



Pascale Debligny

BURN-OUT

**Un chemin
de guérison
en 5 étapes**

**Comprendre le sens de cette épreuve
et retrouver l'élan après l'épuisement**

Sommaire

Avertissement	7
Préfaces	9
Avant-propos	15
Trois burn-out ? Oui, c'est possible !	19

01.

Comprendre le burn-out 29

1. Mystérieux burn-out	34
2. Les caractéristiques principales du burn-out	52
3. Les multiples réalités du burn-out	66
4. Le burn-out sous toutes ses formes	88
5. Le sens du burn-out sur un chemin de vie	116
6. Et si c'était la société qui était malade ?	140
7. Un urgent besoin de changement !	158

02.

Guérir du burn-out 171

8. Un chemin de guérison en cinq étapes	176
9. Cinquante nuances de changement	246
10. Sur le chemin de la guérison, sept écueils à éviter	284
11. Et si le burn-out était un cadeau ?	308

Conclusion	319
Annexe	323
Remerciements	333

Avertissement

Les situations, témoignages et récits présentés dans cet ouvrage sont inspirés d'histoires réelles. Je connais personnellement toutes les personnes évoquées, pour les avoir rencontrées et accompagnées dans le cadre de mon activité professionnelle. Dans un souci de confidentialité, les noms ainsi que certains éléments contextuels (lieux, âges, professions, configurations familiales) ont été modifiés. Ces adaptations ont pour seul objectif de garantir l'anonymat des personnes concernées. Elles n'altèrent ni la justesse des vécus ni la compréhension des mécanismes décrits.

Je vous invite à entrer dans ce livre en vous laissant guider par ce qui résonne le plus avec votre propre réalité et le moment de vie que vous traversez, que vous soyez vous-même concerné·e par un burn-out, professionnel·le de l'accompagnement ou simplement en quête de mieux comprendre cette réalité.

Si vous ressentez le besoin de poser des repères et de donner du sens à ce que vous observez ou vivez, la première partie, « Comprendre le burn-out », vous aidera à éclairer ce phénomène au-delà des idées reçues et des représentations simplificatrices.

Si vous êtes engagé·e dans un processus de guérison ou si vous accompagnez d'autres personnes sur ce chemin, vous trouverez dans la seconde partie, « Guérir du burn-out », une feuille de route concrète et structurée. Vous pourrez la parcourir à votre rythme, y revenir autant de fois que nécessaire et vous laisser guider par ce qui résonne le plus justement pour vous.

Ce livre ne se substitue pas à un avis médical ni à un accompagnement thérapeutique individualisé. En cas de souffrance importante, il est recommandé de consulter un·e professionnel·le

de la santé. Seuls les médecins sont habilités à poser un diagnostic médical de burn-out.

Enfin, le terme « patient-e » est utilisé dans cet ouvrage dans un sens générique. Il ne renvoie pas à une prise en charge strictement médicale, mais désigne plus largement toute personne engagée dans une démarche de compréhension, de soin et d'accompagnement de son état.

Préface

Les pages que l'on va lire montrent le burn-out dans toute sa complexité. Documentées et rigoureuses, elles expliquent le phénomène de façon claire, le distinguant d'autres troubles. Mais elles sont davantage qu'une analyse extérieure. Elles sont inspirées, habitées par ce qui est à la fois une expérience de vie, un chemin de guérison et la création d'une structure d'accueil pour des personnes en souffrance. Cette multiplicité des regards qui nourrissent la vision de l'autrice, Pascale Debligny, est assez rare pour être soulignée. Elle n'est pas seulement une juriste de talent qui aurait été un moment rattrapée par son ardeur à la tâche, ni une thérapeute qui pense une méthode pour aider, mais tout cela en même temps, et plus encore : une femme qui a appris à se relever, et met son savoir aux services des autres.

C'est dire que lectrices et lecteurs trouveront dans ces pages une pluralité d'approches qui leur permettront de développer un regard global sur le phénomène. Ce regard est essentiel. Nous vivons dans des sociétés hyperspécialisées qui fragmentent nos expériences. Au cours de la même semaine, il peut arriver à une personne de ressasser une dispute avec un collègue, de solliciter un rendez-vous auprès de la direction des ressources humaines sans bien savoir que demander, de consulter pour des problèmes musculaires et de s'inscrire à des cours de yoga en étant par avance sûre qu'elle n'aura pas l'énergie de s'y rendre. Ces éléments ne sont isolés que pour un regard superficiel. Or ce regard est non seulement celui de la société, mais aussi celui qui nous posons sur nous-même, en cloisonnant et en séparant le physique du psychique, le privé du professionnel, l'efficacité du sens. Il est évidemment plus commode de traiter un problème après l'autre.

Mais en prenant de la hauteur, des liens nouveaux apparaissent. Des éléments épars forment une constellation qui est alors mieux lisible. Les pages qui suivent invitent à cette prise de hauteur, et permettent d'entrevoir des connexions inapparentes ; elles incitent à ces mises en relation que nous nous refusons trop souvent, convaincus par exemple que nos réflexions intimes ne sont pas aussi conditionnées par notre façon d'organiser notre travail. Or tout cela est lié, et rien ne le montre mieux que le phénomène du burn-out. Certains s'insurgent parfois face à ce mot en disant qu'il est trop vaste, trop vague et polysémique. Mais c'est la vie qui est vaste et vague, et quand surviennent en elle des problèmes, quand elle devient épreuve douloureuse, il n'est que trop normal que la difficulté s'exprime de plusieurs manières, dans le corps et dans l'humeur, dans le tremblement des doigts ou le bégaiement des mots. Relier entre eux ces éléments, c'est déjà accéder à un meilleur niveau de lecture.

Mais comprendre ne suffit pas. Il s'agit aussi d'apprendre à se protéger, à traverser et à se relever. Pour cela également, le livre de Pascale Debliqy s'avèrera un bon compagnon de route. Il propose des pistes concrètes, développe des stratégies et surtout, ce qui est peut-être le plus important, autorise à ne pas savoir, à laisser la fatigue être, et le corps absorber le choc et digérer l'émotion. Les chemins de guérison ne sont pas uniques. Rien n'est plus normal vu que le phénomène du burn-out est pluriel, nourri des spécificités individuelles, amplifié parfois par l'idéalisme, la capacité à ne pas s'écouter, l'hypersensibilité, le surinvestissement ou l'absence d'une boussole interne fiable, et exploité d'autres fois par des structures qui peuvent être cassantes, broyeuses, empoisonnées par des personnes toxiques ou rendues absurdes par des procédures contre-productives. Tant de facteurs entrent en jeu, qu'autant de lignes de fuite doivent pouvoir être imaginées. Et c'est cela qu'on lira aussi, à travers les témoignages et les vécus : la multiplicité des manières de surmonter est une invite pour chacune et chacun de façonner son propre chemin, en cherchant ce qui lui convient le mieux.

Surmonter n'est cependant pas le but unique, et sûrement pas l'opération la plus valorisante. Surmonter est une nécessité, une

manière de se relever pour faire face. Mais faire face à quoi ? La voilà la question, nécessairement métaphysique puisque dès qu'il est question de « but », les interrogations suprêmes se présentent : celles sur le sens, sur le bonheur, sur le temps de nos vies qui est loin d'être infini, comme on sait, et que l'on donne parfois sans compter à des gens ou à des structures qui ne remarquent pas le cadeau qu'est ce don du temps. Le burn-out lucide se fait ainsi exercice de philosophie pratique. Il ose demander : *au fond, qu'est-ce que j'attends de ma vie ?*

Telle est la vraie question, la seule et l'unique, qui fera sortir, même celles et ceux qui ont pris des coups rudes, de la posture victimaire ou des procès faciles sur le grand-méchant-système, à qui pourtant l'on doit beaucoup, pour les hisser vers l'essentiel. Le bonheur, le sens, l'amour... Ces dimensions ne sont pas des suppléments lointains, des gratifications que l'on retrouverait une fois l'épreuve dépassée. Elles sont au centre de tout, elles sont le chemin lui-même, et c'est un mérite encore des réflexions contemporaines sur le burn-out que d'en faire un révélateur, comme par antithèse, de ce que nous attendons de l'existence. Et de ce que l'existence attend de nous...

Pascal Chabot

Philosophe

Préface

Quand l'épreuve devient chemin de transformation

Je me sens profondément honorée de l'invitation à contribuer au merveilleux travail de Pascale Debliquy.

Nous nous sommes rencontrées il y a quelques années, alors que j'avais quitté le parcours de la médecine conventionnelle afin d'explorer une autre manière de vivre, de prendre soin et d'accompagner l'être humain dans toute sa complexité. Entre un voyage initiatique en Amazonie et la création de Mia Sano, une association dédiée à la santé intégrative, je cherchais à mieux comprendre ce qui permet véritablement aux êtres humains de retrouver un équilibre durable. Quelques années plus tard, nos chemins se sont recroisés lors d'un événement consacré au burn-out réunissant patients, thérapeutes, praticiens et médecins. J'y ai naturellement invité Pascale pour qu'elle nous partage son parcours et la création du Centre Psyché : un lieu d'accueil, d'écoute et d'accompagnement pour les personnes confrontées au burn-out et aux grandes transitions de vie. Le lieu qu'elle aurait aimé trouver lorsqu'elle-même en avait besoin.

Ce qui m'a le plus touchée, c'est de reconnaître dans son regard bien plus qu'une professionnelle passionnée par son sujet. J'y ai reconnu tout un chemin de vie, d'épreuves traversées, de remises en question, de choix courageux, cet élan de mettre ses expériences au service des autres et surtout cette humilité que l'on retrouve souvent chez les personnes qui ont accepté de rencontrer leurs vulnérabilités.

Car dans une société marquée par la culture de la performance, de l'accélération et de la disponibilité permanente, apprendre à se

choisir, à respecter ses limites et à ralentir lorsque tout pousse à accélérer est probablement l'une des décisions les plus audacieuses qui soient. Une discipline du quotidien. Un engagement renouvelé, encore et encore, dans chacun de nos choix.

Je suis particulièrement admirative de la richesse, de la clarté et de la complétude de cet ouvrage dans lequel Pascale vulgarise avec justesse les différents mécanismes, les multiples causes et les conséquences du burn-out, tout en mettant en lumière la formidable valeur transformatrice que cette expérience peut contenir lorsqu'elle est accompagnée avec bienveillance et discernement.

Au-delà de cette remarquable synthèse, je souhaite souligner ce qui constitue, à mes yeux de médecin, l'une des contributions les plus précieuses de cet ouvrage : le partage généreux et détaillé du parcours de guérison développé au sein du Centre Psyché.

Dans ma pratique, je rencontre régulièrement des personnes confrontées au burn-out. Si les mécanismes de l'épuisement sont aujourd'hui mieux compris, une question demeure souvent sans réponse claire, tant pour les patients que pour les professionnels qui les accompagnent : comment guérir ? Comment retrouver durablement son équilibre sans simplement revenir au mode de fonctionnement qui a conduit à l'effondrement ?

L'un des grands mérites de ce livre est d'apporter une réponse concrète à cette question. Le parcours de guérison en cinq étapes présenté par Pascale Debligny ne repose pas sur une théorie abstraite, mais sur des années d'expérience, d'observation clinique et d'accompagnement de personnes confrontées à l'épuisement. Il propose une progression cohérente et profondément humaine qui tient compte de toutes les dimensions de l'être : le corps, les émotions, le système nerveux, les relations, les valeurs, les croyances et le sens que chacun donne à sa vie. Cette approche rejoint profondément la vision intégrative de la santé que je défends. Le burn-out n'est pas uniquement un problème de fatigue ou de surcharge. Il est souvent l'expression d'un déséquilibre plus global qui affecte la personne dans son ensemble. Dès lors, sa guérison ne peut se limiter à la disparition des symptômes. Elle implique une reconstruction progressive des ressources physiques et psychiques, une meilleure compréhension de soi, un

nouvel apprentissage des limites personnelles et, bien souvent, un réalignement plus profond avec ce qui est essentiel.

J'apprécie particulièrement le choix courageux et généreux de partager aussi largement cette expérience de terrain. Dans un domaine où les repères pratiques font parfois défaut, ce livre offre une véritable feuille de route. Les personnes touchées par le burn-out y trouveront des explications éclairantes, des témoignages inspirants, mais aussi un cadre rassurant pour comprendre ce qu'elles traversent et avancer pas à pas sur leur propre chemin de guérison.

Je suis convaincue que cet ouvrage constituera également une ressource précieuse pour les médecins, psychologues, thérapeutes et tous les professionnels de l'accompagnement. Ils y trouveront non seulement une compréhension fine et nuancée du phénomène du burn-out, mais aussi des repères concrets pour accompagner leurs patients avec davantage de cohérence, de profondeur et d'efficacité.

Merci, Pascale, de nous offrir ce parcours structuré, intégratif, accessible et profondément humain, fruit de ton vécu personnel et de nombreuses années d'accompagnement.

Pour toutes ces raisons, je me réjouis de partager largement cet ouvrage et de le recommander aux personnes que j'accompagne au quotidien, qu'elles soient elles-mêmes confrontées à l'épuisement ou qu'elles prennent soin des autres. J'y vois une invitation précieuse à accueillir ses vulnérabilités, à se réaligner sur l'essentiel et à retrouver les ressources intérieures qui permettent non seulement de guérir, mais aussi de vivre de manière plus juste et plus équilibrée.

J'espère également que ce livre contribuera à renforcer les ponts entre les différentes disciplines de la santé et inspirera la création de réseaux pluridisciplinaires capables d'accompagner le burn-out dans toutes ses dimensions. Car lorsqu'il est compris et accompagné avec compétence, humanité et ouverture, le burn-out peut devenir bien davantage qu'une épreuve : il peut constituer le point de départ d'une transformation profonde, durable et porteuse de sens.

Dr Élodie Pironet

Médecin et coach en santé intégrative

Fondatrice de Mia Sano ASBL

Avant-propos

Burn-out. Un mot que l'on croit connaître, qui pourtant échappe encore à notre compréhension. Pour beaucoup, il évoque d'abord le monde du travail : les cadences épuisantes, les heures supplémentaires, les échéances impossibles. Mais l'épuisement ne frappe pas seulement dans les bureaux. Il s'insinue dans la vie, partout où l'on s'investit intensément et durablement, là où le sens se perd, et là où le corps et l'esprit finissent par être ignorés.

Il peut toucher le parent qui donne sans relâche, l'aidant proche qui s'oublie pour prendre soin d'autrui, l'étudiant confronté à des exigences écrasantes ou toute personne qui doit sans cesse s'adapter à un environnement qui ne lui correspond pas. Silencieux, progressif, insidieux, le burn-out bouleverse le quotidien, efface les repères et vient questionner ce que nous sommes autant que ce que nous voulons devenir.

Ce livre est né de plusieurs expériences entrelacées. Il s'appuie d'abord sur mon parcours professionnel de thérapeute au contact de nombreuses personnes confrontées au burn-out, et sur l'observation attentive de leurs souffrances, de leurs mécanismes intérieurs et de leurs parcours de reconstruction. Enrichi de témoignages vivants, il offre aux lecteurs un retour direct du terrain : concret, humain, parfois bouleversant.

L'écriture est aussi profondément enracinée dans mon expérience personnelle. J'ai moi-même traversé trois burn-out, échelonnés sur une période de vingt-cinq ans. Chacun d'eux m'a plongée dans des abîmes différents, me permettant de ressentir de l'intérieur la perte de repères, la violence silencieuse de l'épreuve et, surtout,

l'importance vitale de l'écoute, de la prévention et d'un juste processus de reconstruction. Avec le recul, tous trois se sont révélés des cadeaux sur mon chemin de vie.

Je vous invite à entrer dans ces pages avec curiosité et ouverture. Vous y découvrirez le burn-out dans toutes ses formes, ses nuances et ses messages. Vous verrez qu'il ne s'agit jamais d'un incident isolé, mais d'un signal — parfois discret, parfois brutal — invitant à réfléchir sur soi, sur ses choix, sur ses limites, et sur le monde dans lequel nous vivons.

Le burn-out ne surgit pas du vide : il se construit sur des déséquilibres préexistants, des dysfonctionnements silencieux, des mécanismes intérieurs profondément ancrés. Il révèle ce qui, en nous, s'est rigidifié, épuisé ou perdu de vue. Et il invite à des changements, des réajustements et une introspection du sens de ce que l'on fait et de la direction même de notre chemin de vie.

Les récits, les analyses et les situations partagés au fil de l'écriture vous permettront de regarder l'épuisement personnel et professionnel avec un regard renouvelé, empreint de lucidité et d'humanité. Ils rappellent aussi une évidence essentielle : derrière chaque chiffre ou concept se cache la réalité d'une personne en souffrance.

Comprendre le burn-out est le premier pas. Mais cela ne suffit pas. Car il faut aussi en sortir — à l'échelle individuelle et collective — et surtout en guérir.

Au-delà de l'analyse et de la compréhension, ce livre propose un chemin concret de reconstruction, fruit de plusieurs années d'expérience au Centre Psyché¹. La deuxième partie est dédiée au protocole en cinq étapes que nous avons élaboré pour accompagner les personnes touchées par le burn-out, depuis l'effondrement initial jusqu'au réajustement profond du rapport à soi, aux autres et à la vie.

Ce chemin ne se limite pas à un repos ou à une pause temporaire. Il s'agit d'un processus organisé et structuré, dans lequel chaque étape a sa place et prépare la suivante. Il implique des ajustements durables dans le quotidien, les habitudes et les priorités, afin de

1 Le Centre Psyché est un centre paramédical pluridisciplinaire spécialisé dans la prévention et la guérison du burn-out que j'ai co-fondé avec mon époux en 2019.

mieux entendre les messages que le burn-out cherche à transmettre, de retrouver un équilibre physique, psychique et existentiel, et de réduire au maximum le risque de rechute.

Mais le burn-out ne doit pas être considéré comme une fatalité individuelle. Il est également le signe d'un déséquilibre collectif. Il prend racine dans les systèmes, les organisations et la société. Les cultures de rentabilité et de performance, les normes implicites et les structures rigides nourrissent son expansion actuelle.

Forte de ma compréhension intime de ce syndrome et de mes observations cliniques, je lance un appel vibrant à la prise de conscience collective : il est urgent que les autorités, les dirigeants et les décideurs prennent des mesures pour adapter les environnements professionnels et sociaux aux besoins humains. Ces changements sont indispensables non seulement pour protéger la santé des individus, mais aussi pour enrayer l'expansion du burn-out à l'échelle sociétale.

Ce livre ne se contente pas de théories. Il offre un regard vivant et concret sur le burn-out, à travers des témoignages, des expériences et des situations réelles, afin que chaque lectrice et chaque lecteur puisse y reconnaître quelque chose de sa propre expérience ou de celle de ses proches. Il ne promet pas de solution unique ni de recette magique, mais propose des repères, des éclairages et des clés pour traverser un phénomène complexe, souvent douloureux, mais toujours porteur d'enseignement.

En entamant votre lecture, vous plongez au cœur du sujet avec lucidité et humanité. Et vous vous donnez les moyens de prévenir, de soutenir, d'accompagner et, si nécessaire, de guérir du burn-out et de reconstruire votre vie.

Trois burn-out ? Oui, c'est possible !

Ma première rencontre avec le burn-out remonte au mois d'avril 1999. En cette toute fin du XX^e siècle, ce mot ne faisait pas encore partie du vocabulaire courant et le phénomène qui en porte le nom n'en était qu'à ses balbutiements.

J'étais alors âgée de 37 ans, mariée et maman de deux petites filles, diplômée depuis quatorze ans, avocate spécialisée en droit financier. Super woman dans toute sa splendeur, j'assumais chacun de mes rôles avec le même enthousiasme et la même volonté de bien faire. Remplir l'ensemble des attentes qui m'incombaient était un mot d'ordre intérieur et tendre à la perfection une quête permanente. Mon métier était passionnant, bien sûr, mais il était aussi et surtout exigeant et épuisant. Après avoir été pendant plus de dix ans successivement le bras droit de deux ténors du barreau de la capitale, j'avais rejoint un cabinet dont la renommée internationale n'avait d'égal que l'absence d'humanité.

Depuis lors, je peinais, en silence des autres et de moi-même. Oui, en silence de tous, car à aucun moment je n'émettais la moindre plainte qui aurait pu alerter mon entourage ni ne m'avouais à moi-même que je n'en pouvais plus et que j'arrivais au bout de mes forces. Pourtant, quelques symptômes récemment apparus en témoignaient : mon corps n'arrivait plus à suivre le rythme effréné que je lui imposais.

Cystites à répétition et crampe de l'écrivain — cette difficulté d'effectuer certains mouvements de motricité fine — n'étaient que la partie visible de l'iceberg. Sous le niveau de la mer, dans les tréfonds de mon être, un raz de marée se préparait. Tel le monstre du Loch Ness, il surgissait parfois sous la forme d'angoisses que je n'arrivais plus à contenir, et de peurs que pourtant je n'avais pas ressenties

jusqu'alors. Parmi elles, la plus impactante pour mon métier était celle de parler en public. Depuis quelque temps, prendre la parole était devenu une épreuve. À l'occasion d'une audience très médiatisée, cette peur s'est transformée en panique, et bientôt en incapacité de me produire devant un tribunal. Dans la sphère privée, j'étais régulièrement hantée par la crainte qu'un malheur arrive à mes filles ou à mon mari. Quelque irraisonnée qu'elle soit, cette phobie m'envahissait et me tyrannisait.

À tous niveaux, j'étais au bout du rouleau. À aucun moment cependant, je n'ai fait le lien entre ces symptômes insolites et mon état d'épuisement qui s'intensifiait ni entre celui-ci et la pression constante sous laquelle je vivais. Et donc, je continuais. Jusqu'à ce qu'un événement fortuit vienne brutalement sonner le glas de ma course folle. Un beau matin de Pâques, la grave chute à vélo de ma cadette de six ans eut raison de ma résistance et me stoppa net, me mettant impitoyablement au tapis. C'était le burn-out.

La chute de Chloé a entraîné la mienne. Dès que les soins nécessaires eurent été prodigués à ma fille, j'ai sombré. Du jour au lendemain, sans transition, mais en une métamorphose effarante, la superwoman s'est liquéfiée. Le choc émotionnel causé par l'accident a comme rompu une digue, donnant alors libre cours au phénomène qui se tenait tapi depuis quelque temps au fond de moi et qui, sans doute, n'attendait que l'opportunité de surgir. Car, je l'ai ensuite compris, j'étais arrivée à mes limites et mon corps n'en pouvait ni n'en voulait plus. Si ce n'avait été cette chute à vélo, un autre événement se serait à coup sûr chargé de la besogne.

Je me sentais comme une épave échouée sur un rivage. Alors que la vie se poursuivait autour de moi, je gisais, sans force. Tout était devenu épreuve. Le moindre petit geste du quotidien, que j'avais jusqu'alors pu effectuer sans effort ni conscience, m'accablait. Quelle que soit la tâche — préparer un repas, chercher mes filles à l'école, me rendre à un rendez-vous médical, et même prendre une douche —, elle me paraissait insurmontable. C'est comme si le ressort intérieur qui m'animait avait brutalement cédé, mettant ainsi la machine à l'arrêt. C'était aussi incompréhensible qu'effrayant. J'avais l'impression d'être une locomotive soudainement immobilisée en

rase campagne après quatorze années de vive allure. En panne, elle était incapable de redémarrer.

« Vous faites un burn-out ! » m’a asséné le psychiatre lors de notre première rencontre. Si ce mot m’était totalement inconnu, que ce spécialiste le brandisse tel un diagnostic était toutefois rassurant, car je ne comprenais absolument rien à ce qui m’arrivait. À vrai dire, j’étais très inquiète, car je m’étais comme modifiée, transmuée en un être inconnu. Je ne me reconnaissais plus. Mon entourage était aussi surpris que moi. Comment était-il possible que la femme enthousiaste, énergique et volontaire que tous connaissaient sombre tout à coup dans ce qui, vu de l’extérieur, apparaissait comme une paresseuse indolence ? Comment comprendre et appréhender cette soudaine inertie, cet anéantissement subit ?

Il m’aura fallu six mois de repos, d’accompagnements bienveillants, de patience et de certificats médicaux pour péniblement émerger de cette atonie forcée. Dans mon livre *Cadeau !*², je raconte cette épreuve, ses prémices, sa traversée et son épilogue. Et aussi les clés, les aides et les cadeaux que j’ai trouvés et reçus et qui m’ont permis de doucement émerger et retrouver la force et la confiance nécessaires à la suite de mon chemin. La remontée fut bien sûr progressive, on ne se remet pas en quelques jours d’un tel effondrement.

Graduellement, la locomotive s’est remise en route. Commenant par réappivoiser ma vie familiale et redosser mes prérogatives de maman, j’ai ensuite pu envisager la reprise de ma vie professionnelle. À mi-temps d’abord, afin de me ménager et d’éviter une rechute tout autant risquée que dangereuse. C’était à ce moment ce qui importait le plus pour moi : revenir à la normale, reprendre le cours de ma vie, récupérer mes facultés et ma capacité d’action, le tout le plus rapidement possible.

Certes, cette expérience éprouvante portait en germe l’invitation à un changement, mais je n’avais alors ni le recul ni la force nécessaires pour l’entendre et y répondre. J’ai donc remis mon costume,

2 DEBLIQUY, Pascale, *Cadeau !*, Paris, Iggybook, 2019.

retournant vers le métier d'avocat, dans le confort du connu. C'était faire fi de la force de la vie et de la magie des pommes de terre!

Grâce à une petite annonce parue dans un quotidien et que, préparant le repas, j'ai découverte fortuitement sous les épluchures un vendredi du mois d'août 1999, je me suis sentie incitée à répondre à une offre d'emploi et guidée vers la place vacante d'un organisme bancaire de premier rang. Aujourd'hui encore, je vois un coup de pouce du destin dans le choix du menu de ce jour-là, et celui du bon journal pour y déposer mes pommes de terre. C'est ainsi que se sont ouverts simultanément deux nouveaux pans de ma vie : une carrière professionnelle de juriste d'entreprise et un chemin de développement personnel.

Quelques années plus tard, à la lecture du livre du docteur Christophe Fauré *Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de la vie*³, j'ai compris que ce premier burn-out était une étape nécessaire de ce que ce psychiatre, se fondant sur les écrits de Carl Gustav Jung, qualifie de processus d'individuation. En me mettant à l'arrêt et en me privant de mes repères, il m'a confrontée à moi-même, m'invitant à une remise en question fondamentale et à un cheminement destiné à me rapprocher de mes aspirations profondes et de ma véritable identité. Épopée chaotique, ce processus est un parcours de croissance auquel tous les êtres humains seraient invités et dont ils ne pourraient pas faire l'économie. Pour beaucoup, il surviendrait dans l'entre 40 et 60 ans, invitant à ce que le docteur Fauré appelle la « transition du milieu de la vie ». Ainsi, je n'avais pas échappé à la règle. Mais je n'avais pas non plus entendu l'invitation.

La locomotive a repris la route. Si le décor n'avait que peu changé, le rythme s'était heureusement allégé. Bénéficiant pendant deux ans d'un régime de travail à trois cinquièmes de temps, j'en ai profité pour instaurer un meilleur équilibre et récupérer de l'énergie vitale. Bien sûr, j'avais toujours beaucoup de tâches et d'obligations à assumer et je devais encore composer au quotidien avec mon perfectionnisme et mon opiniâtreté. Mais c'était un répit bienvenu,

3 FAURÉ, Christophe, *Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de la vie*, Éditions Albin Michel, Paris, 2011.

qui a offert un peu de place à ce qui en manquait : l'amitié, la lecture et la découverte de moi-même⁴.

Nonobstant les prises de conscience essentielles qui ont émaillé cette période, j'ai progressivement relâché ma vigilance et accepté davantage de responsabilités. Chassez le naturel, il revient vite au galop ! Effectivement, dès mon tournant professionnel effectué et une nouvelle routine mise en place, mes propensions à l'engagement et à la perfection se sont imperceptiblement réinstallées, accélérant à nouveau ma course. L'énergie revenue, j'en profitais et, comme frappée d'amnésie, je me réinvestissais dans les différents domaines de ma vie avec le même enthousiasme que par le passé.

L'heure n'était cependant pas encore à un second burn-out. J'allais d'abord devoir faire face à un autre accident de vie : la séparation d'avec mon époux après trente ans de relation et vingt-cinq années de mariage. Quelque inévitable qu'elle fût, cette décision qui m'incombait était douloureuse et difficile à prendre. Véritable épreuve, elle m'a plongée dans une nouvelle période de chaos, entraînant dans son sillage de nombreux changements et une nouvelle perte de repères. Je comprendrais plus tard qu'elle était elle aussi une expérience initiatique et une étape nécessaire de ce fameux processus d'individuation.

Entre-temps, mes filles avaient grandi et menaient chacune un beau parcours universitaire. J'étais présente à leurs côtés et je me partageais entre ce support maternel, ma vie personnelle et des défis professionnels de taille. Trois domaines de ma vie qui à la fois me comblaient et me surmenaient. Sans que j'en sois consciente, un scénario pourtant connu se mettait à nouveau en place : je m'épuisais et m'abîmais. Tel le monoxyde de carbone — gaz incolore, inodore et insipide — le stress chronique se répandait à nouveau en moi, lentement et imperceptiblement. Et bien sûr, atteinte par ce déni tellement caractéristique, je n'entendais pas les appels de mon corps qui, par différents symptômes, me criait pourtant à nouveau son épuisement.

4 Ce cheminement et les prises de conscience qui l'ont jalonné sont racontés en détail dans mon livre *Cadeau* !

C'est ainsi qu'un tout autre accident eut raison de ma résistance. Quinze ans après la funeste chute à vélo, une collision de ma voiture avec un sanglier me plongea dans les affres d'une rechute. A priori cocasse, cette rencontre fortuite sur une route de campagne verglacée aurait pu me coûter la vie, ainsi que celle d'Emma, ma fille aînée assise à mes côtés. Ce n'est heureusement pas ce tribut que j'eus à payer, mais celui d'un deuxième burn-out. Et de deux ans d'absence professionnelle.

Le soulagement d'être autorisée à m'arrêter était à la hauteur de mon incrédulité. Comment était-il possible que je n'aie pas perçu ce qui se passait en moi ni anticipé cette issue pourtant tellement prévisible ? À cette question mêlée d'incompréhension qui m'a souvent été posée, je n'avais qu'une réponse : « Je ne sais pas. ». La doctoresse humaine et bienveillante qui m'a accompagnée dans cette nouvelle traversée l'objectivait pourtant dans ses rapports : « présence des symptômes révélateurs du burn-out depuis des mois » et par le diagnostic de « burn-out élevé de grade maximal avec épuisement professionnel, dépersonnalisation et perte d'estime de soi ». Ah, déni, quand tu nous tiens... J'allais devoir me rendre à l'évidence et accepter qu'il me faudrait à nouveau du repos, du temps et de la patience.

Cette nouvelle période de jachère a coïncidé avec la fin du parcours universitaire de mes deux filles. Il fallait encore tenir quelques mois avant qu'elles puissent brandir le fameux sésame prometteur de la suite. Pas de répit donc. Je suis demeurée à leurs côtés jusqu'au bout, utilisant le peu de forces qu'il me restait pour soutenir, accompagner les dernières épreuves, célébrer les diplômes et ensuite réfléchir à l'avenir de l'une et de l'autre. Maman avant tout, je ne pouvais faire autrement — du moins le croyais-je — si bien que je reléguais allègrement au second plan des priorités le nécessaire repos et les prises de conscience auxquels ma médecin pourtant m'exhortait.

Au bout de quelques mois, j'ai dû me rendre à l'évidence : je ne remontais pas la pente, j'étais toujours aussi épuisée, angoissée et abîmée. Il était temps que je prenne enfin soin de moi. Nécessité faisant loi, je me suis trouvée contrainte à l'une des décisions les plus difficiles de ma vie : pousser prématurément mes oisillons hors

du nid. Forçant mes filles à un envol auquel ni l'une ni l'autre ne se sentait prête, je me suis éloignée dans un joli petit appartement qui s'est heureusement révélé une matrice réparatrice et fertile. Au bout de quelques mois de quasi-solitude, j'ai senti poindre en moi les prémices d'un regain d'énergie et d'un possible renouveau, ainsi que l'envie de découvrir de nouveaux horizons. La remontée était enfin enclenchée!

C'est ainsi que, poussée par quelques synchronicités dont la vie a le secret, j'ai entamé différentes formations, parmi lesquelles l'apprentissage de l'hypnose. Pénétrant de nouveaux territoires mystérieux, je me suis progressivement intéressée puis passionnée pour tout ce qui touche au domaine de l'inconscient et dotée d'un outil thérapeutique dont j'ignorais jusqu'alors même l'existence. Sans encore en prendre véritablement conscience, je me rapprochais ainsi de moi-même et ouvrais le champ des possibles. Car si les études de droit et la pratique juridique m'avaient jusque-là guidée, façonnant un beau parcours professionnel, elles ne répondaient pas à mes aspirations profondes. Ainsi que le psychiatre avait tenté de me le faire comprendre quelques années auparavant, j'étais un bon caméléon qui avait pris sans broncher les couleurs de son environnement, oubliant les siennes.

Cette longue période de pause dans ma vie effrénée m'a par ailleurs invitée à réfléchir à mon parcours professionnel. Le temps était venu d'enfin écouter et suivre mes aspirations profondes, autrement dit de revêtir mes propres couleurs. Mais on ne change pas tout du jour au lendemain! Au terme de deux ans d'arrêt et de récupération, j'ai repris le chemin de ma banque, à mi-temps médical dans un premier temps. Je n'y ai pas rendossé mes anciennes responsabilités, mais une nouvelle fonction davantage compatible avec un travail à temps partiel. Car je le sentais, le métier de juriste devait céder de la place à celui de thérapeute qui m'appelait. Développant la pratique de l'hypnose et entamant par ailleurs un parcours de formation à la prise en charge thérapeutique du burn-out, j'allais y consacrer l'autre moitié de mon temps.

Sur le plan personnel aussi, beaucoup de choses avaient changé. Emma et Chloé avaient pris leur envol tandis que Nelson, mon ami