

CHARLÈNE GREL

LE CHEMIN VERS LE TRAVAIL SAIN



Sommaire



Introduction	04
Chapitre 1 : Le besoin de reconnaissance et la quête perpétuelle de réussite	05
Chapitre 2 : Le piège de l'objectif final	15
Chapitre 3 : L'importance du chemin	22
Chapitre 4 : Trouver un sens dans l'action	28
Chapitre 5 : La maîtrise de sa vie et l'acceptation de soi	37
Chapitres bonus	51
Bibliographie	57

POURQUOI CE LIVRE ?

A 24 ans, j'étais cadre dans le tourisme et manager d'une équipe de dix personnes. Un jour, je démissionne en quête d'un travail qui a du sens. Après une formation et une réorientation professionnelle, j'enchaîne les postes toujours plus challengeants à la recherche de l'entreprise idéale et de l'environnement professionnel parfait. Je ne les ai jamais trouvés.

Six années plus tard, je sombre dans un burnout et un matin, je n'arrive même plus à ouvrir mon ordinateur pour commencer ma journée de travail. Je suis tétanisée à l'idée même de me confronter à ce travail. Pendant des mois, j'arrive à peine à sortir de chez moi, fuyant tout ce qui pourrait me provoquer de l'anxiété. Tout mon monde s'écroule et moi avec lui.

C'était il y a quasiment 4 ans. Je suis aujourd'hui sur le chemin du travail sain. Pour mieux me comprendre, je me suis documentée et j'ai étudié longuement ce qu'est le burnout. J'ai analysé ce processus et discuté avec de nombreuses personnes en proie à ce mal psychique.

Je veux partager ici les enseignements que j'en ai tirés afin de transmettre ce qui m'a permis de changer ma relation au travail et de pouvoir espérer aujourd'hui travailler par plaisir, sans me détruire.

Nos sociétés nous poussent à nous démenier, à nous oublier pour la réussite et le succès. Notre vécu, notre personnalité et nos biais psychologiques nous font embrasser le travail comme s'il était la solution à tous nos maux.

Mais une autre voie existe : celle du travail sain. Celui qui permet de se réaliser dans le travail tout en écoutant ses besoins et ses envies.

Cette voie n'est pas simple ni rapide. Il est nécessaire d'emprunter des chemins détournés et des sentiers parfois inattendus.

Mais comme vous le découvrirez au cours de votre lecture, arpenter ce chemin vous épanouira encore davantage que passer la ligne d'arrivée.

— *Charlène Grel*

INTRODUCTION

La définition clinique du burnout (aussi appelé "épuisement professionnel") se résume en quelques mots : "un état de fatigue physique, émotionnelle et mentale causé par un stress professionnel prolongé."

Du point de vue de la personne qui le subit, c'est le chaos. Un simple et pure chaos mental qui laisse apeuré, vidé et perdu. De nombreuses victimes de burnout retombent d'ailleurs dans ce mal et font des "rechutes", comme en feraient des personnes dépendantes à une drogue.

Car il s'agit bien de cela, le travail crée une dépendance qui finit par consumer ses victimes de l'intérieur.

Les conséquences, à terme, sont d'ailleurs bien plus importantes que ce que l'on peut croire, et le burnout laisse une trace indélébile à celles et ceux qui l'ont vécu.

Il est tentant de penser que le burnout est un problème inséparable de qui nous sommes, un fléau dont on ne peut s'échapper. Mais je crois sincèrement qu'il est possible de le surmonter.

Le burnout se distingue des autres difficultés car il n'est pas éphémère ni lié exclusivement à certaines situations. Il est intimement connecté à l'individu, faisant presque corps avec lui. C'est pourquoi s'en libérer semble si difficile - cela impliquerait de se détacher d'une part de nous-même.

Il est en revanche possible de le maîtriser de manière à éviter d'y être à nouveau confronté.

LE BESOIN DE RECONNAISSANCE COMME MOTEUR DE NOTRE RÉUSSITE

RÉUSSITE RIME SOUVENT AVEC SOUFFRANCE

Les personnes atteintes de burnout se démarquent par leur quête significative de reconnaissance. Le besoin de reconnaissance est un moteur puissant qui influence de nombreuses facettes de notre vie. Un désir profondément ancré en nous, qui nous pousse à chercher l'approbation et l'admiration des autres. Ce besoin peut être une force, nous motivant à nous dépasser et à réaliser des choses extraordinaires. Mais il peut également devenir une obsession et conduire à l'auto-destruction.

Le monde qui nous entoure ne cesse de nous rappeler que la souffrance est nécessaire à la réussite. Nous avons tous entendu des expressions comme "il faut souffrir pour être beau" ou "pas de douleur, pas de gain". Ces dictons suggèrent que la souffrance est non seulement une conséquence inévitable de la réussite, mais aussi une preuve de notre dévouement et de notre engagement envers nos objectifs.



L'idée que la réussite doit être accompagnée de souffrance est profondément ancrée dans notre culture.

Cependant, les réussites ne demandent pas forcément du travail acharné. L'effort et la persévérance sont d'ailleurs bien plus probants pour réussir. Il est possible d'atteindre des objectifs sans sacrifier sa santé, sa famille ou ses amis. Le maintien d'un équilibre sain entre travail et vie personnelle peut, en réalité, améliorer notre performance et notre satisfaction globale.

LES RISQUES LIÉS AU BESOIN DE RECONNAISSANCE

La victoire face à des adversaires redoutables est plus belle. Elle donne plus de fierté, c'est un fait. Elle oblige à se dépasser, à aller chercher plus loin dans notre esprit ou notre corps.

La célèbre phrase du philosophe Nietzsche "Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort" y fait référence. Il est vrai que l'adversité rend plus fort et plus résilient et que les échecs nous apprennent plus que les victoires.

Mais s'agit-il dans ce cas de souffrance ou de difficulté ?

La souffrance ainsi glorifiée fait émerger un besoin de se dépasser, et rapidement, la reconnaissance des autres apparaît. Le travail acharné suscite le respect et l'approbation des autres. Il s'agit de la validation par le groupe de notre travail, de notre engagement, de notre dévouement ou de notre loyauté.

Mais ce besoin de reconnaissance poussé à l'extrême peut parfois nous amener à négliger notre équilibre. Dans notre désir d'être reconnus et appréciés, il arrive de sacrifier son bien-être, ses relations et même sa santé. C'est un piège dans lequel beaucoup tombent, poussés par la pression de la société qui valorise le succès au détriment de tout le reste.

C'est un piège dans lequel tombent ceux qui sont susceptibles de vivre un burnout. Pour les personnes victimes de burnout, le travail est un élément central, une pierre angulaire dans leur quotidien, une chose sans laquelle ils ne pourraient pas vivre.

Si le travail est aussi ancré dans leurs vies, c'est parce qu'il est leur moyen d'exister et de se réaliser. De ce fait, le besoin de reconnaissance prend une place centrale dans leurs vies et devient une boussole les guidant vers des choix professionnels repoussant toujours plus leurs limites physiques et psychologiques.

Malheureusement la reconnaissance des autres, bien que gratifiante, est souvent éphémère et hors de notre contrôle. Elle dépend des opinions et des jugements des autres, qui peuvent changer rapidement et sans que l'on s'y attende.

A cela s'ajoute le fait que, même une fois obtenue, cette reconnaissance ne garantit pas notre bien-être ou notre satisfaction. Cela pousse souvent à développer une addiction malsaine pour la reconnaissance des autres.

Cette quête sans fin, où nous cherchons irrémédiablement la prochaine chose qui nous apportera la reconnaissance et l'approbation des autres nous mène droit vers le précipice.

Cela peut nous conduire à glorifier le surmenage, le stress et l'épuisement, et à négliger l'importance du repos, de la récupération et de l'équilibre.

"Quand je dors, je perds mon temps", j'ai entendu cette phrase si souvent dans la bouche de personnes qui ne voyaient leur quotidien que par la réussite d'objectifs.

L'idée que le temps est de l'argent, de la productivité ou de l'effort est très présente chez les personnes enclines au burnout. Orientées sur leurs objectifs, chaque moment jugé comme une perte de temps représente une éventuelle mise en péril de la réalisation de l'objectif.



LES LIMITES DU TRAVAIL ACHARNÉ

S'il paraît sain de se dépasser et de vouloir redoubler d'efforts pour atteindre ses objectifs, il n'est pourtant pas nécessaire d'aller jusqu'à en souffrir.

Se dépasser sous-entend que l'on sorte de sa zone de confort et que l'on s'engage au-delà de ses habitudes ou même de ses capacités pour obtenir ce que nous voulons.

Même si cela peut sembler noble et même nécessaire à notre évolution en tant qu'individu, les risques qui en découlent, si l'on ne sait pas s'arrêter à temps, ont pour conséquence principale, le sentiment d'échec.

Lorsqu'au lieu d'atteindre nos objectifs, nous échouons, l'acceptation de ce qui est vécu comme un échec est encore plus difficile.



La déception est plus grande quand l'échec survient après avoir tout donné pour réussir.

Pourtant, les erreurs sont bien plus formatrices que les réussites. Elles nous permettent d'analyser et de comprendre ce que nous aurions pu faire différemment, et les raisons qui nous ont poussées à ne pas voir, parfois, que nous allions droit dans le mur.

Il est donc important de mettre en perspective ses erreurs et de les appréhender comme une source d'enseignement, plutôt que comme un échec ou une fin en soi.

Si les erreurs sont formatrices, la souffrance, quant à elle, ne l'est que rarement. Souffrir dans le but d'atteindre un objectif nous apprend à endurer l'adversité, cela peut même créer des peurs et des angoisses sur le long terme, dont il sera très difficile de se débarrasser.

La souffrance peut être formatrice, car elle nous rappelle que nous ne sommes pas des surhommes mais la plupart du temps, elle laisse un vide dont il sera difficile de se relever. Rebondir après un échec devient encore plus difficile quand il faut aussi affronter cette douleur.



Le monde nous laisse penser que sans souffrance, la victoire est fade ou que le mérite est atténué.

L'ÉQUILIBRE ENTRE RÉUSSITE ET BIEN-ÊTRE

La réussite ne se mesure pas uniquement en termes de réalisations externes, comme une promotion, un salaire élevé ou la reconnaissance des pairs, elle peut aussi être interne et personnelle, comme le développement de nouvelles compétences, l'amélioration de notre santé mentale ou physique, ou l'établissement de relations saines et enrichissantes.



Persévérance et acharnement sont les deux faces d'une même pièce. La différence est que l'une mènera à l'accomplissement, l'autre à l'épuisement.

Le travail sans repos ne peut permettre que très rarement l'atteinte de ses objectifs. Notre corps et notre esprit sont comme une batterie, plus ses ressources sont utilisées, plus elle s'épuise. Elle a donc ensuite besoin d'être rechargée.

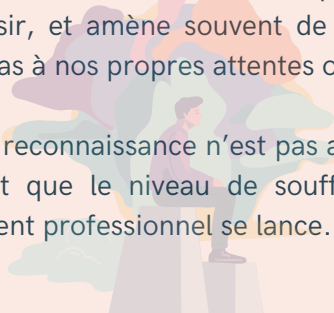


En réalité, ce n'est pas la douleur ou le stress endurés qui définissent notre réussite, mais la satisfaction trouvée dans nos actions et notre progression vers l'individu que nous désirons devenir.

Pour pouvoir mieux comprendre comment mettre en place cet équilibre, il est important de s'intéresser à l'estime de soi car le sentiment de réussite et l'estime de soi sont étroitement liés.

Nous avons tendance à nous juger, et à penser que les autres nous jugent, en fonction de nos réalisations. Cela peut créer une pression constante pour réussir, et amène souvent de l'insatisfaction lorsque nous ne répondons pas à nos propres attentes ou à celles des autres.

Lorsque le besoin de reconnaissance n'est pas assouvi, que l'estime de soi est défaillante et que le niveau de souffrance est extrême, le processus d'épuisement professionnel se lance.



LE PROCESSUS D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

En cherchant à tout prix la **reconnaissance dans nos actes**, une addiction malsaine se développe, elle nous oblige à repousser nos limites. Ce besoin consume tout et de par sa nature, n'est jamais satisfait. Il est en perpétuelle ascension.

L'**estime de soi**, quant à elle, fluctue en fonction des réussites et du sentiment d'accomplissement basé sur le regard des autres. Cela nous permet de nous sentir mieux lorsque qu'elle crée, comme une drogue, un boost d'envie et de motivation, on est *galvanisés*.

Le **niveau de souffrance** est propulsé par les réussites et la reconnaissance des autres. Plus nous souffrons, plus nous nous pensons méritants.

Lorsque le besoin de reconnaissance n'est pas satisfait pendant un certain temps, il heurte l'estime de soi et cela crée instantanément **un sentiment de faiblesse et d'échec**. La réaction qui en découle est de se dévaloriser.

La réaction à l'échec est souvent de redoubler d'efforts et de se dépasser encore pour atteindre son objectif. On cherche parfois à se punir en prenant le travail et la difficulté comme boussole.

Lorsque le niveau de souffrance est élevé, que l'estime de soi est basse et que le besoin de reconnaissance n'est toujours pas assouvi, **l'épuisement psychique et psychologique** est fort probable.

