

GUENOLÉE DE CARMOY & BHADRAKA HARANG

Préface de Matthieu Dardaillon



TOUT PLAQUER

avec succès



17
PARCOURS
INSPIRANTS

Les 100 actions pour oser
se reconvertir et dire non
à une carrière toute tracée

A L I S I O

« *Il n'y a pas de voie toute tracée.
Toutes sont à inventer.* »

Matthieu Dardaillon, cofondateur de Ticket for Change.

Vous vous êtes interrogé ces dernières années sur le sens de votre travail ou la direction que vous souhaitez donner à votre vie ? Vous n'êtes pas seul(e) ! Plus de la moitié des actifs et des demandeurs d'emploi souhaitent changer d'air professionnellement. Lâcher sa carrière pour se reconvertir et trouver sa voie n'est plus réservé à quelques élus naïfs ou courageux.

À travers **17 parcours inspirants**, **100 exercices** et **des conseils pratiques** de professionnels autour du burn-out, de la quête de sens ou des peurs limitantes, ce livre vous offre les clés pour réinventer votre rapport au travail et réorienter radicalement votre vie.



Guenolée de Carmoy est diplômée d'HEC. Après plusieurs années dans le secteur bancaire et des années à l'étranger, elle est aujourd'hui autrice et travaille pour un pôle universitaire. **Bhadrika Harang** est diplômé de l'école Polytechnique. Il a travaillé dans le conseil puis chez BlaBlaCar avant de devenir professeur de yoga.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 978-2-37935-326-0



9 782379 353260

A L I S I O



Rayons : Vie professionnelle
et Développement personnel

TOUT PLAQUER

avec succès

17
PARCOURS
INSPIRANTS

ALISIO,

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur www.alisio.fr
et sur les réseaux sociaux
LinkedIn, Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio 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.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Suivi éditorial : Manuella Guillot-Michaud

Relecture-correction : Anne-Lise Martin

Maquette : Stéphanie Hamel

Maquette de couverture : Jennifer Simboiselle

© Illustrations des ouvertures de chapitre :

Freepick et Adobe Stock.

© 2023 Alisio,
une marque des éditions Leduc
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-37935-326-0

GUENOLÉE DE CARMOY & BHADRAKA HARANG

Préface de Matthieu Dardaillon

TOUT PLAQUER

avec succès

Préface de
Mathieu Dardaillon

Illustrations de
Guenolée de Carmoy



A L I S I O

SOMMAIRE

Préface: Matthieu Dardaillon, cofondateur de Ticket for Change	6
Introduction	9
PARTIE 1	
<i>Oser sortir des chemins tout tracés</i>	17
1. Réagir avant le burn-out	17
2. Oser sortir du cadre	33
3. Quitter son job, mais pour faire quoi?	47
PARTIE 2	
<i>Donner du sens à son activité</i>	63
4. Œuvrer avec la nature	63
5. Œuvrer pour l'humain	77
6. Œuvrer dans la matière	89
7. Créer son mode vie idéal	105
PARTIE 3	
<i>Orchestrer sa reconversion</i>	123
8. Retourner sur les bancs de l'école	123
9. Prendre des risques calculés	135
10. Et l'argent, on en parle?	147

PARTIE 4

<i>Franchir les obstacles</i>	159
11. Du rêve à la réalité	159
12. Trouver la force d'avancer	175
13. S'adapter face à la difficulté	191
14. Se sentir légitime dans son nouveau métier	203

PARTIE 5

<i>Réinventer son rapport au travail</i>	217
15. La quête de l'équilibre de vie	217
16. Les slasheurs	229
17. Chacun sa route, chacun son chemin	245
Conclusion	256
Remerciements	258
Envoyez-nous votre témoignage!	259
Boite à outils	260

PRÉFACE

Chacune et chacun a un rôle crucial à jouer pour réenchanter le monde. Pour ouvrir de nouvelles voies et montrer que c'est possible.

Les questionnements autour de l'alignement, du sens et de l'impact n'ont jamais pris autant de place que ces dernières années.

Beaucoup ont suivi une certaine autoroute de la réussite – une voie toute tracée, les premiers succès menant aux suivants, toujours plus prestigieux – sans trop se poser de questions. Et puis ils se retournent un jour et se demandent : mais est-ce que c'est ça que je désire profondément ? Au fond, c'est quoi *réussir* pour moi ? Quelle est la part de choix et de non-choix dans mon parcours ?

J'aspire à un mode de vie plus frugal mais mon métier est de faire cliquer des gens sur des publicités. Je trie mes déchets au quotidien mais mon job consiste à vendre toujours plus de produits... Est-ce que je me sens en cohérence ?

Sans parler de la course à la performance, du rythme parfois effréné et des enjeux de santé mentale. Le travail peut vite empiéter sur toutes les sphères de nos vies. Si bien que de plus en plus en viennent à se demander : À quoi bon perdre sa vie à vouloir la gagner ?

De tout cela émergent des questions existentielles autour du travail. Elles s'incarnent de différentes manières.

Certains claquent la porte, par millions – les États-Unis vivent depuis quelques mois un phénomène de « grande démission » qu'ils appellent *the Big Quit*. D'autres feraient le minimum dans leur travail, ce qui serait l'équivalent de « démissions silencieuses » – on parle aujourd'hui de *Quiet Quit*.

Certains appellent à l'indignation, d'autres à la bifurcation, d'autres encore à l'engagement. Ceux-ci inventent des nouveaux métiers liés par exemple à la transition écologique et sociale.

Toutes ces questions illustrent une quête de sens, intergénérationnelle, signe d'une époque de réinvention, et d'une mutation du monde du travail.

J'ai rencontré Guenolée et Bhadraka en janvier 2022, à l'occasion d'un déjeuner à Paris.

Dans cette cantine slow food, ils me racontent leurs cheminements respectifs. À la fois leurs études dans des grandes écoles prestigieuses et leurs parcours dans des entreprises de renom. Mais aussi leurs bifurcations vers des activités où ils se sentent plus alignés.

Ils me relatent leurs choix d'une autre forme de réussite et la concrétisation qui a suivi. Ainsi que leur envie de partager leurs apprentissages dans un livre – celui que vous tenez entre les mains !

Ce qui m'a tout de suite marqué est la manière dont ils ont su tous les

deux réinventer leur parcours en quelques mois. Déconstruire et reconstruire leur vision de la réussite. Clarifier ce qu'ils voulaient profondément. Passer à l'action et transformer leurs intentions en nouvelle réalité.

Dans ce livre essentiel, Guenolée et Bhadraka partagent les clés pour réussir cette transition personnelle et professionnelle.

Ils ont su allier leurs regards complémentaires, l'enrichir de nombreux témoignages et de conseils d'experts qui accompagnent ces transitions.

J'espère de tout mon cœur que ce livre participera au changement de mentalité sur la définition de la réussite au niveau sociétal. Plus tournée vers les autres, la société et le vivant.

Ces quelques lignes sont aussi l'occasion pour moi de partager quelques réflexions, convictions et messages d'encouragement au moment où vous vous apprêtez à vous engager dans ce voyage de transformation.

Notre modèle de société actuel atteint ses limites : le réchauffement climatique, l'extinction de la biodiversité, les inégalités et le sentiment d'exclusion croissant en sont autant de signes alarmants.

Il nous faut de manière urgente bâtir un nouveau modèle de société plus juste, plus solidaire et plus durable. Le temps presse. C'est aussi le défi le plus passionnant qu'il soit !

Nos vies professionnelles en seront des accélérateurs – ou des freins. Prenons-en conscience. Le choix de notre travail a un vrai impact sur le monde. Nous passons en moyenne 80 000 heures de nos vies à travailler : choisir au service de quoi nous mettons notre énergie au quotidien est une véritable force de transformation. Et elle est virale : en montrant que c'est possible, nous pouvons inspirer d'autres à faire de même !

Chacune et chacun a un rôle à jouer, quel que soit son parcours, son métier, son niveau d'études. Chacun de nous peut faire la différence, avec ses talents propres, son regard unique et ses expériences singulières.

Néanmoins, certains ont probablement une responsabilité particulière : celles et ceux qui ont un plus grand pouvoir d'agir, un potentiel d'influence plus important, un matelas de sécurité plus épais.

Il n'y a pas de voie toute tracée. Toutes sont à inventer.

Certains choisiront d'inventer des alternatives nouvelles, d'autres choisiront de chercher à transformer le système de l'intérieur. Nous avons absolument besoin des deux.

Certains choisiront de rester dans leur métier actuel pour le transformer, d'autres changeront de job, d'autres créeront leur propre emploi. Toutes les stratégies sont possibles.

La reconversion ou le changement radical est une voie parmi d'autres.

Trouvez la voie qui vous ressemble !

Avec vos aspirations propres, vos contraintes personnelles, vos talents singuliers.

Pour trouver ou inventer un métier qui correspond à votre propre définition de la réussite.

Trouver sa voie n'est pas une étape à franchir, mais plutôt le chemin d'une vie. Cela se construit pas à pas, expérience après expérience.

L'important étant de se mettre en mouvement.

Belle route !

Matthieu Dardaillon

Cofondateur de Ticket for Change

*Auteur d'Activez vos talents,
ils peuvent changer le monde!
et de Tu fais quoi dans la vie ?**



* aux éditions Alisio.

INTRODUCTION

Changer de vie pour être heureux au travail ? Assouvir sa quête de sens ? Améliorer sa qualité de vie ? Depuis la crise sanitaire de 2020, ces interrogations font régulièrement les titres des journaux et nous interpellent.

En France, en mai 2022, 35% des salariés n'avaient jamais eu autant envie de démissionner¹, 50% des cadres se renseignaient activement sur leurs possibilités de reconversion². Au premier trimestre 2022, nous avons atteint le taux record de démissions en France : 2,3% des salariés d'entreprises de plus de 50 personnes ont demandé une démission ou une rupture conventionnelle³.

Cette envie de changer de métier est certes liée à la dynamique du marché de l'emploi, mais elle reflète aussi la réalité d'une lassitude face aux métiers qui manquent de sens : les *bullshit jobs* ou « jobs à la con »⁴. Fin 2021, 38% des salariés se trouvaient en situation de « détresse psychologique », autrement appelée burn-out⁵.

Au-delà des chiffres, ce phénomène traduit une évolution sociétale du rapport au travail et à la réussite. Ce changement de mentalité s'exprime dans les récents discours de remise de diplôme à Sciences Po Paris, HEC, École polytechnique et Agro Paris Tech, qui appellent les futurs diplômés à désertier les carrières toutes tracées pour se consacrer aux causes écologiques et sociales. La vision d'une société pyramidale où la réussite consiste à arriver à tout prix au sommet avant les autres est obsolète. Dès lors, quelle trajectoire donner à sa vie professionnelle ?

De plus en plus de personnes font le choix d'envoyer valser leur carrière, aussi prestigieuse et rémunératrice soit-elle, pour se réaligner avec leurs aspirations. Nous en savons quelque chose puisque nous sommes aussi passés par là ! Nous, c'est Guenolée et Bhadraka, les deux voix qui portent cet ouvrage.

Avant d'écrire ce livre, nous nous sommes posé ces questions. Ce projet est né d'une rencontre à un moment clé de nos parcours professionnels. Guenolée était sur les rails d'une brillante carrière. Après des études de commerce à HEC, elle travaillait pour de grandes banques françaises à l'étranger. De retour en France et face à un carrefour professionnel, elle

1 Philippe Guerrier, « Grande démission : quelle réalité en France ?

Le webinaire avec Indeed en replay », www.rhmatin.com, 23 juin 2022.

2 Étude Cadremploi, « Les cadres et la reconversion », 12-15 mars 2021.

3 Adrien Lagouge, Ismaël Ramajo, Victor Barry, « La France vit-elle une "Grande démission" ? » [graphique 1], <https://dares.travail-emploi.gouv.fr/>, 11 octobre 2022.

4 Traduction française de l'expression *bullshit jobs* popularisée par David Graeber en 2018.

5 « Burn-out au travail : un bilan alourdi par la crise sanitaire », <https://www.nouvelleviepro.fr>, 29 novembre 2021.

avait plusieurs sujets familiaux à régler avant de reprendre un travail. Elle ne rêvait plus de promotion et de responsabilités supplémentaires, mais souhaitait se consacrer à la littérature, à l'art, à l'étude des plantes médicinales et à la transition écologique.

Bhadra, de son côté, était aussi lancé sur une voie prestigieuse toute tracée. Après sa formation d'ingénieur à l'École polytechnique et quelques années chez BlaBlaCar, son souhait était, à son retour d'une formation de six mois en Inde, de se consacrer à l'enseignement du yoga.

Nos parcours nous avaient menés vers des carrières enviables, mais nous n'y étions plus heureux. Nous envisagions de tout quitter. Mais quelle voie choisir pour concilier quête de sens, épanouissement personnel et autonomie financière ?

Pendant le confinement, nous avons repris contact par téléphone. La première discussion a duré une heure et demie, peut-être deux. Nous nous sommes donné des nouvelles personnelles : Bhadra venait d'arrêter son activité de conseil aux entreprises pour reprendre l'enseignement du yoga et projetait de se marier. Guenolée se posait des questions sur la façon dont elle allait concilier ses projets littéraires et artistiques et ses études avec l'école à la maison imposée par le confinement pour ses deux filles en primaire alors que son mari travaillait beaucoup.

Lors de cette discussion après un long moment sans nouvelles, nous avons compris que nous partagions les mêmes questionnements :

- Comment contribuer aux besoins du monde en gagnant sa vie ?
- Comment agir par son métier face à la crise écologique ?
- Pourquoi travailler pour que des actionnaires accaparent une grande partie de la valeur de notre travail ?
- Comment sortir de cette compétition dans laquelle on doit écraser les autres pour grimper dans l'échelle sociale ?
- Comment se mettre au service d'une société plus juste, harmonieuse et durable ?
- Comment se protéger des environnements et personnes toxiques, du stress inutile ?
- Quel cadre de vie, quel mode de vie sont propices à la santé physique et mentale ?

Lors de cette remise en question de nos modèles professionnels, pendant ces moments de doute et d'espoir, nous avons suivi un élan commun : nous sommes allés à la rencontre d'autres personnes qui ont vécu ces questionnements et qui ont changé de vie. Nous avons commencé par contacter des amis d'amis, puis chaque rencontre en amenant une autre, nous avons constitué au fil de l'eau notre panel de témoignages.

Entre avril 2021 et juillet 2022, nous avons interviewé une vingtaine de personnes qui ont quitté leurs brillantes carrières pour se réinventer.

Nous avons sillonné la France, via la Touraine, l'Ariège, la Drôme provençale, Lyon, l'Oise, pour finir par enregistrer nos propres témoignages à Paris. Ce livre est né de l'envie de partager avec le plus grand nombre ces récits et les enseignements que nous en avons tirés.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose de ce livre, ce serait la suivante : nous vous encourageons dès aujourd'hui à aller à la rencontre de personnes dont le parcours vous inspire. Contactez une personne qui a osé faire ce dont vous rêvez. Sollicitez-la via les réseaux sociaux, trouvez un moyen de vous rapprocher d'elle, faites-vous présenter, envoyez-lui un e-mail. Écoutez-la vous parler de son évolution de carrière et partagez avec elle vos interrogations. Ces témoignages, ces moments d'échange sont d'une grande richesse pour nourrir un questionnement.

Nous avons fait le choix de nous intéresser à des personnes qui ont eu accès, par leurs diplômes ou leurs fonctions, à des carrières prestigieuses, fortement rémunérées, à un certain pouvoir, et qui ont fait le choix de s'en éloigner pour s'orienter vers des métiers plus concrets.

Comment un avocat d'affaires a-t-il décidé de devenir boucher ? Pourquoi une analyste financière se lance-t-elle dans l'épicerie en vrac ? Qu'est-ce qui motive un polytechnicien à devenir berger ? Comment passe-t-on du monde du luxe chez LVMH au métier de maraîchère ou de comédienne ?

Ces parcours nous ont intéressés, car ils questionnent la notion de réussite. Qu'est-ce qui définit le succès professionnel quand le revenu, le prestige et le pouvoir perdent de leur attrait ? Pourquoi certains décident-ils de s'éloigner de ce qui fait envie à la majorité ? Ce sont les questions que nous avons posées à nos interviewés, afin de comprendre comment s'est opéré pour eux ce changement de valeurs.

Devant un projet de reconversion, nous ne sommes pas tous égaux. La capacité de rebond d'une personne repose entre autres sur son capital économique, intellectuel et social. Un travail bien rémunéré permet de mettre de l'argent de côté. Certaines personnes sont soutenues matériellement ou psychologiquement par leurs familles. Par leur éducation et leur milieu social, certains ont une approche plus confiante de l'existence que d'autres, victimes de précarité ou de discriminations. Il est plus facile d'entreprendre quand on a un bon réseau pour promouvoir une nouvelle activité.

Ces privilèges vont de pair avec d'autres défis. Lorsqu'on a investi cinq, parfois dix ans, de sa vie dans des études supérieures et fait les efforts financiers associés, il n'est pas naturel de les laisser de côté pour changer de direction. Quand on a toujours poursuivi les activités les plus valorisées socialement, on est moins préparé à faire des choix plus personnels et à affronter les critiques. Lorsque l'on a une situation enviable, il n'est pas toujours aisé de s'affranchir d'une identité sociale associée à cette vision conventionnelle de la réussite. Les injonctions familiales et celles

du milieu décourageant parfois les passions. Il a fallu une force de volonté et de la lucidité à nos interviewés pour se libérer de leur déterminisme familial et sociétal.

Voici les ingrédients que nous avons mis dans ce livre pour partager avec vous les enseignements tirés de ces rencontres.

► **DE L'INSPIRATION** Dans chaque chapitre, nous partageons un témoignage de reconversion qui nous a inspirés. Ces histoires nous ont aidés à déconstruire certains de nos conditionnements, à trouver la force d'affronter les doutes, les reproches et les obstacles. Nous avons écouté les conseils de nos interviewés, nous avons appris de leurs difficultés, célébré leurs succès. Nous sommes sortis de cette série de rencontres plus mûrs, mieux équipés pour définir nos propres projets. Nous souhaitons qu'il en soit de même pour vous.

► **DES ILLUSTRATIONS** Guenolée a pris son porte-plume et son encre de Chine pour rendre hommage à toutes les personnes qui ont contribué à cet ouvrage. La plupart des illustrations ont été réalisées tard dans la nuit, sur sa table de salle à manger. Ensuite, nous avons passé du temps avec notre éditrice à travailler la mise en page, les nuances de gris, à choisir les pictogrammes afin de vous offrir un livre esthétique : un bel objet.

► **DES VIDÉOS** Chaque témoignage est associé à une vidéo accessible par QR code. Ces vidéos compilent des extraits des interviews des personnes que nous avons interrogées. Les voir s'exprimer vous permettra de ressentir qui ils sont, de saisir l'énergie qui les fait vibrer, pour mieux vous inspirer de leurs parcours.

► **DES ACTIONS** Pour enrichir votre réflexion, nous avons jalonné chaque récit de plusieurs actions concrètes à mettre en place dès maintenant pour avancer sur votre chemin. Nous avons aussi partagé les références, les lectures et les conseils de nos interviewés.

► **DE L'EXPERTISE** Le thème de la reconversion professionnelle est un sujet d'études. De nombreux experts se sont penchés sur ces mécanismes et accompagnent au quotidien des personnes en transition. Nous avons voulu faire appel à eux pour mettre en perspective ces histoires de vie. Dans chaque chapitre un expert de l'accompagnement présente son regard sur le thème et propose un outil complet pour construire votre réflexion.

Ce que ce livre n'est pas

- Ce n'est pas une analyse sociologique sur les changements de carrière
- Ce n'est pas une méthode infaillible pour réussir sa reconversion
- Ce n'est pas un recensement représentatif de toutes les reconversions

Il n'y a pas d'ordre particulier pour lire ce livre. Nous avons associé à chaque parcours une thématique et regroupé ces thèmes dans l'ordre

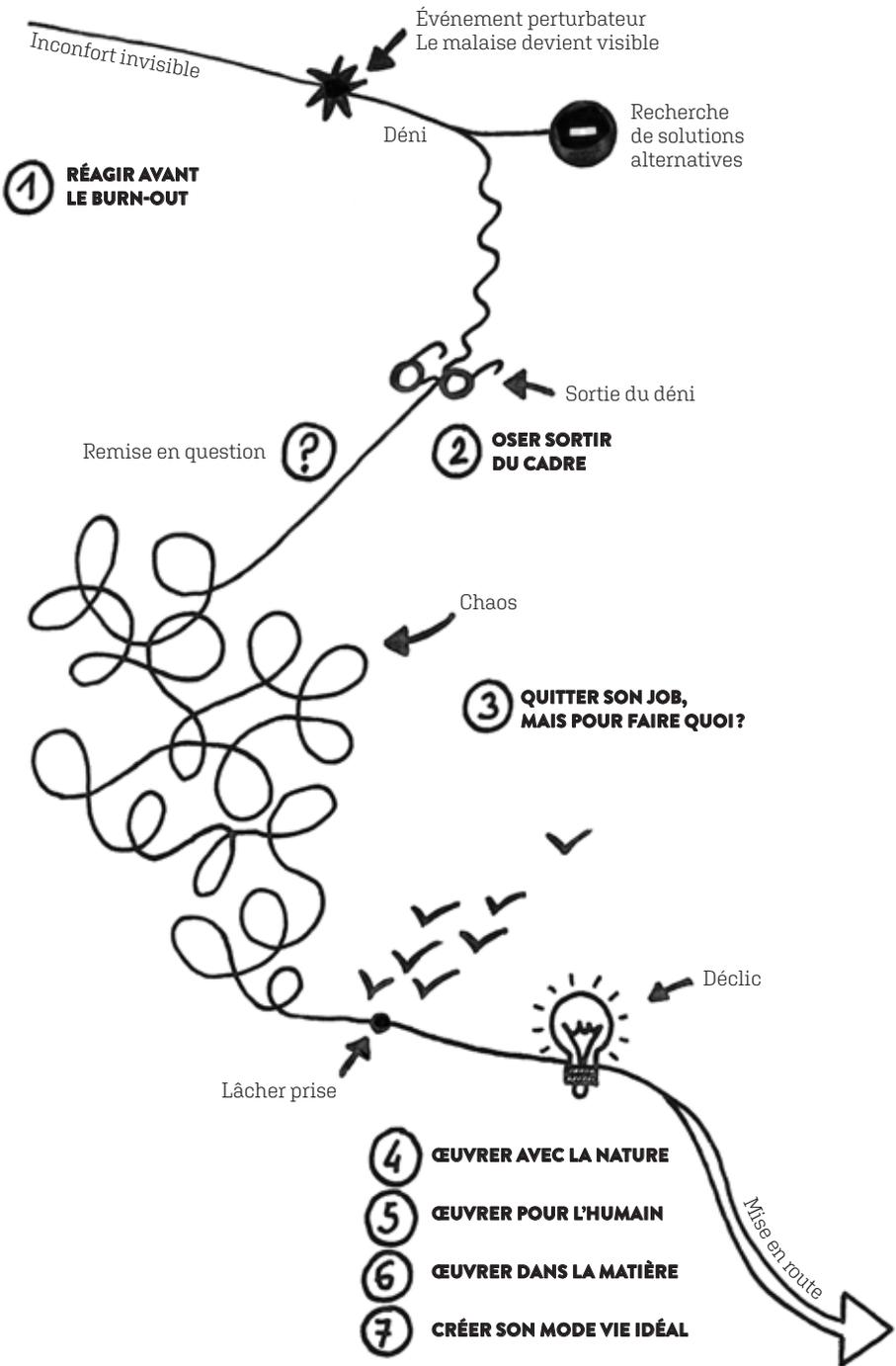
typique d'une reconversion. Vous pouvez commencer par le début ou bien choisir le chapitre qui vous attire.

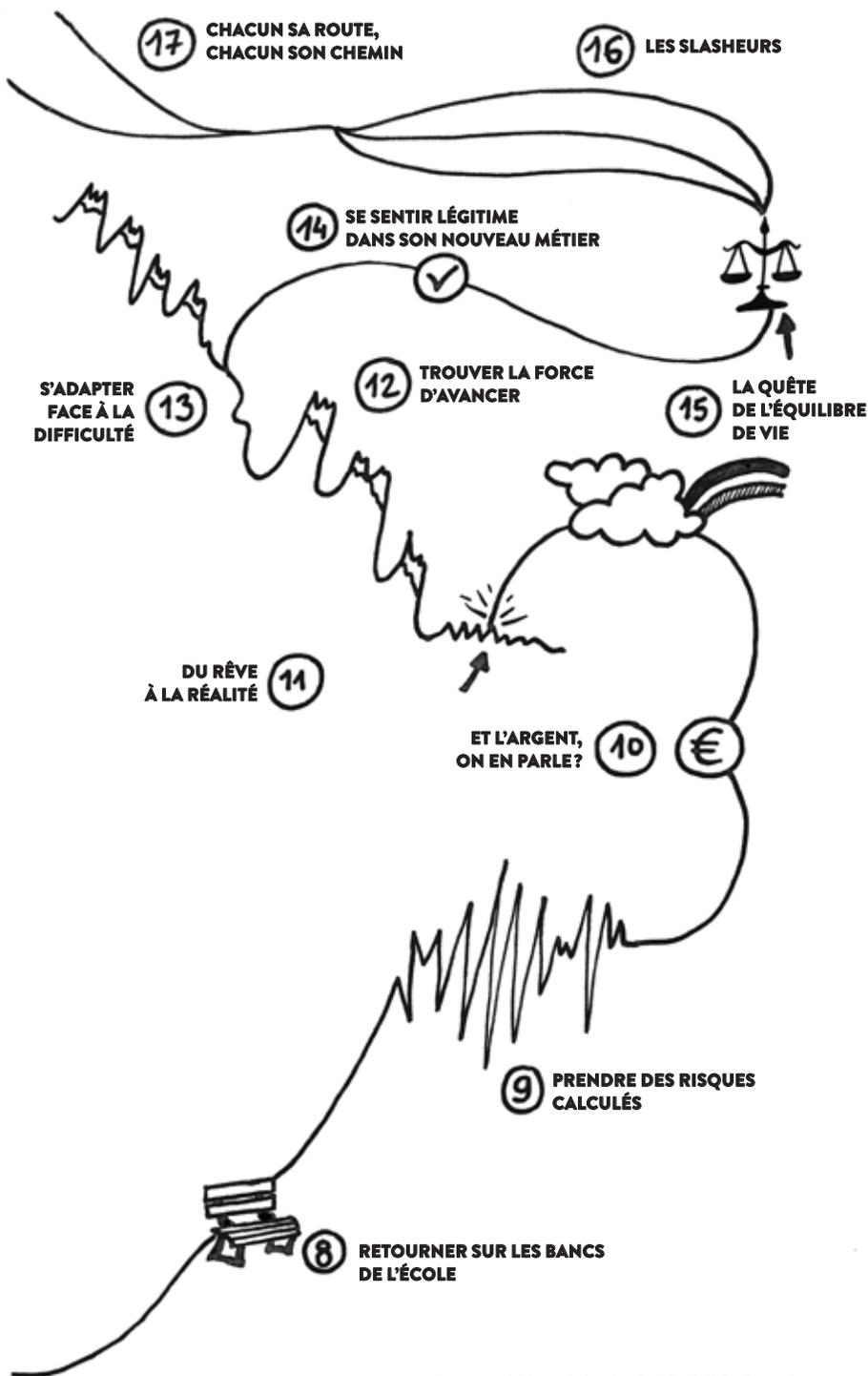
Pour tirer le maximum de bénéfices de cet ouvrage, nous vous encourageons à vous munir dès à présent d'un carnet. Dédiez-le à votre cheminement, accompagné par ce livre. Vous pourrez y écrire les résultats des exercices que nous proposons et noter vos réflexions et citations préférées.

Nous sommes heureux de vous présenter les parcours hors des sentiers battus de nos quinze interviewés ainsi que les nôtres. Ces histoires ne donnent pas de méthode pour se reconverter. Elles tissent ensemble une carte où sont identifiés de nombreux pièges et trésors d'un parcours audacieux vers plus d'épanouissement. C'est cette carte que vous trouverez p. 14 et 15, avec tous les thèmes que nous abordons dans ce livre : il s'agit du chemin long et aventureux de la reconversion.

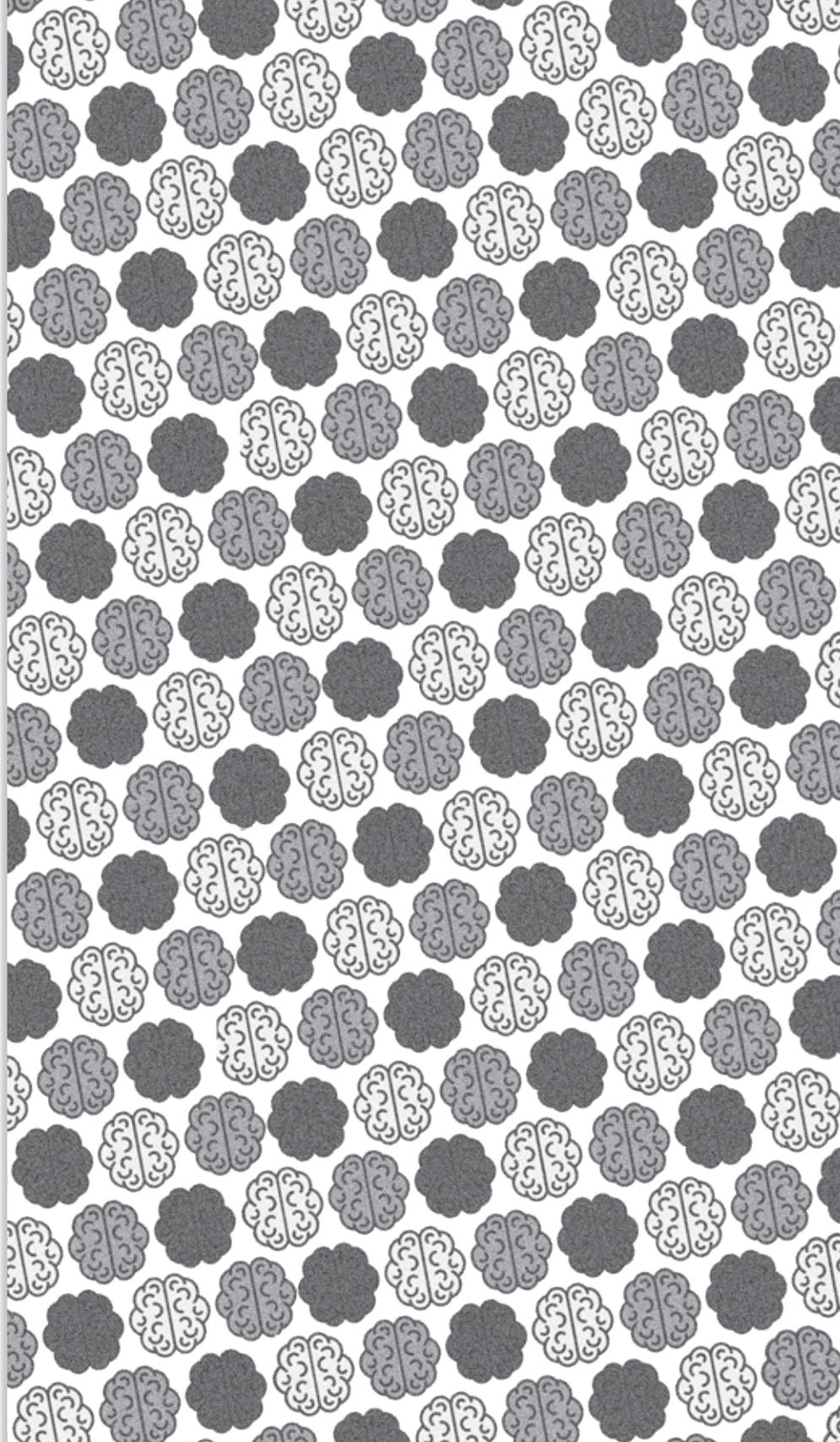
Bonne lecture et bonne route à vous !







Sur une idée originale de Mathilde Laguës





CHAPITRE

1

RÉAGIR AVANT LE BURN-OUT

« Si nous négligeons
nos sentiments
et nos besoins,
tôt ou tard quelqu'un
paie : soi ou l'autre. »

Thomas d'Ansembourg



Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, désigne un état d'épuisement émotionnel, physique et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de charge de travail intense.

Le burn-out modifie notre perception du stress. L'organisme libère des doses importantes d'adrénaline et de cortisol. Les messages de détresse envoyés par le corps ne sont plus intelligibles.

Pour sortir de cette phase difficile, le discours volontariste ne suffit pas. Lors d'un burn-out, quelque chose dans l'élan vital est cassé. Le jugement n'est plus le même, l'auto-perception est désormais faussée. C'est pour cela qu'il est recommandé de se faire accompagner.

Sans être une phase fatale de la reconversion, le burn-out est une épreuve par laquelle plusieurs de nos interviewés sont passés. Si le chemin est ardu, c'est aussi une formidable opportunité pour réfléchir à ce que l'on veut manifester sur terre.

Laissez-vous guider par l'expérience de notre témoin et de notre experte qui se sont toutes les deux reconverties pour devenir psychopraticiennes.

Ce que je peux ressentir : « J'avance avec des injonctions héritées de mon histoire (famille, environnement social, croyances). Je néglige mes besoins. Je perds le contact avec moi-même. Le malaise grandit et devient visible. Je comprends qu'un changement impliquerait la remise en cause de trop de facteurs. Je choisis le déni. »



Notre interviewée ≡

Mathilde

Sa formation

École polytechnique, Savoir Psy (école de psychopraticiens humanistes)

Sa reconversion

Directeur des affaires scientifiques dans un grand groupe pharmaceutique
→ Coach et psychopraticienne

Chantal Deravin

Sa première partie de vie professionnelle

En entreprise à des postes à responsabilités au sein de directions financières, commerciales et de la communication

Son parcours

Des épreuves, Chantal en a eu. Un parcours émaillé d'adversités dès le plus jeune âge, l'expérience de la maladie et de la mort dans des circonstances tragiques ont mis en lumière de façon impérieuse une nécessité de comprendre les événements afin de pouvoir les transformer et les transmuter. Chantal est une résiliente qui a choisi le chemin de l'empathie pour aider les autres.



Ses domaines de compétences

- *Life coach* depuis plus de vingt ans, elle soutient ses patients [enfants, adolescents, adultes] dans toutes les phases de transition de leur parcours de vie
- Coaching de dirigeants, coaching en entreprise
- Prise de parole en public
- Écrivain

Pour la contacter

www.chantal-coaching.com

Le mot de l'experte

Lors d'un burn-out, votre niveau de stress est au plus haut et vous ne vous en rendez pas compte (vous êtes comme anesthésié). Votre activité professionnelle absorbe toute votre énergie et vous faites l'impasse sur tout ce qui peut rendre votre vie agréable.

Ce travail vous rend « malade » ? Êtes-vous addict au travail ou en passe de le devenir ? Avec lucidité et recul, c'est le moment de vous poser la question de savoir si ce mode de vie a du sens pour vous et peut être pérenne.



« Ce travail ne me convient plus »

Découvrez comment après s'être reconstruite grâce à un suivi psychologique, Mathilde a voulu offrir cet accompagnement à d'autres qui en avaient besoin.



Scannez le QR code pour visionner l'interview de Mathilde.

La remise en question du modèle

« Je viens d'une famille de polytechniciens. Quand j'ai été reçue au concours, on m'a dit que j'étais la quatorzième de la famille ! Nous avons une hypertrophie du cerveau gauche, comme dit Elisabeth Kübler-Ross. J'ai grandi dans la vérité objective, de l'intellect, de ce qui est démontrable par la science. **► ACTION 1** En fait, quand on avance dans l'étude des sciences, on se rend compte qu'il y a beaucoup moins d'objectivité que ce que l'on croit.

Ma famille est très dysfonctionnelle. Quand je suis rentrée à l'X, je savais très bien faire des équations mais j'allais très mal. À ce moment-là, il s'est passé un gros événement familial. J'ai été obligée de me rendre compte que la situation n'allait pas. Cela n'allait pas avec ma famille. Cela n'allait pas tout court pour moi. Une amie bienveillante à qui je me suis confiée m'a conseillé d'aller voir un psy. J'ai démarré ce travail et je n'avais pas encore 20 ans.

J'ai commencé à remettre en question mon environnement. Un peu comme tous les enfants, j'ai grandi dans un monde avec des lois, des modes de fonctionnement. Je pensais que c'était une vérité universelle. Et là j'ai compris que l'on pouvait voir le monde autrement. »

Un premier pas vers une carrière dans le soin

« J'avais déjà été attirée par la médecine, par la biologie. J'avais envie de me rapprocher du vivant. On n'interrogeait pas le vivant dans ma famille. Certains de mes oncles et tantes sont astrophysiciens ou mathématiciens à très haut niveau. L'un d'entre eux a même obtenu la médaille Fields ! D'autres sont profs à l'École polytechnique. Pour moi, on vivait dans quelque chose qui était un peu froid. »

⇒ **ACTION 1** ⇐ **Se laisser guider par ses émotions**

Une boule dans la gorge en allant au travail, des larmes qui montent en réunion ou au contraire une grande joie le premier jour du retour après les vacances... Vos émotions peuvent servir de boussole pour vous guider dans vos choix professionnels. Ce sont elles qui nous indiquent que le temps est venu de tourner la page. Il est important de rester en pleine conscience de vos états intérieurs pour éviter de succomber au burn-out.

Chaque soir avant de vous coucher, notez une phrase dans votre carnet pour décrire l'émotion dominante de votre journée. N'oubliez pas de dater cet état intérieur.

Quels sont les signes avant-coureurs du burn-out ?

- Sommeil perturbé
- Perte ou prise de poids importante
- Anxiété, difficulté à respirer (apnée)
- Irritabilité, incapacité à savourer l'instant présent
- Corps hypertendu, mal au ventre, mal à la tête, dos bloqué, acidité, état général inflammatoire
- Incapacité à dire NON, à mettre des limites, à se sentir légitime
- Mesurer sa valeur propre dans le regard de l'autre
- Donner son pouvoir de décision à autrui
- Déclenchement de maladies auto-immunes
- Manque de recul sur la situation qui permettrait de mettre en place un nouveau schéma de fonctionnement bienveillant

“ Un burn-out, c'est quand le corps dit non,
mais que le cerveau, lui, continue à y croire. ”

Badis Khenissa



Le décalage s'installe

«J'avais ce désir de faire du soin mais je n'osais pas le formuler. C'est comme ça que je suis rentrée dans l'industrie pharmaceutique.

Je me suis rendu compte assez vite que des choses ne me convenaient pas dans le monde de l'entreprise. L'environnement pouvait être maltraitant. Un manager avait, par exemple, un problème d'attitude... Il gaspillait les compétences et la bonne volonté des membres de son équipe. Je notais des problèmes de communication.

Mes journées de travail étaient interminables. Et tous les week-ends, j'étais épuisée. Cela m'arrangeait bien : la fatigue me permettait de ne pas trop sentir ce qui se passait dans ma vie personnelle, dans ma famille. Je n'avais pas intégré la notion que mon corps avait des limites. Cela me faisait du bien aussi de recevoir un regard positif.

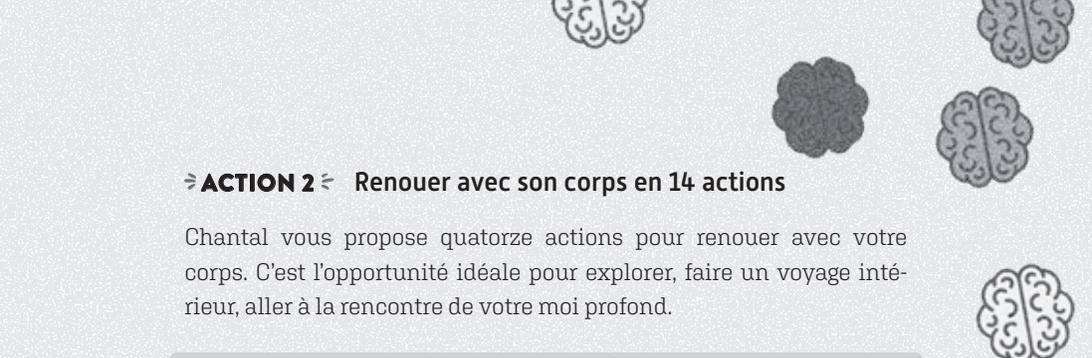
Les gens trouvent ça étonnant que, quand on est polytechnicien, on puisse ne pas avoir d'estime de soi.»

Quand le corps dit non

«J'ai vécu deux périodes d'arrêt maladie. La première fois, j'avais 28 ans. Tout allait bien. Je m'étais mariée, j'avais acheté mon appartement, mais je traînais une toux caverneuse : mes collègues me demandaient régulièrement si je n'avais pas la tuberculose. Mon corps me parlait beaucoup mais je ne comprenais pas! > **ACTION 2**

Tous les samedis matin, j'étais dans le cabinet de mon généraliste, un coup avec une angine, un coup avec une bronchite. Elle me donnait des antibiotiques, me proposait un arrêt maladie. Je répondais : "Non merci, je vais dormir ce week-end, lundi je serai sur pied." Et le lundi, je retournais au bureau.

Un samedi, ma généraliste m'a dit : "Vous ne seriez pas en train de faire une dépression?" Cette question a arrêté ce schéma répétitif de maladies chroniques. Ma situation émotionnelle s'est aggravée. Je pleurais toute la journée. J'avais du mal à me lever le matin. Je n'arrivais plus à travailler, à me concentrer.»



⇒ ACTION 2 ⇐ Renouer avec son corps en 14 actions

Chantal vous propose quatorze actions pour renouer avec votre corps. C'est l'opportunité idéale pour explorer, faire un voyage intérieur, aller à la rencontre de votre moi profond.

1. **Retrouvez la sensation d'unité**, de plénitude, le bonheur d'être en connexion avec votre corps. C'est le corps qui répare le corps.
2. **Respirez** : programmez-vous une alerte toutes les trois heures et effectuez quatre respirations profondes, libérez votre diaphragme, laissez l'énergie circuler.
3. **Nourrissez-vous de manière équilibrée** (nourriture favorisant le milieu alcalin : fruits, légumes, racines et tubercules frais, noix et légumineuses) et faites du repas un moment de détente.
4. Libérez-vous des écrans, **soyez présent(e)**, attentif(ve) et disponible pour ceux qui vous entourent.
5. **Dormez**. Retrouvez un sommeil de qualité pour que votre corps puisse se régénérer, se rééquilibrer, s'apaiser.
6. **Prenez du temps pour vous** (oui, vous avez des besoins ; listez-les, faites-vous plaisir). Contemplez, savourez, soyez dans l'instant présent.
7. **Méditez**.
8. **Rassurez votre enfant intérieur**. Vous êtes aujourd'hui le(a) magnifique adulte qui le protège et connaît ses besoins.
9. **Installez et cultivez la sensation de sécurité** au plus profond de chacune de vos cellules.
10. **Prenez conscience de votre valeur**, vous la reconnaissez et l'accueillez. Visualisez que tout ce qui vous constitue, toutes vos qualités viennent remplir un bol qui est plein.
11. **Pratiquez la gratitude** envers vous-même et ceux qui vous entourent. De même pour tous les obstacles que vous surmontez, car ils vous font grandir et mieux vous apprécier.
12. **Accueillez votre vulnérabilité**, c'est elle qui vous donne votre richesse en tant qu'humain.
13. **Vous vous aimez et vous vous estimez**. Vous êtes capable d'être heureux(se) et vous le méritez.
14. **Faites-vous le cadeau d'être votre meilleur(e) ami(e)**.



Se reconnecter à ses envies, à ses intuitions

«C'est à partir du moment où j'ai accepté de me mettre en arrêt maladie que j'ai commencé à me sentir vraiment mal. C'est comme si j'avais accepté de retirer l'anesthésie. Une dépression, c'est une expérience de transformation. C'est comme la mue du serpent : on se débarrasse d'une peau trop petite. Pendant la dépression, on est tout nu, on est vulnérable. Puis on commence à construire sa nouvelle peau.

J'ai repris le travail en mi-temps thérapeutique. J'étais contente de retrouver mes collègues, une mission intéressante. Et puis j'ai eu envie de faire un bébé, mon premier bébé. J'étais encore sous antidépresseurs, cela ne paraissait pas très logique de le faire à ce moment-là. C'est alors la première fois de ma vie que je me suis donné le droit de prendre une décision complètement intuitive. > **ACTION 3**

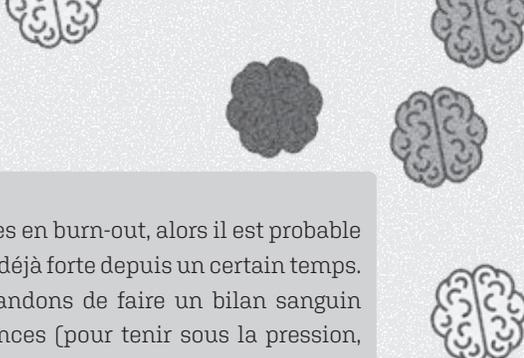
Au travail, je me sentais coincée. J'étais à un endroit qui me plaisait mais je ne voyais pas l'étape d'après. Puis je suis tombée enceinte de mon deuxième enfant.»

L'opportunité de changer de trajectoire

«Un jour, j'ai appris que mon laboratoire allait fusionner avec un autre. C'est à ce moment précis que tout s'est enclenché. Toutes les pièces du puzzle se sont emboîtées ! Cela voulait dire "plan de départ", "conditions de reconversion". Il était temps pour moi de faire autre chose. Ce que je voulais faire, je le savais. Je ne me l'étais jamais formulé consciemment, mais il a suffi que je me pose la question pour que la réponse apparaisse : je voulais devenir psy.

Cela faisait plus de dix ans que je faisais de la thérapie. Je voyais combien cela m'avait aidée. J'avais envie d'offrir ça à d'autres.

J'étais perpétuellement fascinée par les mystères de la psyché humaine. Pourquoi est-on tous différents ? Pourquoi ne réagit-on pas de la même façon ? Pourquoi ne peut-on pas s'entendre ? J'avais envie de continuer à explorer ces questions et d'y passer ma vie.»



➔ **Faites-vous accompagner**

Si vous vous demandez si vous êtes en burn-out, alors il est probable que votre exposition au stress soit déjà forte depuis un certain temps. Dans ce cas, nous vous recommandons de faire un bilan sanguin pour identifier d'éventuelles carences (pour tenir sous la pression, notre organisme puise dans ses réserves en minéraux). Vous pouvez aussi prendre rendez-vous avec un spécialiste (coach, psychopraticien) pour vous faire accompagner. Vous trouverez plusieurs contacts dans ce livre.

⇒ **ACTION 3** ⇐ **Décider par l'intuition**

Le burn-out est à la fois une cause et une conséquence du manque de conscience de ses besoins. Autrement dit, si vous faites passer pendant trop longtemps les demandes de votre employeur avant vos besoins primaires (sécurité, équilibre, repos, nourriture saine, eau...), il y a de grandes chances que vous vous retrouviez en situation d'épuisement.

Lors de périodes de stress prolongées, l'organisme sécrète de l'adrénaline et du cortisol en excès, qui ont pour effet de rendre la personne insensible aux manifestations de son corps et déconnectée de ses émotions.

Pour vous reconnecter à vous-même, faites la liste des décisions intuitives que vous avez prises dans votre vie. Comment vous êtes-vous senti(e) ? Quelles ont été les conséquences de ces décisions ?

“ Une dépression, c'est une expérience de transformation. Quand on en sort, c'est comme la mue du serpent : on s'est débarrassé d'une peau qui était trop petite. Pendant la dépression, on est tout nu, on est vulnérable. Puis on commence à construire sa nouvelle peau. ”

Mathilde