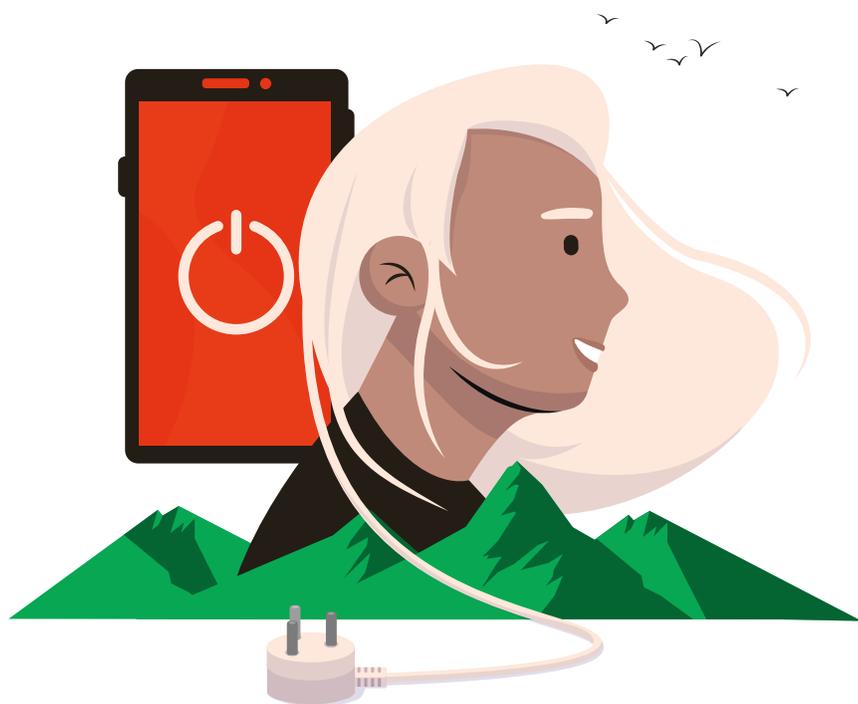


Jean-Denis Budin

Le **CRI** - **RÊVE**

des épuisés



Pour que la surdose numérique
détruisse moins de vies

LEDUC 

Aujourd'hui, quatre-vingts pour cent de la population mondiale possède un smartphone, avec pléthore d'applications, de telle sorte qu'il est devenu rare de n'avoir rien à faire et de s'ennuyer. On passe en moyenne près de quatre heures par jour, en semaine, sur son smartphone, uniquement pour des usages personnels. Ces heures sont prélevées sur le sommeil et la vie sociale.

Depuis plus de dix ans, le CREDIR, une équipe interdisciplinaire d'experts du monde du travail, avec nombre de médecins, observe une forte poussée des cas d'épuisement, souvent liés à des usages numériques excessifs, tant dans la vie privée que professionnelle.

EN FINIR AVEC LA SURDOSE NUMÉRIQUE, AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD !

Mêlant de nombreux exemples réels, des analyses pratiques et des développements scientifiques, *Le Cri-rêve des épuisés* met en évidence les liens entre la surdose digitale, l'épuisement, la désocialisation et la violence. Il lance une alerte sur ce phénomène. C'est même un cri. Mais, au-delà du cri, l'ouvrage partage le rêve de continuer à trouver des solutions pour prévenir d'énormes gâchis humains individuels et collectifs et propose des actions pour limiter les catastrophes.



Docteur en sciences de gestion, praticien-chercheur et conférencier, **Jean-Denis Budin** est le fondateur du CREDIR, une association à but non lucratif dédiée à accompagner tous les professionnels dans leur parcours. Ancien dirigeant d'entreprises internationales, il a choisi – à la suite d'un burn-out sévère – de mener une vie d'accompagnement bienveillant et d'anticipation de l'évolution des vies globales. 5 euros de la vente du livre seront reversés au CREDIR.

25 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3146-1



9 791028 531461

editionsleduc.com
LEDUC



Rayons :
Essais, Société

Le **CRI-**
RÊVE
des épuisés

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Correction : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Fabrice del Rio Ruiz

Design de couverture : Antartik

Visuel de couverture : Freepik

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN 979-10-285-3146-1

Jean-Denis Budin

Le **CRI-**
RÊVE
des épuisés

**Pour que la surdose numérique
détruisse moins de vies**

LEDUC ↗

Sommaire

Avant-propos

Lanceur d’alerte ou crieur-rêveur ?	9
D’un burn-out à une thèse : une histoire insolite. ACTE 1. . .	12
De la thèse au CREDIR : une belle mobilisation. ACTE 2. . .	14
Le cri-rêve des épuisés : ACTE 3.	15

Introduction romancée

Une plongée dans la vraie vie.	17
Option n° 1 : le burn-out ou la goutte d’eau qui fait déborder le vase de l’épuisement	23
Option n° 2 : l’éruption de violence.	24
Option n° 3 : le cerveau qui explose.	25
Option n° 4 : la dissonance cognitive fatale	26
La leçon de cette introduction romancée	27

Bonne lecture	29
----------------------------	-----------

1. Les dysfonctionnements du cerveau

en cas d’épuisement	31
Le cerveau humain : un organe surpuissant avec des imperfections.	31
La révélation de l’épuisement croissant des humains	35

2. Les risques induits par la surdose numérique	73
L'altération de la santé	73
L'isolement social	92
Les pensées uniques	104
De l'épuisement à la violence	124
3. L'emprise du « digital uber alles »	151
Des humains fascinés par le secteur du numérique	151
Les nouveaux maîtres du monde : GAFAMs & co	175
4. Les 5 composantes du rêve	225
L'individuel : la reprise du pouvoir par l'autocontrôle des utilisations numériques	225
Le collectif au travail : la lutte active contre la désocialisation	247
Le médical : le test de l'épuisement	256
Le numérique : à la recherche du gagnant-gagnant avec les acteurs économiques	266
Le projet sociétal : la Qualité de Vie Globale	274
5. Conclusions : des alertes, des cris, des rêves et surtout des actions	289
Annexe	
Les 23 résolutions individuelles pour protéger son cerveau face au digital	293
Remerciements	297
L'auteur	299
Du même auteur	301
Notes	303

Avant-propos

Lanceur d’alerte ou crieur-rêveur ?

Nous sommes les témoins quotidiens de l’épuisement des ressources de notre planète et des conséquences du réchauffement climatique. Certains, comme le Président Jacques Chirac¹, avaient lancé des alertes il y a des décennies, mais nous avons mis trop longtemps à comprendre et à bouger. De réelles espérances de modifications comportementales et de nouvelles technologies semblent cependant devant nous et permettent de rêver à une planète qui ne se réchauffe pas jusqu’à l’inéluctable. Sans espoir, l’éco-anxiété impacterait une grande partie de la population mondiale, les chercheurs et innovateurs seraient démotivés, et la natalité s’effondrerait. Comme le disait Paul Valéry, « l’espoir fait vivre, mais comme sur une corde raide² ». La survie de la planète est directement liée à la motivation de sa population à imaginer de nouvelles pratiques au quotidien.

Des phénomènes similaires impactent aujourd’hui les ressources humaines de la planète. Ses habitants s’épuisent de plus en plus. Les professionnels au travail, dans le monde

entier, consacraient près de quatre heures par jour à des usages numériques personnels. Au temps où les smartphones n'existaient quasiment pas, il y a vingt ans, ces passe-temps et loisirs numériques ne consommaient pas de temps pour la majorité d'entre nous. Ces heures ont été essentiellement prélevées sur le sommeil et la vie sociale.

La surdose³ numérique impacte aussi bien la quantité que la qualité du sommeil. Alors que la quasi-totalité des spécialistes du sommeil recommandent des nuits de huit heures, il manquerait, en moyenne, plus du quart du temps nécessaire à un bon fonctionnement du corps, notamment du cerveau.

La vie sociale à l'ère du numérique consiste à moins dialoguer en direct. On s'envoie des messages asynchrones et des approbations (« likes »). Parallèlement, nous sommes les témoins réguliers de violences croissantes : conflits physiques sur les lieux de travail ou dans les espaces publics, suicides, émeutes, assassinats, tueries de masse, complots, guerres, etc.

Nous pensons et nous prouverons qu'il y a bien des liens entre la surdose digitale, l'épuisement, la désocialisation et la violence.

Nous lançons ici une alerte sur ce phénomène. C'est même un cri. Il est pleinement justifié devant tant de vies humaines en danger. Ce cri est né au CREDIR, un observatoire interdisciplinaire fondé en 2013 en regroupant des médecins, des chercheurs et des praticiens du monde du travail. En une décennie, soixante mille pages d'histoires de vies de professionnels au travail ont été collectées et illustrent l'épidémie croissante d'épuisement.

Mais, au-delà du cri, nous souhaitons partager ici notre rêve de continuer à trouver des solutions pour prévenir d'énormes gâchis humains individuels et collectifs.

Plus que des lanceurs d'alerte, nous sommes des crieurs-rêveurs parce que, au-delà du constat inquiétant, nous proposons des pistes pour limiter les catastrophes.

Ce livre est la pierre d'angle d'un mouvement de révolte contre le monde numérique qui nous est proposé ou imposé. Les analyses que vous allez lire devront régulièrement être mises à jour car les usages varient à très grande vitesse. En quelques mois, des grands du numérique proposent de nouveaux formats de communication qui s'imposent dans une population aux instincts grégaires. Le Chinois TikTok popularise des segments vidéo ultra-courts. L'Américain WhatsApp dépose des messages audio sans même avoir besoin de parler à un interlocuteur qui aurait pu décrocher son téléphone. En me documentant avant d'écrire ce livre, j'ai lu un ouvrage au titre prometteur : « Travailler sans E-mails - Réimaginer le travail à l'ère de l'hyperconnexion⁴ ». Il est paru en 2021 aux États-Unis et en 2023 en France. C'est un ouvrage très intéressant où l'auteur, un universitaire, retrace efficacement l'histoire des messages e-mail. J'y ai trouvé des inspirations sur la dissociation entre la communication synchrone et la communication asynchrone. Mais ce livre, pourtant récent, paraît déjà dépassé, surtout quand on rencontre des jeunes professionnels qui arrivent dans la vie active avec des méthodes de communication aux antipodes de celles de leurs collègues âgés de quarante ans et plus.

C'est l'occasion d'insister sur le fait que les exemples donnés dans ce livre, voire certaines analyses, seront sans doute vite dépassés. En revanche, nous sommes certains de la véracité des tendances que nous observons. L'évolution vers un monde de plus en plus épuisé, désocialisé et violent est inéluctable, si nous ne nous décidons pas à reprendre les commandes de nos navires individuels.

Mais évoquons d'abord une décennie étonnante et inspirante qui vient de s'écouler et qui est à l'origine de cette capacité à pousser ce cri-rêve.

D'un burn-out à une thèse : une histoire insolite **ACTE 1**

En 2012, je soutenais une thèse⁵ à l'université de Paris-Dauphine. Sans les médecins et amis pour soigner mon profond burn-out, Benoît Gillain et feu Patrick Muller, il n'y aurait pas eu de thésard. Mon espérance de vie n'aurait sans doute pas dépassé cinquante ans. Sans le jury académique, qui a encouragé ce quadragénaire retourné sur les bancs de l'université, Géraldine Schmidt, Pierre Romelaer et Claude-Maxime Weil, il n'y aurait pas eu de thèse. Sans Antoine Latham, journaliste des *Dernières Nouvelles d'Alsace*, et bien d'autres Alsaciens qui avaient fait le déplacement à Paris pour ma soutenance de thèse, il n'y aurait pas eu les suites que la médiatisation a permises⁶.

Merci à tous ceux qui étaient là par un beau jour d'été à Paris. Merci à la famille et aux amis pour leur soutien. Merci à tous ceux qui ont rejoint le chemin du CREDIR depuis lors.

En 2012, je ne comprenais pas bien comment mon cerveau avait pu produire cinq cent vingt pages alors que, quatre années auparavant, j'avais sombré dans le burn-out avec vingt-quatre mois de perte de toute capacité de mémorisation. Avant mon burn-out, même en bonne santé, je n'aurais jamais été capable d'un tel travail de patience et surtout de mémoire. Dans mes jeunes années, écrire de longs textes était une souffrance. Ceci est le dixième livre, écrit avec enthousiasme. Comme c'est bizarre...

Mon cerveau était très endommagé par des années de manque de sommeil alimentées par l'hyperconnexion numérique, les décalages horaires et une conjonction de soucis professionnels et personnels. Après le burn-out, véritable débordement soudain d'un vase trop plein depuis tellement longtemps, il a fallu admettre pendant des mois d'être incapable de travailler, privé de nombreuses capacités cognitives, notamment de mémorisation. Depuis cet incident de santé, ma vie est beaucoup plus saine. Le sommeil en est la pierre angulaire. Le cerveau est redevenu agile, bien plus qu'avant : les idées et les livres fusent.

Le suivi des progrès des neurosciences permet désormais d'expliquer ce qui m'est arrivé. Le burn-out que j'ai vécu s'apparente à un Accident Vasculaire Cérébral (AVC), avec une grosse perte de capacités neuronales. Confrontée à la banalisation de ce mot, l'équipe CREDIR a proposé de renommer le burn-out en « Effondrement Cérébral par Épuisement (ECE)⁷ ». Mais, heureusement, les neurones se renouvellent en deux années environ. Les réseaux neuronaux se reconstituent mieux quand les reins fonctionnent bien. Les reins interagissent avec le cerveau. Une convalescence avec une bonne hydratation, de l'exercice physique et beaucoup de convivialité aura permis de régénérer mon cerveau. Mais, au-delà de la convalescence, j'ai observé que de nouvelles capacités cognitives se mettaient en place : l'écriture de longs textes, des capacités d'analyse de situations complexes, et des aptitudes d'anticipation. J'ai vraiment la sensation d'avoir un cerveau différent par rapport à celui de la vie d'avant burn-out. Auparavant, j'étais un chef d'entreprise hyperactif et stressé. Aujourd'hui, je suis un praticien-chercheur, écrivain, détective, et aspirant visionnaire. Ce sont les mots qu'utilisent ceux qui me côtoient professionnellement depuis ces dix dernières années.

De la thèse au CREDIR : une belle mobilisation ACTE 2

Très rapidement après cette thèse, le projet du CREDIR a vu le jour, en s'inspirant des centres de remise en forme des athlètes de haut niveau. Il nous fallait un lieu d'accueil résidentiel pour des professionnels qui traversent de grosses difficultés. Nous nous sommes installés dans un domaine splendide à Kaysersberg Vignoble grâce au président du Conseil Général du Haut Rhin, Charles Buttner et au président du CEEJA⁸, André Klein. Les proches et leurs réseaux se sont mobilisés. De nombreuses rencontres improbables et fructueuses sont intervenues depuis 2012. Une formule de stage de trois jours a été lancée il y a dix ans. Le succès ne s'est jamais démenti. Puis il y eut les missions en entreprises. Et la recherche scientifique a continué. De plus en plus de bonnes volontés nous rejoignent. La pérennité est garantie, avec une implantation envisagée sur plusieurs continents.

L'efficacité du CREDIR est liée à ses bases scientifiques et au fait que nous effectuons toujours un travail collectif entre experts de différents métiers, notamment des médecins et des pairs. Un professionnel en difficulté ou une problématique d'entreprise feront l'objet d'une analyse collective et interdisciplinaire. C'est ainsi que nous avons pu initier la Qualité de Vie Globale (#QVG⁹), un concept open-source de plus en plus reconnu.

En une décennie, nous avons construit une Organisation Non Gouvernementale (ONG) qui lutte contre l'épuisement des humains.

L'acte 1 et l'acte 2 sont déjà tellement porteurs que beaucoup se diraient, au terme de quatre décennies de vie professionnelle : calmons-nous et consolidons ce qui a été construit.

Le cri-rêve des épuisés : ACTE 3

NON. Il nous est impossible de rester silencieux face à l'épuisement humain qui se développe inexorablement.

Trop souvent, nous avons été les témoins de vies gâchées, de décès qui n'auraient pas dû arriver (accidents, maladies, suicides) à cause de cerveaux épuisés.

Trop souvent, nous avons été les témoins de métiers ou de jobs quittés par erreur d'analyse de cerveaux épuisés.

Trop souvent, nous avons été les témoins d'histoires d'amour (ou d'amitié) gâchées par des cerveaux épuisés qui ne discernent plus que le négatif, et oublient l'essentiel.

Trop souvent, nous avons été les témoins de périodes douloureuses qui durent trop longtemps avant le rebond à cause de cerveaux épuisés.

Trop souvent, nous avons été les témoins indirects d'assassinats, de tueries de masse ou de violences collectives, qui n'auraient probablement pas eu lieu vingt ans plus tôt quand l'hyperconnexion n'était pas de mise. De l'assassinat du professeur Samuel Paty aux événements du Capitole à Washington, en passant par les émeutes en France au début de l'été 2023, les applications digitales disponibles ont joué un rôle dans les violences et les vies détruites.

L'épuisement des cerveaux gâche et stoppe des vies. Cela continue à s'aggraver.

Nous allons dans le mur. Si nous n'agissons pas, il n'y aura pas assez de forces vives et de neurones actifs pour relever les défis climatiques. L'existence de l'humain sur la planète Terre est menacée par le réchauffement climatique. Mais l'hyper-violence et le délabrement sanitaire engendrés par la surdose numérique pourraient conduire à une autre extinction, celle de la disponibilité de l'humain.

« I have a dream¹⁰ » : trouver le marqueur objectif de l'épuisement. Ce sera l'ACTE 3 qui commence par la rédaction de ce livre. Nos combats dans les dix prochaines années consistent d'abord à faire émerger un marqueur biologique ou physiologique de l'épuisement, mais aussi à sensibiliser les individus à un usage plus modéré du numérique, et à répandre la pédagogie de la Qualité de Vie Globale.

Au travail ! Ce livre est une étape initiale dans ce CRI-RÊVE.

Jean-Denis Budin
Initiateur du CREDIR, de la QVG,
de ce CRI-RÊVE et de l'I.P.E.H.¹¹

Introduction romancée

Une plongée dans la vraie vie

Vendredi 23 septembre 2022 : c'est sans doute un des plus beaux moments de ma vie. Un de nos fournisseurs m'a appelé hier soir. Une place VIP s'est libérée pour la Laver Cup à Londres. Ce sera le dernier match de tennis de mon idole Roger Federer. Tout s'est précipité en quelques heures.

Il n'y avait qu'une place. Claire, ma compagne, a modérément apprécié que je plante la famille en ce week-end anniversaire de notre fils. Cela dit, il semble qu'il n'y ait qu'elle qui fasse vraiment des histoires. Notre fils Tim m'a dit discrètement « Dad, vas-y ». Il sait tout le plaisir que ce sera pour moi. Quant à ma mère, fan de tennis, elle est verte de jalousie...

Avec Claire, c'est rare qu'il y ait des nuages. Le couple va plutôt bien. Nos carrières progressent. Je suis ravi de sa totale implication dans l'ONG qu'elle a fondée contre la maltraitance animale. Comme je suis directeur informatique d'une boîte qui installe des éoliennes, nous sommes heureux d'avoir des boulots qui font sens. Tim sera fier de nous, en tout cas plus fier que son meilleur copain dont les parents bossent dans le pétrole et la chimie.

Nos rythmes sont soutenus, mais notre amour du sport nous permet de nous maintenir en bonne santé. Nous gagnons plutôt bien nos vies. Cela permet de donner à Tim tout ce qu'il faut en matière de garde, de soutien scolaire et de loisirs.

À l'aube de mes quarante ans, je ne me suis jamais senti aussi bien.

Tiens, je n'avais jamais pensé à cela. Si j'étais Federer, je serais à un an de la retraite. Quelle horreur ! Je ne me verrais pas oisif, même avec un compte en banque blindé. J'adore cette vie professionnelle stimulante, cette famille sympa et cette passion pour le sport qui nous fait par exemple voyager pour découvrir les meilleures plages de surf dans le monde entier.

Roger Federer, quelle carrière ! Les superlatifs des journalistes ne font pas tout. J'ai au fond de ma mémoire tellement d'occasions où j'ai vu de belles qualités tennistiques et humaines. J'ai la chance d'avoir une mère passionnée de tennis qui m'emmenait à Wimbledon ou à Flushing Meadows pour voir les plus grands joueurs du monde. Un match de tennis, c'est à la fois un défi sportif et une pièce de théâtre, où les actes-manches se succèdent avec leurs lots de retournements.

Comme c'est bizarre de pleurer au bord d'un court de tennis pour ce match sans enjeux. Ces hommes en action font partie de mon univers affectif, alors qu'ils ne me connaissent même pas. Je les aime. Je suis bien. Je n'ai certes pas réussi ma carrière de tennisman, je n'étais pas assez zen pour cela. Mais les sports de glisse sur eau, sur neige, sur macadam, me comblent. Je me sens bien dans mon corps et dans ma tête.

Dimanche, retour à Paris, après une journée à flâner dans ce Londres post enterrement grandiloquent de la reine Elisabeth II. Notre fournisseur informatique, une multinationale des logiciels, nous a cajolés. Je n'ose imaginer l'argent dépensé.

Bon, ils me doivent bien cela car j'ai souvent écopé leurs erreurs pour parvenir au bout de ce grand projet informatique qui m'a tellement occupé pendant trois ans.

Est-ce bien éthique ces cadeaux d'entreprises ? Est-ce bon pour la planète ces sauts de puce en avion ? Et ce filet de bœuf Berkshire de trois cents grammes qui a consommé beaucoup d'eau et qui pourrait nourrir trois à quatre personnes ? Bon, en même temps, si on se pose tout le temps ce genre de questions, on ne fait plus rien ! Et puis je ne me suis pas laissé entraîner dans cette boîte d'*escort girls* où j'aurais pu passer gratuitement du bon temps... Un peu d'éthique, quand même...

Retour à la maison, enfin plutôt dans cet appartement lumineux d'un beau quartier de l'ouest parisien. La porte est fermée à double tour. Je pensais trouver Claire et Tim et me faire pardonner avec les beaux cadeaux ramenés de Londres. Personne. Grand désordre dans notre chambre à coucher. Penderie ouverte. Valise retournée. Le téléphone sonne. Mère. « Alors mon chéri, tu es rentré ? C'était comment ? Profite de ta soirée avec Claire. Elle nous a posé le petit. On le garde et on l'emmènera au collège demain matin. »

Une note sur le frigo : « Je pars. Je t'appelle lundi. »

Un pressentiment... Pourtant rien ne me dit que ce départ ne soit pas lié à une urgence pour le boulot. Les pensées qui s'entremêlent. Un gin tonic devant la télé. Puis deux. Puis trois. Puis une nouvelle série Netflix dont tout le monde parle. Réveil à deux heures du matin. Je me suis endormi sur le canapé.

Je n'arrive pas à me rendormir. Un morceau de fromage. De la glace. La télé dans la chambre.

Merde, je n'ai pas entendu mon réveil. Huit heures passées. Je vais avoir du mal à être à l'heure pour le Comité de Direction de neuf heures et quart. C'est la course. Ouf, je chope un métro à peine arrivé sur le quai.

Le président : « Il faut regarder la situation en face. Chaque mois, les résultats sortent en retard. Je me suis encore fait engueuler par l'actionnaire ce week-end. Ce projet informatique est un échec. Nous n'avons pas atteint nos objectifs de fiabilité et de rapidité. Vous avez fait le maximum, mais vous être trop la tête dans le guidon. J'ai mandaté un cabinet américain, le Cleveland Advisory Squad ("C.A.S"), pour faire un audit. Je compte sur vous. »

On pouvait difficilement faire pire comme choix de cabinet de consultants. Ce sont des coupeurs de têtes, des C.A.S.-seurs (leur marque sonne mal en français...). On va déguster. Je vais déguster, puisqu'il semblerait que je sois le fusible pré-désigné.

Un texto. Le texto. Le coup de poignard. La fin de tout. « Je suis à New York. Je te quitte. Ne cherche pas. J'ai retrouvé Greg. Tim finira son année en France et me rejoindra l'année prochaine. Bon courage. »

Je n'ai pas la force de pleurer. Je ne prends pas le métro. Je marche. J'ère. Puis je cours, car je vais rater l'heure fixée par le prof d'anglais qui s'occupe de Tim à la maison. Père. Seul. Assumer. Et l'audit qui va commencer.

Tim n'est pas au courant. Sa mère ne lui a rien dit. Quel manque de courage !

Je ne sais quoi lui dire. Seule solution : ta maman est en voyage d'affaires à New York. Elle doit rencontrer quelqu'un à l'ONU qui s'intéresse à la protection animale.

Nuit blanche. Impossible de s'endormir. Les pensées me hantent. Dès que j'essaie d'interdire à mon cerveau de penser à Claire, il bascule sur l'audit informatique, et vice versa.

Que dire à Tim ? Que dire à mes parents ? Que dire aux copains du surf qui me mettaient continuellement en boîte sur le physique de Claire : « Trop belle pour toi... » Je suis perdu. Je ne comprends pas. Quel salaud ce Greg ! C'était notre coloc

quand nous étions étudiants. Sa fac l'avait envoyé pour deux semestres à la Sorbonne. On avait tellement bien sympathisé. Rapidement, il avait dragué et séduit la cousine de Claire. Et moi, c'est dans ces semaines-là que je m'étais déclaré et que tout était devenu Claire. Pas un écart depuis, du moins c'est ce que je croyais.

Je n'arrive plus à dormir. Je suis de plus en plus crevé. Heureusement que mon smartphone me comble de toutes les apps qui me permettent de ne pas voir passer le temps.

La première réunion avec les auditeurs s'est mal passée. Ils ne m'ont posé que des questions agressives. Des petits cons qui sortent à peine de leurs grandes écoles et qui croient tout savoir. J'ai fait part à mon adjointe de mon sentiment. Elle m'a agacé en répondant qu'elle ne trouvait pas qu'ils avaient été si pénibles. Elle veut quoi celle-ci ? Elle se voit sans doute déjà dans mon fauteuil. Décidément, c'est la bérézina.

On sonne à la porte de l'appartement alors que je me bats avec ce morceau de saumon surgelé qui est en train de brûler sur les côtés alors qu'il est encore gelé à cœur. Le père de Claire. Il ne manquait plus que lui. Quoique... J'adore ce beau-père. Il m'embrasse et je fonds en larmes. Tim le voit, s'angoisse en demandant ce qui est arrivé à Maman, ou à Mamie. On trouve un prétexte. Vu l'état du dîner en préparation, le grand-père propose un restau, celui que Tim préfère. Cet homme est adorable et malin. Il trouvera de quoi tenir la conversation et capter l'attention de Tim. Merci Roger Federer dont les exploits occuperont une bonne partie du dîner.

Tim s'endort vite et me voilà face à mon beau-père dans le salon. Il me dit qu'il est au courant, qu'il ne comprend pas sa fille, qu'il est là pour nous. Cela fait chaud au cœur. Le reste de la soirée se passera à vider une bonne bouteille, avec peu de mots échangés, mais une chaleur humaine exceptionnelle

dégagée par cet homme, lui aussi cassé par la décision de sa fille. Ma nuit sera un peu meilleure.

Mon téléphone sonne alors que je n'ai pas encore pris mon petit déjeuner. Tim dort encore. Mon beau-père, qui a très mal dormi, me fait part de son inquiétude devant mon état : « Va voir ton médecin. Fais-toi aider. »

Bon, je n'ai pas vraiment le temps dans cette première semaine de folie pas très Claire. Je vais me poser durant le week-end et on verra après.

Les semaines se succèdent dans un brouillard cognitif constant. Je me fatigue de plus en plus. Des idées noires, oh oui, souvent. Je ne tiens à la vie que pour Tim qui ne doit pas trop souffrir de la situation. Les nuages professionnels sont de plus en plus lourds. Les premiers contacts avec une avocate promettent une situation familiale très complexe. Le regard des autres est difficile à soutenir, surtout celui de ma mère qui s'est mis dans la tête que c'était l'escapade à Londres qui avait tout déclenché. Heureusement qu'il y a le père de Claire. Cet homme est tellement bienveillant et présent. Il vient de prendre sa retraite. Il se plie en quatre pour compenser les folies amoureuses de sa fille qui a le don de passer des coups de fil et des textos qui ressemblent à de la guimauve. C'est mou et cela file entre les mains.

Bizarre, on est mardi et mon beau-père avait prévu de nous emmener au restaurant, comme d'habitude. Ce n'est pas son style d'être en retard. Le téléphone sonne. C'est Claire. Cette voix que je ne supporte plus. En pleurs. « Papa a fait un AVC. Il est entre la vie et la mort à l'hôpital Pompidou. Je monte dans un avion et j'arrive. »

Nuit blanche. Même la série Netflix en cours ne capte plus mon attention. J'ai appelé ma mère pour qu'elle vienne assurer le lever de Tim. Je pars à l'hôpital Pompidou. Ma cousine Cécile

m'attend dans le hall. Médecin urgentiste, elle a les passe-droits pour m'emmener à son chevet. Il a les yeux ouverts. Je crois qu'il me sourit. Je l'embrasse et lui tiens la main.

Quelques minutes. Pas longtemps. Tout se met à sonner. Cécile me fait sortir. Quelques secondes. Elle me prend dans ses bras. C'est fini.

Une heure s'écoule. Le défilé commence par son fils, son ex-femme. Je suis assailli de questions. Je ne parviens pas à m'échapper. Puis Claire arrive. Je reconnais à peine son visage exploré. Je n'aurai pas la force de la repousser. Elle me tombe dans les bras. Je n'ai plus d'émotions. Surtout pas pour elle. Je finis par pouvoir partir. Je vais rentrer à la maison. J'ai prévenu le bureau.

Faisons une pause dans cette introduction romancée.

Des histoires comme celle-là, je pourrais en écrire des centaines. Elles reflètent les milliers d'heures passées depuis douze ans à écouter les récits de vie de professionnels pendant ma thèse ou pendant les stages du CREDIR. Elles sont évidemment anonymisées et « remixées ».

Celle-ci regroupe plusieurs des pressions qui s'imposent à notre cerveau : coups durs professionnels, explosions familiales, insomnies mêlées de surdoses numériques, etc.

Je peux vous proposer plusieurs fins.

Option n° 1 : le burn-out ou la goutte d'eau qui fait déborder le vase de l'épuisement

« C'est qui ce gars assis sur le même banc depuis une plombée ? » Ces deux policiers du commissariat central sont passés et repassés à cet endroit de la rue Lecourbe depuis le matin, pas loin du grand hôpital Pompidou. Ils s'arrêtent et questionnent ce monsieur qui n'a pas l'air d'un SDF (Sans Domicile Fixe).

Bien habillé, sans aucun sac ou colis. Bizarre. Ils entendent un nom et un prénom d'une petite voix sortant d'un visage hagard. Mais cet homme est incapable d'expliquer ce qu'il fait là, où il va, où il habite.

Les policiers appellent SOS Médecins. L'homme est dirigé vers un service d'urgence psychiatrique où un médecin compétent comprend très vite qu'il s'agit d'un burn-out. Après une semaine d'hospitalisation, l'homme est recueilli par ses parents. Claire est rentrée de New York pour s'occuper de son fils Tim. Après six mois d'arrêt maladie, un départ transactionnel est négocié avec l'entreprise. Après plus de six mois de convalescence, une chouette vie de prof d'informatique commence ensuite avec une nouvelle compagne quelque temps après. La vie rebondit. C'est clair. Cet homme a compris toutes les occasions manquées. Il ne rechutera probablement jamais.

Option n° 2 : l'éruption de violence

De retour à la maison, je ne me sens finalement pas si épuisé. Mon cerveau est à fond. Je suis dans une colère indescriptible contre Claire. Elle a tout raté. Elle a cassé notre couple. Elle a abandonné son fils. Elle n'a pas pu embrasser son papa, sûrement fragilisé par les conneries de sa fille.

Les obsèques se préparent. Je suis tenu à l'écart, c'est normal. On se prend le bec avec Claire parce qu'elle ne veut pas que Tim soit là. Trop jeune. Trop d'émotions. Je sais que c'est une connerie. Il est prostré depuis la mort de son grand-père. Il aurait besoin de dire au revoir. Même cela, elle ne le comprend pas. Je la hais. La nuit suivante, je rêve d'un punching-ball à son effigie.

L'enterrement se déroule dans une hypocrisie insupportable. C'est Claire qui fait chanter au temple. Comment ose-t-elle ?

Dans le pot de l'amitié qui suit la cérémonie, elle porte beau. C'est elle qui est la cheffe de famille. Son jeune frère est dévasté. Elle fait le tour des présents, emphatique plus qu'emphatique. Elle va bientôt venir à ma portée. Je m'éclipse avant. Ouf.

8, avenue des Champs Elysées. Siège de C.A.S. (Cleveland Advisory Squad). On ne parvient même plus à distinguer les sirènes des pompiers de celles des policiers. Une bombe incendiaire a été jetée dans le hall. Un collaborateur de l'audit est brûlé vif. Il est entre la vie et la mort.

Vingt-deux heures. Appel au commissariat du septième arrondissement. Une femme, la quarantaine, blonde, robe noire comme si elle était grecque, italienne ou en deuil, vient d'être retrouvée sanguinolente, une balle dans la jambe, dans le parking de son immeuble.

C'est clair.

Option n° 3 : le cerveau qui explose

La série noire continue. Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu, s'il existe ? Les obsèques de mon beau-père ont été fixées à la même heure que le débriefing de la mission des auditeurs de C.A.S. avec notre patron. Claire est inflexible : « Ce n'est pas toi, mon ex-mec, qui va déterminer l'heure des obsèques. Cela arrange le Pasteur. » Je n'ose pas demander un report de cette réunion professionnelle qui va être si importante. Je n'ai pas vraiment le choix : c'est le professionnel qui va primer.

La nuit a été bien difficile. Je prends le temps de faire attention à mon look devant le miroir de la salle de bains. L'Oréal hommes, parce que je le vaux bien. Ils ont des super produits pour gommer les poches sous les yeux. Bizarre, j'ai une paupière qui tombe sur le côté. Pareil pour ma bouche. Bon, cela ne se voit pas tant que cela. Cependant, pour retrouver une

compagne, cela va peut-être d'abord passer par un chirurgien esthétique. Ce n'est que de la chair, même si cela coûte cher à remuer...

Je suis tôt au bureau. J'arrive à ne pas penser à mon beau-père et à me concentrer sur la présentation que va faire le C.A.S. Je ne suis pas peu fier d'avoir réussi à me la procurer avant la réunion. Je ne vous dirai pas comment... Ils vont être surpris de mes contre-arguments. Je vais les casser. J'ai la migraine, mais cela devrait le faire.

Mais où est passé le directeur informatique ? Le président s'impatiente et ne peut retenir une pique : « Aurait-il la trouille de ce qui va être dit ? » Son assistante lui confirme qu'il a été vu le matin dans les locaux. Sa porte est fermée. Elle frappe. Pas de réponse. Elle ouvre et découvre un corps inanimé par terre. Ses yeux sont ouverts. Il respire. Il n'est pas mort.

SAMU. AVC.

Je ne parle plus. Je ne marche plus. Tim, mon fils, pousse le fauteuil roulant.

C'est clair.

Option n°4 : la dissonance cognitive fatale

Je n'en peux plus. Cela fait quand même beaucoup. Le sort s'acharne sur moi. J'ai perdu un être que j'aimais et qui était le seul à mes côtés. Il a fallu supporter les hypocrisies de cette femme qui m'a trahi. Au boulot, les auditeurs continuent leur travail de sape. Hier, j'ai trouvé du bazar dans le tiroir de mon bureau, pourtant fermé à clé. C'est bizarre. Je suis certain qu'ils m'espionnent.

Finalement, ce n'est pas si mal que Tim soit chez ma mère. Je vais aller marcher longuement sur les quais de Seine plutôt

que d'être fixé par des regards au bureau, ou avachi dans mon canapé devant une série culte ou inculte.

Le brouillard. La souffrance. Le vagabondage d'un esprit sans horizon. Et si cela s'arrêtait ?

Un bruit résonne. Ou plutôt deux bruits. D'abord un choc. Puis celui d'une masse projetée qui retombe derrière cette voiture dont les freins crissent.

Les policiers concluent au suicide.
C'est clair.

La leçon de cette introduction romancée

Une Santé qui se détériore parce que l'épuisement s'installe et qu'il y a un manque de suivi médical.

Une Qualité de Vie au Travail qui s'étiolle.

Une Qualité de Vie Hors Travail tellement plus complexe avec un enfant à assumer seul et des activités où l'on n'a plus envie de se montrer.

Le refuge dans une hyperactivité digitale qui occulte la solitude.

Une Qualité de Vie Globale qui n'existe plus. Aucun projet. Un cerveau qui lutte contre une fatigue lancinante qui gêne à chaque instant. Se sentir ralenti intellectuellement, chercher continuellement ses mots.

Nous rêvons d'une autre fin et d'un autre début à toutes ces histoires tristes dont nous sommes les témoins.