paris: Albin Michel.
- Enders, G. & J. (2015). *Le charme discret de l'intestin*. Paris : Actes Sud Editions.
- Fauré, C. (2011). *Maintenant au jamais ! La transition du milieu de la vie*. Paris : Albin Michel
- Fermine, M. (2011). *Neige*. Paris : Seuil.
- Gougaud, H. (1992). *L'arbre d'amour et de sagesse*. Paris : Seuil.
- Gounelle, L. (2008). *L'homme qui voulait être heureux*. Paris: Pocket, Editions Anne Carrière.
- Guérin, P. & Romanens, M. (2010). *Pour une écologie intérieure*. Paris: Payot.
- Haldas, G. (1998). *L'échec fertile*. Lyon: Paroles d'Aube.
- Haldas, G. (2007). *Paroles nuptiales. Carnets 2005*. Lausanne: L'Âge d'Homme.
- Honoré, C. (2013). *Eloge de la lenteur. Et si vous ralentissiez ?* Paris : Marabout.
- Janssen, T. (2006). *La solution intérieure. Réveillez le potentiel de guérison qui est en vous*. Paris : Fayard.
- Jardin, A. (1997). *L'île des gauchers*. Paris : Gallimard folio
- Keil, A. (2004). *Wenn Körper und Seele streiken. Die Psychosomatik des Alltagslebens*. Kreuzlingen/München : Heinrich Hugendubel Verlag.
- Kelen, J. (1992). *Aimer d'amitié*. Paris: Robert Laffont.
- Kelen, J. (2005). *L'esprit de solitude*. Paris: Albin Michel.
- Kelen, J. (2009). *La puissance du coeur*. Paris: La Table Ronde.
- Kelen, J. (2015). *Sois comme un roi dans ton coeur. Entretiens*. Genève: Labor et Fides.

- Lenoir, F. (2012). *L'Âme du Monde*. Paris : NIL Editions
- Lenoir, F. (2012). *Petit traité de vie intérieure*. Paris : Pocket.
- Lenoir, F. (2013). *Du bonheur. Un voyage philosophique*. Paris: Fayard.
- Lenoir, F. (2015). *La puissance de la joie*. Paris: Fayard.
- Lenoir, F. (2016). *Cœur de cristal*. Paris : Pocket.
- Marquis, S. (2013). *Pensouillard le hamster. Petit traité de décroissance personnelle*. Montréal : TC Média Livres Inc. / Les Éditions Transcontinental.
- Marquis, S. (2015). *Pensouillard le hamster : plaidoyer pour la décroissance personnelle*. (Disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=gz6XDflZMGM>, consulté le 31.01.17)
- Martel, J. (2007). *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*. Montréal : Quintessence.
- Mérat, M. (2014). *La casse, et après ?* Reportage diffusé le 05.09.14 sur les ondes de la Première dans le cadre de l'émission « Vacarme ». Disponible sur <http://www.rts.ch/play/radio/vacarme/audio/burn-out-quand-le-travail-nous-brule-les-ailes-55?id=6083579> (Consulté le 31.01.17)
- Midal, F. (2013). *Pratique de la méditation* (+ coffret livre, CD audio, DVD). Paris : Le Livre de Poche.
- Midal, F. (2016). *Les lions intérieurs et la fêlure*. Newsletter du 16 février 2016 (<https://www.fabricemidal.com/>)
- Midal, F. (2017). *Foutez-vous la paix et commencez à vivre*. Paris : Flammarion.
- Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*. Paris : Editions du Seuil.
- Muir-Pouille, A. (2014). *Petit traité d'impertinence constructive. Comment créer un dialogue fertile en entreprise*. Paris : PUG.
- Muller-Collard, M. (2015). *L'intranquillité*. Paris : Bayard, Collection j'y crois.
- Nabati, M. (2008). *Guérir son enfant intérieur*. Paris: Fayard, Le Livre de Poche.
- Natoli, S. (2007). *La mia filosofia. Forme del mondo e saggezza del vivere*. Pisa : Edizioni ETS.
- Nazare-Aga, I. (2008). *Je suis comme je suis. Connaissez-vous vraiment vos valeurs personnelles ?* Montréal : les Éditions de l'Homme.
- Papillon, F. & Rambert, H. (2014). *Le ventre notre deuxième cerveau*. Paris : Tallandier.
- Peck, S. (2002). *Au-delà du chemin le moins fréquenté. Réconcilier le cœur et la raison*. . Paris: Robert Laffont, J'ai Lu.
- Pellé-Douël, C. (2017). *Ces livres qui vous font du bien, initiation à la bibliothérapie*. Paris :

Marabout.

Pennac, D. (2007). *Chagrin d'école*. Paris : Gallimard.

Pépin, C. (2016). S'ennuyer, c'est vivre. *Psychologies Magazine* (Février 2016), 58.

Perrenoud, P. (1996). *Le métier d'enseignant entre prolétarianisation et professionnalisation : deux modèles du changement*. Disponible sur https://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/php_1996/1996_16.html (Consulté le 8 avril 2017)

Piccard, B. (2014). *Changer d'altitude. Quelques solutions pour mieux vivre sa vie*. Paris : Stock.

Pradervand, P. (2004). *Vivre le temps autrement*. Genève : Jouvence Editions.

Pradervand, P. (2008). *Vivre sa spiritualité au quotidien*. Bernex-Genève & Saint Julien en Genevois: Editions Jouvence.

Rabhi, P. (2013). *Vers la sobriété heureuse*. Paris : Actes Sud Editions.

Rilke, R.-M. (1989). *Lettres à un jeune poète*. Paris : Grasset, les Cahiers rouges.

Roberge, M. (1998). *Tant d'hiver au cœur du changement. Essai sur la nature des transitions*. Sainte-Foy, Québec : Septembre Editeur, coll. Libre cours.

Rosenberg, M.B (2008). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Introduction à la communication non-violente*. Paris : La Découverte. (3^{ème} édition)

Sauvajol-Rialland, C. (2013). *Comprendre et maîtriser la déferlante d'informations*. Paris : Vuibert.

Schützenberger, A. A (1988/2007) *Aïe, mes aïeux ! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du géosociogramme*. Paris : Desclée de Brouwer.

Servan-Schreiber, D. (2012). *Notre corps aime la vérité. Chroniques 1999-2011*. Paris : Robert Laffont – Psychologies Magazine.

Servan-Schreiber, J.-L. (2015). *C'est la vie. Essais*. Paris: Albin Michel.

Singer, C. (2001). *Du bon usage de crises*. Paris : Albin Michel.

Singer, C. (2003). *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris : Le Livre de Poche.

Tonnelé, A. (2011). *65 outils pour accompagner le changement individuel et collectif*. Paris : Ed. d'Organisation, Groupe Eyrolles.

Tournebise, T. (2008). *Art d'être communicant – Avec les autres et avec soi-même*. Paris : Dangles.

Vasey, C. (2007). *Burn-out : le détecter et le prévenir*. Genève : Editions Jouvence.

Vellas, E. (2017). Sommes-nous, en tant que professionnel de l'enseignement, en bonne santé ? *Educateur 2/2017*, p. 4-5.

Vergely, B. (2014). *Deviens qui tu es : la philosophie grecque à l'épreuve du quotidien*. Paris : Albin Michel.

Yamamoto, J. (1990). *Le Livre Secret des Samourais*. Paris : Guy Trédaniel Editeur.

Yourcenar, M. (1977). *Mémoires d'Hadrien, suivi de carnets de notre de Mémoires d'Hadrien*. Paris : Gallimard, Folio.