Teodora Laude

LES PAS SILENCIEUX

GUIDE DE SOUTIEN FACE AU STRESS CHRONIQUE ET À LA TENSION INTÉRIEURE



my serenity compass

SILENCIEUSEMENT ET IMPERCEPTIBLEMENT...

Dans un monde bruyant qui tourne à la vitesse d'un train fantôme, il arrive silencieusement et imperceptiblement et nous terrasse avec une force invisible et dévastatrice…

CONTENU

QU'EST-CE QUE LE BURNOUT OU L'ÉPUISEMENT ? 7

Qu'est-ce que le burnout ou l'épuisement selon différentes sources ? 8

Causes et facteurs du burnout 9

Facteurs externes 9

Caractéristiques individuelles 10

Personne n'en parle 10

Mon expérience 12

En quoi consistait mon état de burnout ? 14

Comment les émotions affectent le corps ? 16

Le stress et le système nerveux 20

Comment en arrive-t-on au burnout ? 27

PREMIÈRE ÉTAPE : AIDE D'URGENCE 29

Prise de conscience 30

Se reconstruire émotionnellement 31

Où suis-je parmi mes priorités ? 33

La bonne fille/le bon garçon et le perfectionnisme sévère 34

DEUXIÈME ÉTAPE : L'AMOUR DE SOI 37

TROISIÈME ÉTAPE : CONNEXION SPIRITUELLE 41



QU'EST-CE QUE LE BURNOUT OU L'ÉPUISEMENT ?

QU'EST-CE QUE LE BURNOUT OU L'ÉPUISEMENT SELON DIFFÉRENTES SOURCES ?

L'Organisation mondiale de la santé définit cet état comme un « phénomène » professionnel qui peut toucher tous les secteurs d'activité.

Le burnout est un état d'épuisement émotionnel, mental et physique profond. Également appelé syndrome d'épuisement professionnel, il est généralement dû à une charge de travail excessive et chronique, ainsi qu'à un investissement personnel et émotionnel excessif dans le travail.

Les symptômes physiques les plus fréquemment décrits sont les suivants :

- Fatigue intense
- Douleurs musculaires
- Maux de tête
- Problèmes de sommeil
- Troubles digestifs
- Tremblements musculaires
- Vertiges

Psychologiques et émotionnels :

- Manque de motivation
- Irritabilité
- Cynisme croissant envers les collègues et les clients
- Indifférence, manque de joie de vivre, envers les proches

- Sentiment d'échec
- Absence totale d'émotions
- Dépression
- Absence totale de libido

Cognitif :

- Problèmes de mémoire
- Mauvaise concentration ou concentration difficile

En résumé, tous ces symptômes se traduisent par un état d'épuisement profond, résultant d'un stress professionnel chronique et d'un engagement prolongé dans des situations de travail exigeantes.

Il se manifeste par l'accumulation de facteurs conduisant à un effondrement physique et psychique.

CAUSES ET FACTEURS DU BURNOUT

La cause la plus fréquente est bien sûr la charge de travail. Mais est-ce la seule ?....

FACTEURS EXTERNES

Le stress prolongé et le manque de reconnaissance au travail sont parmi les causes les plus fréquentes. Les professions dans lesquelles les gens s'investissent émotionnellement, comme le personnel médical et celui du secteur de l'éducation, sont parmi les plus exposées.

CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES

Un investissement personnel excessif peut être la cause d'une incapacité à écouter notre voix intérieure et nos besoins.

Une prédisposition à la dépression ou à l'hypersensibilité sont également des facteurs qui contribuent à cet état.

Assez avec les statistiques et les généralités.

PERSONNE N'EN PARLE

J'ai récemment revu une amie qui a élevé trois enfants. Nous ne nous étions pas vues depuis des années et nous avions beaucoup de choses à nous raconter.

Elle vient de reprendre le travail. Elle a trouvé un endroit tranquille, qu'elle quitte à quatre heures.

— Et avant cela, je lui demande.

— Avant cela, je suis restée à la maison pendant des années pour m'occuper des enfants.

Au cours de notre conversation, nous abordons le sujet du burnout, que j'ai moi-même vécu et qui m'a laissée sous le choc. Il s'avère que moi aussi, qui travaille dans le monde de l'entreprise, occupant un poste à hautes responsabilités et obligations, ET ELLE, qui s'occupe des enfants à la maison, avons vécu une expérience similaire.

Personne ne parle de la charge de travail qui pèse sur les femmes à la maison, ni du fait que beaucoup d'entre elles sont surchargées à la maison et au travail. Elles portent plusieurs fardeaux à la fois.

S'occuper de trois enfants, d'un chien, d'un mari et d'un foyer est également une tâche qui comporte de nombreuses respon-



Découvrir l’édition complète

sabilités et obligations, et qui n'est pas rémunérée financièrement.

Ainsi, le burnout peut survenir dans toute situation caractérisée par un stress prolongé et un surmenage.

MON EXPÉRIENCE

Avant que cela ne m'arrive, j'avais lu plusieurs articles sur le sujet et je ne comprenais pas comment les gens pouvaient arrêter de travailler à cause de la fatigue ou d'un manque de motivation. C'était le raccourci que je faisais à propos du burnout.

Je trouvais même cela amusant, je me disais qu'ils avaient inventé un titre moderne qui légitimait l'état de paresse pathologique. « Burnout, bla bla. Un coup de pied dans les fesses pour rebondir et ça ira mieux. »

Cela m'amène à qui je suis.

Je m'appelle Théodora, j'ai plus de 15 ans d'expérience dans le monde de l'entreprise. J'étais une chef de produit qui a eu beaucoup de responsabilités dans un grand projet ambitieux.

En suivant la voie de la « bonne fille », en choisissant toujours ce qui était « juste » et prometteur, je me suis engagée dans une voie qui m'a conduite à ma véritable nature et à l'effondrement de tous mes châteaux de sable, tels que ma carrière, mes croyances, mon bonheur et ma « réussite ».

De nos jours, notre culture a une conception assez erronée de ce que signifie « réussir ».

Avant d'expliquer ce que signifie « réussir », examinons ce que le succès n'est certainement PAS.

J'ai commencé à travailler dès ma première année à l'université. Mon frère était également étudiant. Ma mère et mon père nous donnaient autant qu'ils le pouvaient, bien sûr, mais je me retrouvais toujours sans argent.

J'ai trouvé un emploi dès ma première année d'études. Quand je n'étais pas en cours, j'étais au travail, et vice versa. Une journée d'études et de travail durait de 9 heures à 22 heures.

Et c'est à ce rythme effréné que j'ai passé 20 ans.

L'université a été remplacée par la famille, les enfants, la maison...

Je me promettais sans cesse d'être forte, d'insister, de réussir ! Je suis devenue obsédée par l'idée de faire mes preuves.

J'ai toujours été entourée de personnes qui m'aimaient. Mais leurs conseils et leurs encouragements se résumaient principalement à « Allez, tu vas y arriver, tu es une machine, tu es forte ». Personne ne m'avait jamais dit : « Tu sais, Teddy, parfois, tu as besoin d'être faible. C'est normal de se sentir faible parfois. »

Et donc, au sommet de cette « carrière rêvée », je me sentais encore plus inquiète quant à ma capacité à m'en sortir. Je ne prenais aucun temps pour me reposer. J'étais remplie de colère et dépourvue de toute patience et tolérance, même envers ma propre famille. La seule façon de me faire plaisir c'était en achetant de tonnes de choses inutiles et superflues. Et j'avais certainement une idée très erronée de ce à quoi ressemblait le bonheur.

J'avais même oublié ce que c'était que de se reposer. Quand je voulais ralentir le rythme, j'en étais incapable. C'était devenu un état d'esprit. En anglais, on appelle cela « restlessness » (agitation en français, mais le mot n'est pas assez imagé, contrairement à celui utilisé en anglais).

Toute émotion que nous retenons en nous pendant trop longtemps se transforme en état d'esprit. La frustration peut se transformer en état d'esprit, la colère peut se transformer en état d'esprit.

Ce n'est pas seulement mon histoire. C'est l'histoire de chaque deuxième personne qui vit à cent à l'heure, qui poursuit sans relâche son grand objectif. Si dure envers elle-même, négligeant et réprimant toute « mauvaise » émotion. Impitoyable !

Nous avons accepté comme normale cette mentalité de combattant et de prouver sa valeur, à tel point que nous avons complètement oublié à quel point elle est destructrice.

Lorsque mon corps m'a dit NON à tout cela et que j'ai été contrainte de m'arrêter, de m'allonger et de me reposer, j'ai compris en une journée que le monde continuait de tourner avec ou sans moi, que je n'étais pas irremplaçable.

EN QUOI CONSISTAIT MON ÉTAT DE BURNOUT ?

Tout a commencé avec la mort de mon chat. Cela peut sembler ridicule, mais quand il est mort, mon bouclier émotionnel s'est brisé et chaque émotion m'atteignait avec une amplitude énorme, me rendant incapable de contrôler mon corps.

C'était comme si un éclair me frappait dans le ventre et se propageait ensuite dans tout mon corps.

Une gastrite s'en est suivie.

J'ai un estomac extrêmement solide. Je ne suis pas prédisposée à ce genre de maladies, je n'avais ni bactérie ni inflammation.

Urticaire nocturne

Apparition inexpliquée d'énormes boutons qui démangent, comme des piqûres de moustiques sur tout le dos. Cause médicale non identifiée.

Très mauvais sommeil avec une forte agitation et des palpitations avant de m'endormir, ainsi que des crises de panique nocturnes pendant lesquelles j'avais l'impression d'étouffer. Cause médicale : non identifiée.

Essoufflement sans effort physique

Chaque tâche à la maison ou au travail devenait extrêmement difficile et me demandait d'énormes efforts, au point de m'essouffler tout en étant immobile. Cause médicale : non établie.

Vertiges

Vertiges accompagnés de nausées en présence de stimuli audiovisuels ou dans des lieux très fréquentés. Et ne pensez pas à un concert d'Imagine Dragons, je parle de restaurants, d'hôtels, de rues, de parcs. Cause médicale – non identifiée.

Hypertension

Hypertension artérielle tous les vendredis en début d'après-midi. Qu'en pensez-vous ? Cause médicale inconnue.

Je me suis finalement rendu à l'hôpital. Diagnostic : « Autres vertiges » – d'origine indéterminée. Je ne pouvais pas me lever de mon lit, et lorsque je me levais, je m'évanouissais ou j'avais de fortes nausées.

J'avais aussi la nausée lorsque je discutais et que je ressentais des émotions négatives.

J'en suis arrivé au point où mes proches m'emmenaient à l'hôpital en fauteuil roulant.

COMMENT LES ÉMOTIONS AFFECTENT LE CORPS ?

J'ai lu beaucoup d'ouvrages sur ce sujet. Parmi les théories les plus connues, celles de Gabor Mate et Louise Hay associent la philosophie et la culture orientales à la psychologie et à la médecine.

Depuis des siècles, la philosophie et la médecine orientales parlent de centres énergétiques et émotionnels appelés chakras.

En sanskrit, « chakra » signifie « roue ». Les chakras du corps humain sont des roues ou des sphères d'énergie qui tournent autour de la colonne vertébrale à différents niveaux.

Il existe plus de 100 chakras dans le corps humain, mais sept d'entre eux sont les plus importants. Chaque chakra correspond à certaines émotions que nous ressentons. Lorsque les chakras sont ouverts et que l'énergie circule librement à travers eux, le corps humain et l'esprit dans son ensemble sont en harmonie.

Ce sont des centres particuliers dont le bon fonctionnement est lié à chaque situation et émotion de la vie. **Ainsi, tout ce que nous vivons agit sur une certaine partie du corps.**

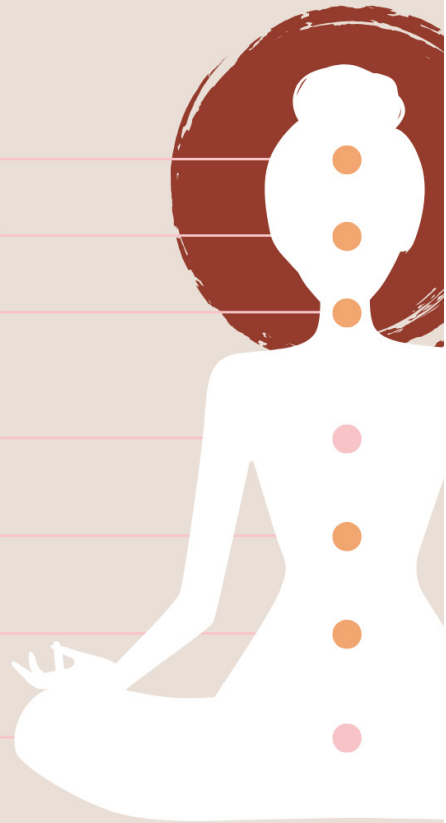
Les sept chakras reflètent notre corps, nos émotions et notre esprit dans leur ensemble. Lorsque le flux entre eux est libre,

nous ressentons l'harmonie et la plénitude. En cas de blocages, notre corps et notre âme nous signalent le besoin d'attention et de changement.

Voici comment elles sont disposées :

LES SEPT CHAKRAS

Yoga & Chakras



Comment s'établit le lien entre les centres énergétiques et les émotions ?

Si nous considérons le corps dans son ensemble et examinons ces sept centres ainsi que les fonctions cérébrales, explique Hey, nous établissons un lien très clair entre les maux physiques et les émotions. Lorsque nous ne parvenons pas à accepter les sentiments provenant de l'hémisphère droit, à les nommer, à y répondre efficacement et à les libérer, notre corps nous le fait savoir.

En gros, est-ce qu'on peut remarquer ces émotions avant qu'elles aient un impact sur notre santé ?

Comment le stress peut-il se transformer en maladie ?

Selon Gabor Mate, le stress n'est pas simplement une tension momentanée, mais une chaîne complexe de réactions physiques et biochimiques. Nos émotions – joie, tristesse, colère ou peur – se manifestent par des impulsions électriques, des hormones et des substances chimiques dans le système nerveux. Elles sont étroitement liées aux organes, au système immunitaire et à l'ensemble du corps.

Lorsque nous laissons libre cours à nos émotions, celles-ci peuvent nous servir de protection naturelle. Mais lorsque nous les réprimons et les refoulons dans notre subconscient, cette protection s'affaiblit. En conséquence, les systèmes physiologiques se désorganisent et, au lieu de préserver la santé, ils créent des conditions propices aux maladies.

…

Quand j'ai dû arrêter de travailler, j'ai d'abord eu l'impression qu'on m'avait tout pris de force. « C'est tellement injuste », pensais-je. « Je vais être tellement malheureuse maintenant que je

n'ai plus mon travail. » Je ne savais pas à quoi m'identifier si je ne travaillais pas.

La vérité, c'est que j'étais déjà malheureuse.

C'est alors que le yoga est entré dans ma vie, et je ne parle pas ici d'exercices physiques. Je parle d'une philosophie et d'un mode de vie.

Grâce à elle, j'ai commencé à ressentir, à comprendre et à réfléchir à mon état physique, mental et émotionnel, qui était en très mauvaise forme.

Plus je passais de temps avec moi-même, à suivre le rythme lent qui m'avait été imposé, plus les émotions que j'avais enfouies depuis des années commençaient à refaire surface et à me confronter.

C'est le pouvoir du ralentissement du rythme. Lorsque nous nous permettons de le faire, nous commençons à guérir émotionnellement et mentalement.

J'ai lu d'innombrables livres sur la psychologie et la psychosomatique. J'ai consulté un psychothérapeute, un coach personnel et un thérapeute Bowen. Avec l'aide de toutes ces personnes formidables, toutes ces connaissances qui m'ont été transmises m'ont conduit sur un chemin merveilleux.

Le chemin de la connaissance de soi, le chemin de la connexion entre le corps et l'âme. Le chemin du vrai moi.

J'ai décidé de poursuivre ma quête et c'est ainsi que j'ai trouvé ma vocation actuelle : celle de coach somatique et de praticienne de la théorie du nerf errant, qui s'applique au yoga. J'ai acquis de l'expérience et des connaissances que j'ai d'abord testées sur moi-même, et aujourd'hui j'aide d'autres personnes à parcourir le difficile chemin du burnout.

Et si nous revenons au succès, dont nous avons déjà vu qu'il n'est certainement pas évident, nous pouvons dire que le plus grand succès pour tout être humain est de trouver sa propre voie et de la suivre, de s'épanouir et de prospérer, plutôt que de poursuivre l'idée du succès.

LE STRESS ET LE SYSTÈME NERVEUX

Le Dr Stephen Porges, créateur de la théorie polyvagale, a identifié un ordre biologique de réponses humaines qui est actif dans toute expérience humaine. Avec gratitude envers le Dr Porges pour son travail, ce document explore et explique la théorie polyvagale dans un langage accessible.

Nous venons au monde câblés pour la connexion. Dès notre premier souffle, nous entamons une quête visant à nous sentir en sécurité dans notre corps, dans notre environnement et dans nos relations avec les autres. Le système nerveux autonome est notre système personnel de surveillance, toujours en alerte, posant en permanence la question :

« Est-ce que c'est sûr ? »

Son objectif est de nous protéger en détectant les signaux de sécurité et de danger, en écoutant instant après instant ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, autour de nous et dans les liens que nous entretenons avec les autres.

Cette écoute se fait bien en dessous du niveau de la conscience et en dehors de notre contrôle volontaire. Comprenant qu'il ne s'agit pas d'une conscience issue de la perception réfléchie, le Dr Porges a introduit le terme **neuroception** pour décrire la manière dont notre système nerveux autonome scanne les indices de sécurité, de danger et de menace vitale, sans faire appel aux parties pensantes du cerveau.

Parce que les êtres humains sont des créateurs de sens, ce qui commence comme une expérience corporelle silencieuse de la neuroception donne naissance à une histoire intérieure qui façonne notre manière de vivre au quotidien.

Le système nerveux autonome – anatomie et fonctions

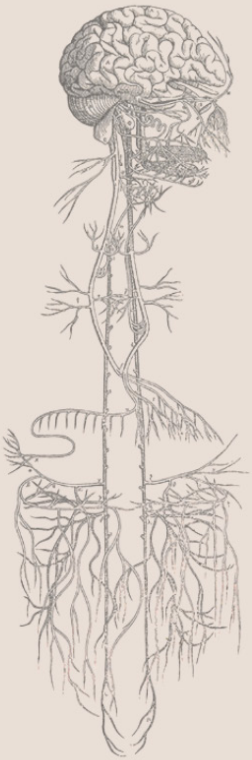
Le système nerveux autonome est composé de deux grandes branches : **le système sympathique** et **le système parasympathique**. Il répond aux signaux et aux sensations par l'intermédiaire de trois voies distinctes, chacune ayant un schéma de réponse spécifique. À travers chacune de ces voies, nous réagissons au service de la survie.

La branche sympathique se situe dans la partie médiane de la moelle épinière. Elle prépare le corps à l'action. Elle répond aux signaux de danger et déclenche la libération d'adrénaline, qui alimente la réponse de **combat ou de fuite**.

Dans la branche parasympathique, les deux autres voies se trouvent dans un nerf appelé **le nerf vague**. Le terme vagus, qui signifie « vagabond », décrit bien son trajet. À partir du tronc cérébral, à la base du crâne, le nerf vague descend à travers les poumons, le cœur, le diaphragme et l'estomac, et remonte pour se connecter aux nerfs du cou, de la gorge, des yeux et des oreilles.

Le nerf vague est divisé en deux parties :

- **La voie vagale ventrale**, qui répond aux signaux de sécurité et soutient les sentiments d'engagement sécurisé et de connexion sociale.
- **La voie vagale dorsale**, qui répond aux signaux de danger extrême et nous fait sortir de la connexion, de la conscience, pour entrer dans un état protecteur d'effondrement.



Vagus nerve

Lorsque nous nous sentons figés, engourdis ou « absents », c'est la voie vagale dorsale qui a pris le contrôle.

La hiérarchie des réponses – une organisation évolutive

Le Dr Porges a identifié une hiérarchie de réponses intégrée à notre système nerveux autonome, ancrée dans le développement évolutif de notre espèce.

- La **voie vagale dorsale** du système parasympathique, liée à l'immobilisation et à l'effondrement, est la plus ancienne.
- La **branche sympathique**, associée à la mobilisation et à l'action, s'est développée ensuite.
- La plus récente est la **voie vagale ventrale**, propre aux mammifères, qui soutient l'engagement social et la connexion.

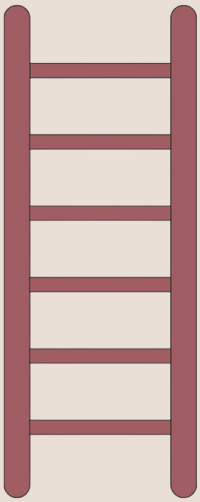
Lorsque nous sommes solidement ancrés dans la voie vagale ventrale, nous nous sentons en sécurité, connectés, calmes et sociaux. Une neuroception de danger peut nous faire quitter cet état et nous ramener, sur l'échelle évolutive, vers la mobilisation sympathique. Dans cet état, nous sommes prêts à agir. L'action peut nous aider à revenir à un état de sécurité et de connexion.

Mais lorsque nous nous sentons piégés, sans possibilité de fuite, la voie vagale dorsale nous ramène à nos origines évolutives les plus anciennes. Nous devenons immobiles. Nous nous coupons pour survivre. De là, le chemin pour retrouver la sécurité et la connexion est long et souvent douloureux.

L'échelle autonome

Pour rendre ces notions plus concrètes, on peut imaginer le système nerveux autonome comme **une échelle**.

ETATS DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME



VENTRAL

- sécurité
- engagement social

SYMPATHIQUE

- mobilisation
- combattre ou fuir

DORSAL

- immobilisation
- effondrement

- En haut de l'échelle : **la voie vagale ventrale**
- Au milieu : l**a mobilisation sympathique**
- En bas : **la voie vagale dorsale**

Le sommet de l'échelle – sécurité et connexion

Que ressent-on lorsque l'on est en sécurité ?

Des bras forts mais doux.

La proximité, les larmes et les rires partagés.

La liberté de rester, de partir, de s'exprimer.

La sécurité et la connexion sont guidées par la partie la plus récente du système nerveux autonome. Dans cet état, le rythme cardiaque est régulé, la respiration est ample, nous reconnaissons les visages familiers, nous pouvons suivre une conversation et ignorer les bruits inutiles. Nous percevons la situation dans son ensemble.

Nous pouvons nous décrire comme heureux, intéressés, actifs, et percevoir le monde comme sûr, paisible et accueillant. Dans cet état, nous sommes organisés, capables de suivre nos projets, de prendre soin de nous, de jouer, de travailler avec efficacité et de ressentir un sentiment général de régulation et de bien-être.

Descendre l'échelle – mobilisation

Lorsque quelque chose déclenche une neuroception de danger, la branche sympathique s'active. Le cœur s'accélère, la respiration devient courte, l'attention se fixe sur la recherche de menaces. Nous sommes « en mouvement ».

Nous pouvons nous sentir anxieux ou en colère, incapables de rester immobiles. Le monde peut sembler chaotique et dangereux. Dans cet état, les difficultés quotidiennes peuvent inclure l'anxiété, les attaques de panique, la colère, les problèmes de concentration et les tensions relationnelles.

Le bas de l'échelle – immobilisation

Lorsque toute action semble impossible, la voie vagale dorsale prend le relais. Nous entrons dans un état de retrait, de dissociation et d'effondrement. L'énergie chute, la perception se rétrécit, le monde peut paraître vide et sombre.

Ce n'est pas une faiblesse, mais une réponse de survie ultime.

Les mouvements quotidiens sur l'échelle

Nous montons et descendons continuellement sur cette échelle au fil de nos expériences quotidiennes. L'objectif n'est pas d'éviter ces mouvements, mais de développer la capacité à **revenir vers la sécurité et la connexion.**

Les systèmes qui travaillent ensemble

Le bien-être apparaît lorsque les trois systèmes travaillent ensemble, comme dans une maison bien entretenue :

- la voie vagale dorsale gère les fonctions de base,
- le système sympathique agit comme une alarme,
- la voie vagale ventrale nous permet de nous sentir réellement chez nous, seuls ou avec les autres.

Et ensuite ?

En apprenant à reconnaître et à apprivoiser notre système nerveux autonome, nous pouvons cartographier nos réponses personnelles, les observer et progressivement ajuster notre régulation interne. Cela nous permet de mieux naviguer dans notre quête fondamentale de sécurité et de connexion.

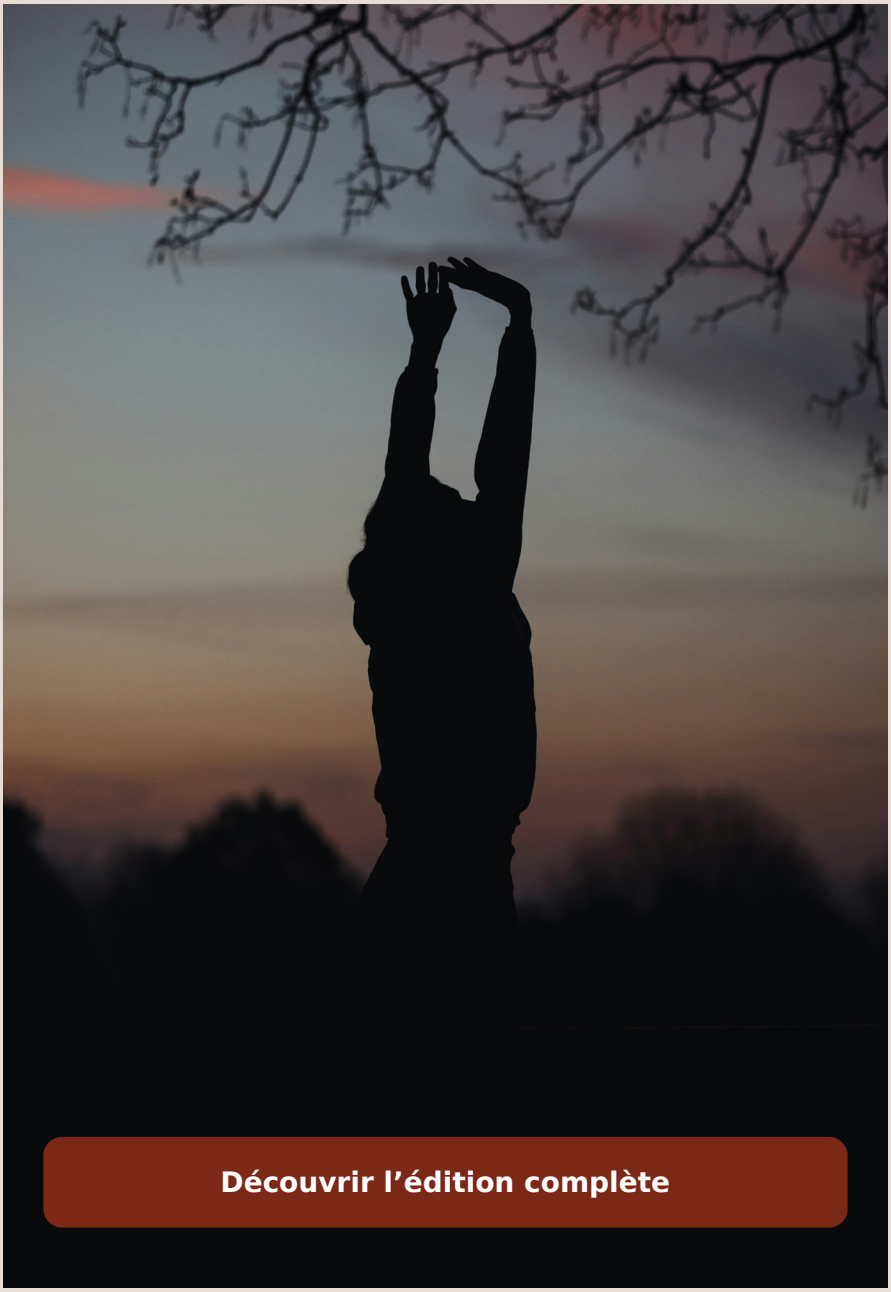
COMMENT EN ARRIVE-T-ON AU BURNOUT ?

La société nous propose une « recette » pour le bonheur : une bonne éducation, une carrière réussie, une famille, des enfants, un foyer confortable, du sport, des amis et des loisirs. Tout cela semble être la voie vers l'harmonie et la satisfaction. Mais lorsque nous essayons de concilier tous ces rôles et responsabilités en une seule journée, nous manquons de temps et d'énergie.

Ainsi, peu à peu, les plaisirs et les choix qui devraient nous apporter de la joie deviennent un fardeau. Dans notre quête de la « perfection » – en tant que collègues, parents, partenaires et amis – nous finissons par nous épuiser. C'est alors qu'apparaissent le sentiment d'échec et la colère, dirigés à la fois contre nous-mêmes et contre les autres.

La raison en est que personne ne nous apprend à écouter notre corps et notre intuition, ni à suivre notre propre cheminement spirituel.

Au lieu de rechercher l'équilibre intérieur, nous nous perdons souvent dans les attentes des autres.


Découvrir l’édition complète

PREMIÈRE ÉTAPE

AIDE D'URGENCE

PRISE DE CONSCIENCE

L'étape difficile sur le chemin de la prise de conscience est **l'acceptation**.

Beaucoup de gens nient être épuisés, justifiant leurs sentiments par des raisons extérieures : le travail, le partenaire, le manque de temps. Notre société nous a convaincus qu'une fois que nous avons « tout » – une famille, une carrière, une maison, des enfants, le confort matériel – nous devrions automatiquement être heureux. Mais souvent, malgré ces accomplissements, nous nous sentons vides, fatigués et insatisfaits.

Cela crée une contradiction interne, un conflit entre notre perception réelle et les attentes de la société. Notre ego tente de nous convaincre que nous devons continuer sur la même voie, même si notre corps et notre âme se rebellent.

La première véritable étape consiste à dire « STOP » et à reconnaître que notre rythme de vie actuel nous épuise et nous rend malades.

Dans le monde actuel, nous gaspillons énormément d'énergie à entretenir des objets, à absorber des informations et à respecter des exigences qui, en réalité, ne nous apportent pas le bonheur. Chaque objet et chaque engagement superflu nous vident de notre énergie. Il en va de même pour le flux incessant d'informations et les réseaux sociaux.

Pour préserver notre énergie, nous devons établir des limites personnelles saines et apprendre à dire « Ça ne peut plus continuer comme ça ». C'est un acte d'attention envers soi-même qui nous protège de l'épuisement et nous redonne de la force.

Il est essentiel de recharger nos batteries. Prendre du temps pour soi n'est pas un luxe, mais une condition nécessaire à la san-

té et à l'épanouissement. Lorsque nous faisons de notre bonheur une priorité, nous donnons le bon exemple à nos enfants. Et n'oublions pas qu'ils ne sont heureux que si nous le sommes aussi.

L'un des plus grands défis est **le critique intérieur**, cette voix qui nous accuse d'être égoïstes ou de ne pas être assez bons. Cependant, ce « cynique intérieur » n'est pas notre conscience. La conscience n'est pas un ensemble de « devoirs » infinis, mais cette petite voix intérieure qui nous montre ce que nous voulons vraiment.

Apprendre à faire la différence entre « devoir » et « vouloir » est la clé de l'équilibre. Lorsque notre vie est surchargée d'obligations et dépourvue de désirs sincères, nous perdons la joie d'exister. Prendre véritablement soin de soi signifie s'autoriser à être simplement humain, et non parfait dans les rôles que nous jouons... Des êtres vivants, sensibles et libres.

SE RECONSTRUIRE ÉMOTIONNELLEMENT

Le début : revenir à soi-même

Après une période d'épuisement, la découverte la plus surprenante est le sentiment « je ne sais pas qui je suis ». La première phase consiste en une introspection silencieuse : me poser des questions simples – qu'est-ce que j'aime et qu'est-ce que je n'aime pas, quelles situations me touchent, quelles limites dois-je fixer pour moi-même et pour les autres, quelles personnes et quels lieux me rechargent en énergie, comment garder le contrôle de mes émotions. Le corps est la boussole la plus fiable dans ce processus : il parle en premier et, si nous l'écoutons, il nous ramène à l'authenticité.

« Qui suis-je ? » Au-delà des rôles

Les rôles sociaux (professionnels et familiaux) fournissent un cadre, mais ne résument pas notre essence. Lorsque nous essayons de posséder des qualités qui ne sont pas les nôtres, nous payons le prix fort en tension, maux de tête et épuisement derrière notre communication « souriante ». La clé est de distinguer nos traits innés de ceux qui proviennent de la pression et des attentes. L'authenticité nous redonne de la légèreté.

Clarté émotionnelle et besoins fondamentaux

Prendre conscience **de ce qui nous « recharge »** et **de ce qui nous « épuise »** nous aide à voir ce qui nourrit réellement la vie : les conversations chaleureuses, la présence, le temps partagé, ainsi que les petites perturbations quotidiennes de l'ordre et du respect qui nous épuisent. C'est de là que naît le langage de nos besoins : connexion et proximité, sécurité émotionnelle, jeu et joie, sentiment d'ordre, de paix et de beauté, tendresse physique et contact. Lorsque nous prenons conscience de ce qui est vraiment important pour nous, il devient plus facile de l'apprécier et de le préserver.

Les limites comme une protection, pas comme des murs

La fidélité à soi-même et le respect de nos besoins nous aident à définir nos limites : les limites préservent notre énergie. Elles ne sont pas une sanction ou une punition infligée à quelqu'un d'autre, elles sont une promesse que nous nous faisons à nous-mêmes. **Si nous ne nous soutenons pas nous-mêmes, personne ne peut le faire à notre place.**

Priorités et autosabotage

Nous nous mettons souvent nous-mêmes dans des situations défavorables, puis nous nous sentons négligés. Le classement des priorités montre pourquoi nous n'avons pas le temps pour les choses importantes et comment nous sabotons discrètement nos désirs. Revenir au « je veux » parallèlement au « je dois » est un moyen de retrouver notre vitalité.

Au-delà des rôles, il y a l'être humain

Au-delà des professions et des titres familiaux, il y a « quelqu'un » – avec des rêves, des talents et des aspirations. Parfois, nous avons oublié sa voix, mais elle revient dès que nous lui accordons silence, attention et honnêteté. Nos choix deviennent alors plus simples : plus de ce qui nous nourrit, moins de ce qui nous prive de notre force.

OÙ SUIS-JE PARMI MES PRIORITÉS ?

L'ordre de nos valeurs détermine notre mode de vie et explique pourquoi nous nous sentons souvent épuisés ou déçus. Lorsque nous ne sommes pas conscients de nous-mêmes et de nos priorités, nous perdons facilement notre équilibre et laissons des facteurs externes – famille, travail, attentes – dicter notre vie.

Se donner la priorité n'est pas de l'égoïsme, mais une attitude saine. Dans le passé, lorsque la survie était au cœur de l'existence, le sacrifice semblait naturel.

Aujourd'hui, cependant, cela conduit à l'épuisement et à la perte de respect, tant envers soi-même qu'envers ses proches.

C'est pourquoi il est important de « se débarrasser du fardeau », de sortir du rôle de victime et de reconnaître que si nous ne nous aimons pas et ne nous respectons pas, personne ne le fera à notre place. La relation que nous entretenons avec nous-mêmes est celle que le monde nous renvoie.

Une partie de notre éducation nous empêche souvent de faire des choix. L'idée qu'il faut « s'intégrer ». La conviction que quoi que nous fassions, ce n'est jamais suffisant, car nous pouvons toujours faire mieux. La croyance que nous devons en faire plus pour mériter... Ce programme interne sape notre estime de soi.

Le véritable changement commence par la reconnaissance : **Je suis important. Je suis précieux. Je mérite.**

LA BONNE FILLE/LE BON GARÇON ET LE PERFECTIONNISME SÉVÈRE

Beaucoup de personnes qui « s'épuisent » sont très efficaces et disciplinées. Elles vivent avec le sentiment de ne jamais être assez bonnes et recherchent sans cesse de nouveaux standards. La raison en est souvent à rechercher dans l'enfance, lorsque l'amour et la reconnaissance étaient conditionnels : « je t'aimerai si tu réussis bien ». C'est ainsi que naît la voix intérieure qui dit « je dois être meilleur, plus performant, plus talentueux ».

L'expérience du perfectionniste

Ces personnes sont d'excellents professionnels, parents, partenaires – « super » en tout. Mais intérieurement, elles ressentent de la tension, de l'anxiété et de l'insatisfaction. Elles se concentrent toujours sur la tâche suivante, sans profiter de ce qu'elles ont accompli. Le perfectionnisme se manifeste égale-

ment physiquement : fatigue, hypertension, crises de panique, troubles du sommeil et problèmes gastriques.

La pression éternelle

La plus grande source d'anxiété est le temps. Les perfectionnistes prennent plus de tâches qu'ils ne peuvent en assumer, dans l'espoir que la prochaine réalisation leur apportera un soulagement. Mais le bonheur est toujours reporté à un avenir radieux qui n'arrive jamais.

L'origine de la quête de la perfection

Elle repose sur la conviction que l'amour doit être mérité par les résultats. Les modèles parentaux de critique ou de normes trop élevées sont souvent transmis inconsciemment aux enfants.

Les conséquences

Le perfectionnisme apporte rarement satisfaction. Il engendre irritation, déception et culpabilité. La comparaison constante avec la « norme à 100 % » nous épuise, car il est impossible de maintenir tous les domaines de la vie à un niveau optimal en même temps.

La prise de conscience essentielle

La véritable libération vient lorsque nous acceptons que nous n'avons pas besoin d'être parfaits. Lorsque nous abaissons certaines normes et commençons à nous traiter avec plus de douceur, nous libérons du temps, de l'énergie et de l'espace pour la joie, la créativité et l'intimité.



DEUXIÈME ÉTAPE

L'AMOUR DE SOI

L'amour de soi comme choix et comme attention

Le burnout apparaît souvent là où il y a un manque d'amour-propre. Cet amour ne vient pas soudainement et n'est pas un sentiment isolé : c'est **un choix conscient, un soin quotidien** et parfois **une discipline**.

Acceptation et vulnérabilité

L'antithèse du perfectionnisme est **l'acceptation**. Le chemin passe par la vulnérabilité : reconnaître nos côtés « inconfortables » au lieu de les refouler. Lorsque nous leur accordons une place, la tension diminue et laisse place à l'authenticité. Les parties rejetées en nous ne disparaissent pas, elles attendent d'être vues et acceptées.

Le soutien émotionnel plutôt que l'autocritique

L'autocritique est une forme silencieuse de violence envers soi-même. Le ton intérieur doit être **compatissant** et **empathique**. Il existe un principe très important dans le yoga : **l'ahimsa**, ou non-violence. Il est bon d'observer ce que nous ressentons, quel besoin se cache derrière notre comportement, et de nous traiter comme nous traiterions notre meilleur ami. C'est ainsi que nous passons de la honte et de la culpabilité à la compréhension et à l'apprentissage. JUSQU'ICI.

Fidélité à soi-même et à ses valeurs personnelles

L'amour de soi comporte également une dimension de **loyauté** : rester fidèle à ses valeurs et à ses convictions, dire sa vérité et respecter ses limites. Lorsque nous les enfreignons, notre corps réagit par un sentiment de malaise et de stress ; lorsque nous les respectons, nous retrouvons notre vitalité et notre paix intérieure.

Je tiens mes promesses

Notre attitude envers nos engagements personnels est un test de notre capacité à nous estimer à notre juste valeur. Lorsque nous remettons constamment à plus tard ce qui est important pour nous, nous nous abandonnons peu à peu. À l'inverse, **tenir nos promesses** renforce notre identité et notre estime de soi.

Le « luxe » comme soin

Le luxe, ce ne sont pas des objets coûteux, mais **du temps et de l'espace pour l'âme** : une petite promenade, quelques pages d'un livre, une musique douce, un petit rituel agréable à la maison. La générosité envers soi-même libère un sentiment d'abondance et de sens ; la vie cesse d'être une simple liste de « devoirs ».

La joie du processus et la récompense de l'effort

Le cerveau apprend par **la récompense** : lorsque nous célébrons les petites victoires, la motivation est stimulée et le risque d'épuisement diminue. Il est important de ne pas passer outre la célébration et de se précipiter vers la tâche suivante, mais plutôt de reconnaître notre travail et de lui accorder la place qu'il mérite.

L'introspection et le langage corporel

Pour entrer en contact avec nous-mêmes, il faut **s'arrêter** et **observer** : comment je me sens maintenant, ce que ressent mon corps, où se trouve la tension, quelle est l'émotion. Les émotions sont une boussole intérieure universelle : elles se manifestent d'abord dans le corps, puis nous leur donnons un

nom. Lorsque nous les reconnaissons au lieu de les réprimer, elles « circulent » et ne deviennent pas un fardeau caché.

Le chemin est long, mais possible

Sortir du burnout est **un processus** qui demande du temps, de la patience et souvent du soutien (spécialistes, pratiques, proches). Nous faisons la majeure partie du travail nous-mêmes, mais nous ne sommes pas obligés de faire cavalier seul. Rétrospectivement, cette étape peut être considérée comme **un éveil spirituel**, un retour à une version plus authentique de soi-même.

TROISIÈME ÉTAPE

CONNEXION SPIRITUELLE

De « je suis seul » à « je fais partie d'un tout »

Pour surmonter le burnout, il faut se connecter progressivement à une conscience supérieure et à un sentiment d'appartenance. Prendre conscience de notre place dans le monde apporte une certaine légèreté : cela nous aide à traverser les bons et les mauvais moments sans perdre notre équilibre intérieur. Les limites que nous nous imposons s'estompent et laissent place à la liberté.

Un tissu : biologie, écologie, cosmos

La connectivité n'est pas seulement une idée spirituelle, mais aussi un fait scientifique. Nous partageons 99,9 % de notre code génétique et un ancêtre commun ; les écosystèmes respirent grâce à leur interdépendance ; les éléments qui composent notre corps sont nés dans les étoiles. Nous sommes ainsi un brin du même « arbre de vie » et une particule de l'histoire cosmique.

La relation comme pratique de la connectivité

En nous sentant partie intégrante d'un tout, nous commençons à considérer tout ce qui nous entoure avec plus de compassion, et le ton de nos relations change. Un sourire adressé au monde reçoit souvent un sourire en retour. La qualité des relations s'améliore, car la réalité reflète notre état intérieur.

L'effet miroir

La réalité fait écho à nos croyances. Nos convictions guident nos choix, nos lieux, nos comportements, et se confirment ainsi elles-mêmes. Le changement commence par un changement de mentalité, suivi de différentes actions (nouveaux environne-

ments, nouvelles décisions), et l'environnement se transforme progressivement.

Prise de responsabilité

L'effet miroir montre clairement que nous sommes responsables de ce qui nous arrive. C'est pourquoi il est bon de sortir de la position de victime et d'accepter que nos choix et nos réactions créent notre vie. Les personnes et les situations auxquelles nous sommes confrontés sont des enseignants : elles nous montrent ce que nous n'avons pas accepté en nous-mêmes et où nous manquons de pardon. L'univers « répète la leçon » jusqu'à ce que nous l'apprenions, non pas comme une punition, mais comme une chance de grandir.

Pardon et vision de la perfection

Ce qui nous blesse à l'extérieur indique souvent ce que nous rejetons à l'intérieur (le respect, la justice, l'acceptation). Lorsque nous parvenons à trouver un sens — même des années plus tard — à des événements difficiles, la douleur ne disparaît pas, mais se transforme en sagesse.

Un éveil spirituel plutôt qu'un effondrement

Le burnout est repensé comme une porte vers une vie plus profonde : le corps « réclame » une pause ; l'esprit se détache de l'automatisme ; un sentiment de plan global apparaît, dans lequel nous commençons à comprendre les leçons et à en tirer des enseignements.

Lorsque nous changeons notre perspective, passant de la division à la connexion, du contrôle à la confiance, de l'accusation à la responsabilité et au pardon, notre monde intérieur se

synchronise avec celui qui nous entoure, et alors le chemin qui nous mène du burnout à la conscience de soi devient possible.

Et dans le miroir de la vie se glisse ce sentiment que l'on pourrait qualifier de **perfection** dans l'imperfection.



De la compréhension à la pratique

Avancez à votre rythme. L'édition complète propose des exercices et des questions pour explorer vos habitudes, vos besoins et vos limites.

Découvrir l'édition complète

myserenitycompass.fr