Céline **Mas**

Le jour où Maya s'est relevée

ROMAN BIEN-ÊTRE

« Le premier roman sur le burn-out, bouleversant et plein d'espoir. »
Nathalie Ollier, vice-présidente des Digital Ladies & Allies

LEDUC.S PRATIQUE

ROMAN BIEN-ÊTRE

« Burn-out.
Le mot est lâché. Maya l'a entendu quelquefois, mais elle ne sait pas ce que ça implique. Elle a vécu jusque-là une existence protégée. Elle ignore que les démons peuvent être nourris par sa propre main, qu'ils peuvent grandir quand on s'oublie soi-même. Qui est responsable ? Les gens autour de nous qui cherchent à nous contraindre ? Ou notre propre inclination à jeter au feu nos valeurs, nos sentiments, nos rêves, en échange d'une reconnaissance en toc ? »

Consultante dans un cabinet de conseil, Maya ne jure que par son travail. Un jour, elle ressent de fortes douleurs au dos et ne peut plus sortir de son lit. Une batterie d'analyses confirme le diagnostic : elle est en burn-out.

Alors que ses certitudes s'écroulent, Maya va être accompagnée par Angie, coach philosophe, et intégrer le mystérieux « Cercle des brûlés du travail ». Sablier après sablier, elle va accepter de suivre un nouveau chemin, celui qui mène à elle-même et à ses aspirations profondes.

INCLUS

Un guide pratique pour mieux comprendre le burn-out et être à l'écoute de ses véritables besoins.

Spécialiste des questions de prospective et de communication, **Céline Mas** conseille des institutions et entreprises. Elle conduit régulièrement des entretiens avec des salariés du secteur public ou privé. Engagée pour les droits des femmes dans le monde, elle est présidente d'ONU Femmes France. Elle est aussi fondatrice du projet Love for Livres.

ISBN : 979-10-285-1573-7
9 791028 515737
17 euros
Prix TTC France
LEDUC.S PRATIQUE
Rayon : Développement personnel

Les lectrices en parlent !

« Un gros coup de cœur pour ce magnifique roman, véritable ode à la vie qui invite à la réflexion sur soi et sur les autres. Les personnages principaux sont très attachants et inoubliables. »

Nathalie Ollier, vice-présidente des Digital Ladies & Allies

« Un livre qui se lit comme on regarde un *feel good movie*, et qui touche à toutes les facettes psychologiques, sociales, médicales ou thérapeutiques, amicales et sentimentales de la vie d'une héroïne sympathique et attachante. »

Brigitte Polonovski, vice-présidente du CNFF et administratrice d'ONU Femmes France

« Ce roman décrit avec un réalisme poignant le piège dans lequel nous sommes nombreux à tomber dans notre quête de gloire professionnelle ! L'écriture légère de Céline Mas agit comme un baume, qui ramène doucement le lecteur vers la lumière et l'espoir d'une vie meilleure. Un livre essentiel ! »

Élise Paris

« Je vous encourage tous à lire ce livre lumineux qui donne envie d'abandonner l'hypocrisie ambiante et les faux semblants pour se mettre immédiatement en quête du sens de notre vie ! Un livre salutaire ! »

Audrey Selzner

« Un livre qui éclaire et qui remue. On y trouve à la fois des clés pour comprendre le phénomène du burn-out et de belles pages profondes, qui parleront à chacun, sur le sens du travail, de nos vies et notre rapport au temps. »

Anaïs Bon, co-auteure de *Comme elles, entreprenez votre vie*

« Ce livre m'a émue car il y a quelques années, alors que l'on ne parlait pas encore de façon si répandue du burn-out, l'une de mes amies proches a sombré. Le texte montre combien certaines rencontres sont déterminantes et comment elles peuvent nous aider à affronter un monde quelquefois sans pitié. »

Ariane Bernard

Le jour où Maya s'est relevée

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Conseil éditorial : Pascale Senk
Suivi éditorial : Bleuenn Jaffres
Correction : Marie-Laure Deveau
Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2019 Leduc.s éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1573-7

ROMAN BIEN-ÊTRE

Céline **Mas**

Le jour où Maya s'est relevée

LEDUC.S PRATIQUE

À celles et ceux que le burn-out a abîmés.
À mes parents.
À mon compagnon, qui sait rendre la vie si douce.

PARTIE I

Prendre conscience

Chapitre 1

« What a feeling! »

Arrête. Cesse cette torture. Elle cherche le bouton. *Bang*, sa main s'écrase.

« Bein' believin'! »

Mais arrêêêêête.

Sept minutes et trente secondes se sont écoulées entre la première alarme et la seconde, la sadique. Des minutes où tout redevient possible, où le sommeil du matin fuit les obligations. Bras amolli, Maya tente d'atteindre le bouton de la liberté. Bon sang, que cesse cette chanson, taillée sur pièce pour les guerrières de la danse ! Celles qui se relèvent quelles que soient les embûches, qui croient en leur destin. Les super *winneuses*.

Ce matin, non, elle ne parvient pas à gagner. Son dos douloureux l'emporte sur sa volonté. Elle a l'impression d'avoir été heurtée par un camion qui lui a laissé les vertèbres en charpie. Passées au hachoir par un mal inconnu. Pourtant, elle revient de vacances, bronzée, présentable, fraîche à souhait – l'éclat de ses cheveux roux est éblouissant. Tout devrait être parfait. Alors quoi ?

Elle tente d'abord une esquive. Elle se répète que la journée va pétiller. C'est bien ce que disent les articles de développement personnel, non ? « La volonté fera tout, soyez audacieux et déterminé, regardez la vie du bon côté, et rien ne pourra vous empêcher de réussir. » *Oui, bien sûr.*

Il y a des matins où la vie penche du côté des complications.

Elle ne ressent pas la fatigue du travail intense, quand le corps est trahi par des muscles limités. Ce n'est pas non plus la lassitude mentale, celle qui vous fait perdre le goût de l'instant présent. C'est autre chose.

Elle contemple les quatre grands tableaux sur le mur d'en face, dénichés dans une brocante du Marais. Ces portraits de couples qui s'embrassent comme des gosses, c'est naïf, non ? *Ils sont dans le bon ordre ? C'est réaliste, un tel désir ?* C'est plutôt un truc d'ado, personne n'aime comme ça. Elle s'efforce de se rappeler quand elle a ressenti ce désir intense, lorsque ça crépite et qu'en un instant les corps s'enflamment. Mais sa mémoire lui fait défaut. Elle revient aux photos. Elle les a accrochées en fonction de l'âge des gens. L'ordre de la vie, classique, sans surprise. *Et l'encadrement noir ? Mais pourquoi noir, au fait ?* Ces questions tournent en boucle dans sa tête. Elles la mettent dans un état d'agitation dont elle ne comprend pas le motif. Les photos sont là depuis dix ans, et jamais elle n'y a vraiment prêté attention. Elles font partie du décor. Et ce matin, tout à coup, elles lui apparaissent comme neuves. C'est bizarre, cette impression qu'elles ne sont pas tout à fait à leur place ou que celle-ci a été décidée trop vite, sans soin, sans intention.

Pour faire cesser ce débat sans issue, elle se saisit de sa tablette. *Google Actus, voilà c'est bien, passons à autre chose.* Avant même que la page ne s'ouvre, Twitter lui fait signe. Une notification.

Il s'est passé quelque chose ! Non, en fait rien de bien important. C'est la petite vie numérique, usuelle, bruyante et sans conséquence. Son tweet de la semaine dernière sur le digital a fait réagir un seul follower en plus. Pas de commentaires, pas d'échanges. Elle a juste *scoré*, comme disent les jeunes. Maigre cadeau de consolation. C'est le degré zéro de l'attachement. S'échiner des heures à écrire des messages et guetter ensuite le moindre intérêt, tandis que les followers vont et viennent, badent, aiment quelques secondes. Rien ne les retiendra, sauf peut-être, les célébrités. Mais, de toute manière, ces marques de reconnaissance digitales lui font-elles réellement plaisir ?

Elle retourne à l'actualité. Encore des manigances politiques à la une. Des affaires au sommet de l'État. Les partis d'extrême qui se délectent quand ils sentent l'odeur du sang. Les milliers de donneurs de leçons qui n'ont jamais rien accompli eux-mêmes. Des articles sur le réchauffement climatique. La planète se dégrade. Un papier sur la Bourse. Et puis, les dernières nouvelles des stars. Accouchement, tromperie, nouvel amour, mode, régime, héritage… D'ordinaire, elle ne s'en soucie guère, mais ce matin elle a besoin de se remplir d'insignifiance. Elle a besoin de sentir qu'elle n'est qu'une minuscule poussière dans l'univers. De dégonfler sa responsabilité dans cette farce qui va mal finir. *Je n'existe presque plus, je suis légère.*

Son téléphone sonne :

— Maya ?

— Oui.

— C'est Leslie, *how are you?*

La voix encore ensommeillée, elle toussote pour se dégager la gorge.

— Ça va, et toi ?

— Bien, on t'attend.

— Quoi ?

— Oui, tu sais, la réunion avec M. Albec. (La voix feint mal la sérénité.) C'est maintenant. (Une pointe d'exaspération.)

Panique à bord.

— Tu m'entends, Maya ? Tu es en route ?

Double panique. Émotion. Le cœur bat à en exploser.

— Euh oui… enfin, Leslie, je ne vais pas pouvoir.

— Quoi ? *Skit !* Mais tu plaisantes, on a programmé ce rendez-vous depuis trois mois !

— Oui, mais j'ai une énorme fuite d'eau chez moi *(Grosse menteuse, va !)* et si je pars, le voisin va être inondé, perdre ses meubles, me poursuivre. Il est complètement maniaque, tu sais. (Une hésitation.) Il me fait peur, à tout te dire.

— Maya… (Froid polaire total.) Je me fous du voisin ! Tu trouves une solution et tu te ramènes. Ton problème domestique, c'est le cadet de mes soucis. On a ce contrat à boucler et tu connais ce dossier. Je veux mettre toutes les chances de notre côté, tu m'entends !

Silence.

— Je vais voir ce que je peux faire.

— Non, tu ne vas pas voir, tu fais ! Le boulot, c'est le boulot. T'es pas payée à appeler le plombier. Tu as trois quarts d'heure. Le temps qu'il me faut pour l'amadouer un peu.

— Leslie… *(Mais quelle garce, celle-là !)*

— Je dois raccrocher et commencer le show. Tu te débrouilles. À tout à l'heure.

Elle est dingue… Elle est dingue, mais je n'ai pas le choix.

Allez, un dernier sursaut.

Maya tente de se redresser. Elle parcourt du regard l'armoire en chêne et se lance en pensée dans la composition de

sa tenue : robe, chaussures, veste. Du coton, du velours. Des couleurs sobres, parce que Leslie n'est pas franchement une originale : gris, bleu, blanc. Puis elle sélectionne des bijoux : bague turquoise achetée à Nice, montre bleu clair qu'elle porte depuis ses dix-huit ans, collier offert par un ex, même si elle fait croire qu'il vient de sa mère. Rien de sentimental, juste des pièces de bon goût. L'obsession du style est tenace chez Maya. Elle a toujours été convaincue que le style la sauverait de tout, la rendrait plus charismatique, lui permettrait de conquérir le monde.

Elle se force, elle pense à Leslie, elle craint la sanction. Son dos brûle de nouveau. Elle se tapote l'épaule comme pour chasser les démons qui la paralysent.

Et puis non. *Let it be. Let it be, bordel !*

Elle éteint son portable, se recroqueville sur son lit, cale maladroitement sa tête sur l'oreiller. Un sommeil lourd prend la place du temps.

Chapitre 2

— Maya ! Maya ! Ma-ya !

Il est 17 heures. Baptiste tente de réveiller Maya d'un ton placide d'abord, puis plus insistant.

Il est venu entre deux rendez-vous chercher un dossier oublié et il n'en croit pas ses yeux : la mallette brune de sa compagne trône sur la chaise de la cuisine. Une mallette en cuir précieux, bronze, bourrée à craquer des papiers de la rentrée et de l'ordinateur, l'inséparable.

Quand il est entré, il a fait le tour de l'appartement, supposant qu'elle avait oublié sa mallette ; il a espéré qu'elle a trouvé du matériel de secours au bureau. Ce n'est qu'après quelques secondes, une fois dans la chambre, qu'il a vu la chevelure rousse qui l'émoustille tant, enfouie sous la couette.

La sidération a fait place à l'inquiétude. Que peut bien faire Maya dans son lit un lundi de reprise ? A-t-elle eu un accident ? Elle ne pouvait pas avoir pris un jour de congé, à la sauvette, comme une voleuse. Elle le lui aurait dit. Ce n'est pas son genre. Il la connaît, sa Maya, vaillante et increvable.

Et puis, ils viennent de passer dix jours en Crète, sont revenus affamés de travailler, avec cette voracité de jeunes cadres dynamiques. Non, ça ne tient pas.

Alors, que fait-elle au lit en plein milieu de la journée ? La singularité du moment le trouble plus qu'il ne veut bien l'admettre.

— Maya ! Maya !

Elle ne réagit pas. À peine remue-t-elle la pointe des pieds sous le drap de soie bleue. Il passe la main sur son bras, doucement, très doucement, comme pour panser une blessure. Elle ne bouge pas. Il se penche pour écouter sa respiration. Elle n'est pas morte. Elle souffle comme en apnée, mais c'est sa manière habituelle de dormir. Elle est vivante. Il regarde sa montre. Il est embarrassé. Le temps presse. Son rendez-vous l'attend.

Dans la cuisine, il cherche les Post-it qui leur servent à lister les tâches à accomplir. Tout est toujours calé, millimétré dans leurs courses quotidiennes. Le travail acharné a besoin d'une efficacité clinique. Rapidement, il griffonne un mot : « Je suis passé mais je dois repartir. Tu dors. Je suis un peu inquiet. Envoie-moi un SMS quand tu te réveilles. Je serai de retour vers 21 heures. »

Il est 17 h 30, il a trois heures et demie de boulot devant lui. Pendant ce temps, le sort de Maya est entre les mains de son sommeil inexplicable.

Et le sommeil persiste. Quand Baptiste ouvre précautionneusement la porte à 21 h 04, il remarque d'abord le silence ouaté qui imprègne les lieux. Il s'était imaginé qu'elle serait debout, à la fois revigorée et confuse de l'épisode de tout à l'heure. Il desserre sa cravate, pose sa veste et son dossier noir sur une chaise de la cuisine, et pousse la porte de la chambre.

Elle est là, assise dans le lit, à lire une revue de développement personnel. Elle lève les yeux quand elle l'aperçoit, et son regard noisette devient méfiant, un peu brutal.

— Maya, que s'est-il passé ?

— Rien. Je me suis endormie.

— Endormie ? Mais tu ne bossais pas, aujourd'hui ?

— Si, si.

Elle prend une mine coupable.

— Et alors ?

— Je n'ai pas pu. J'avais trop mal au dos.

— Au dos ?

Instinctivement, il cherche une solution. Tout problème doit être résolu. Il connaît de bons médecins à Paris. Ses parents, dermatologues à Cannes, sont des stars dans leur spécialité.

— Enfin, non, pas vraiment. Un peu partout. Je me suis sentie mal. Leslie m'a appelée. Nous avions un rendez-vous important ce matin. Elle doit être dans tous ses états.

— Tu ne l'as pas avertie ?

— Non, je n'ai pas eu le courage.

— Maya, tu exagères ! Si j'étais à sa place, je serais furieuse. Que tu la plantes, c'est une chose. Mais qu'en plus, tu ne la préviennes pas…

Abasourdie, elle l'écoute lui donner une leçon de savoir-vivre. Elle a une légère envie de hurler, mais prend sur elle.

— C'est… c'est exceptionnel. En sept ans, je n'ai jamais manqué un seul rendez-vous. Je ne sais pas ce qui m'a pris… Mais je vais y retourner, et au top !

Il se radoucit et lui caresse l'épaule.

— J'en suis sûr. Voici ce que je te propose : je vais commander à dîner. Prends quelques minutes encore pour te délasser. Dans moins d'une heure, on passe à table.

— Je n'ai pas faim, Batou.

Quand elle veut obtenir quelque chose, elle use toujours de ce diminutif, du sucre dans la voix.

— Mais si, tu as faim ! Manger va te faire du bien. Et aussi, une bonne nuit de sommeil. De toute manière, je me lève tôt demain.

— Ah bon ? Pourquoi ?

— Je pars à Londres pour la transaction Marshall. Lever à 4 heures. (Il voit ses yeux noisette s'écarquiller.) Mais je serai joignable. Et je préviendrai Mme Santos de ton état. Comme ça, si besoin, elle pourra prévenir le médecin.

Il serre Maya contre lui, persuadé d'avoir fait disparaître tous ses malheurs et dissipé les ombres. Elle acquiesce sans un mot, elle n'a pas vraiment le choix. Jouer la *drama queen* pour qu'il reste à ses côtés, hors de question ! Elle aurait honte, de ces hontes qui vous font vous sentir pathétique pendant des lustres. De toute façon, un travail exigeant et redoutable l'attend cette semaine. Impossible de s'écrouler, elle laisse ça aux chochottes. *Tu es forte et tu vas le faire.*

Chapitre 3

8 h 31. *Merde*. Elle a raté la faille temporelle, ce créneau de vingt minutes pendant lesquelles le métro comporte encore des places assises et des voyageurs sereins. En général, il a lieu entre 8 heures et 8 h 20. Si elle loupe le coche, elle se retrouve debout et entourée de corps brusques et impatients. Vive la ville.

Maya patiente sur le quai de la station Saint-Paul. Quartier des élégances et des créateurs, elle ne se verrait pas vivre ailleurs à Paris. Quand Baptiste lui a annoncé qu'il avait trouvé un loft rue de Sévigné, elle a ressenti une authentique joie d'enfant. L'une de ces joies qui vous transportent au-delà de vous-même. Vous vous sentez reine pour quelques jours. Ils avaient donc acheté. Jubilation ! Il venait de boucler une grosse affaire à la banque, l'argent n'était pas un problème. Elle avait rechigné à le laisser payer une plus grosse part. Mais que faire face à un compagnon banquier si décidé ? Vous avez beau sortir vos plus beaux atouts, la partie sera sienne. Vous ne jouez pas à armes égales. Elle percevait même un

léger goût de domination masculine, bien qu'il n'ait jamais fait d'allusions de vainqueur. Il est plutôt taiseux dès qu'il s'agit de décrire ce qu'il ressent.

Elle parvient finalement à se faufiler dans une rame. Accrochée à la barre de métal, elle cherche à extirper le journal de son sac. Trop de monde, elle a mal au dos et ne peut déplier sa page sans effleurer le visage de sa voisine, une vieille acariâtre qui finira bien par se plaindre. Elle reste ainsi pendant vingt minutes en corps-à-corps avec la barre, la tête haute pour trouver de l'air. Vingt longues minutes d'inconfort.

La voilà enfin arrivée à destination. Tant bien que mal, elle se désenglue de ses compagnons d'infortune et gravit quatre à quatre les marches de la station George V. Le triangle d'or du VIII^e^ arrondissement de Paris. Le quartier des affaires et des rentiers, des voitures de luxe et de l'argent à foison. Chaque fois qu'elle sort du métro George V, c'est le même rituel : elle remet en place son col de chemise et vérifie que ses Louboutin, cadeau de Baptiste, sont propres. Normalement, cette qualité de cuir ne bouge pas. Mais on n'est jamais trop prudent quand on se rend dans l'Empire du dragon.

L'Empire du dragon, c'est ainsi qu'elle a baptisé le bureau de Leslie Andersen, sa manager. Leslie Andersen a la délicatesse de taureau et la rudesse d'une patronne sans scrupule, qui vous toise d'un air supérieur, sans jamais prendre de recul ni se remettre en question.

Leslie est l'exemple même de ces experts devenus managers parce que personne n'a compris que diriger des gens n'a rien à voir avec l'expertise technique. Résultat : elle est mauvaise manager mais performante dans les tâches solitaires. Elle s'appuie sur cette méprise pour donner des ordres à la

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

le jour où Maya s'est relevée
Céline Mas

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S PRATIQUE