

Lorsque le corps s'arrête (Témoignage)

Le temps de la sidération

Mon corps s'est arrêté à 8h32 le 6 octobre 2021.

La tête avait prévu d'envoyer ce satané mail qui m'encombrait l'esprit et qui était attendu dans la matinée par une bonne partie du Comité de Direction. La tête disait « oui » mais le corps a répondu « non ». Le mental se projetait dans les conséquences futures de sa réception, le corps ne vivait lui, que dans le présent. Dans ce match intérieur qui s'est joué en quelques minutes et comme toujours dans le monde vivant, le corps et le présent ont gagné.

Mes doigts sont restés figés à quelques centimètres au-dessus du clavier, les bras tétanisés. Les yeux tentaient sans y parvenir de trouver un point d'accroche sur l'écran, la vue commençait à se brouiller, les acouphènes à striduler. Le système nerveux en feu cherchait une issue et consumait déjà l'organisme, à l'image d'un grille-pain. Les cellules semblaient exploser les unes après les autres. Le vertige, la bascule...

Le message n'est jamais parti.

Le temps de la contextualisation

Cette journée somnambule a été celle de la rencontre avec le médecin traitant qui a confirmé le diagnostic, celle du mail honteux et maladroit à son manager, pour expliquer la situation, celle de l'incompréhension et de la surprise de soi. J'anticipe la réaction des collègues et l'humiliation du retour. Je vis déjà le temps d'après et celui du jugement, de la culpabilité de celui qui ne fait pas sa part et qui se débène sous le feu des balles du champ de bataille. Je redoute déjà l'aveu de faiblesse et la faute professionnelle fatale, dans une société qui jette tout ce qui ne va pas assez vite, tout ce qui n'est pas debout et devant, tout ce qui n'est pas « engagé » selon le terme consacré. Société faussement verticale, on n'aime pas ceux qui mettent un genou à terre.

Mais le corps a gagné !

Beau joueur, il m'avait pourtant prévenu une semaine auparavant lors de mon jogging avec de vives contractions au niveau du cœur. J'apprendrai plus tard que les médecins dénommaient cette alerte par le joli terme de « précordialgie ». Si on doit se dire les choses, le message n'avait de « cordial » que le nom.

Peu avare de signaux et de messagers, il m'avait réveillé la nuit d'avant par des crampes à hurler dans les mollets et les voûtes plantaires. L'organisme vampirisait le magnésium comme la limaille sur l'aimant et bloquait la machine, un moyen astucieux pour rappeler sa prééminence sur l'esprit et l'ordre des priorités sur le chemin de sa mission de vie. Il me revient alors ce que je savais déjà : le corps n'est pas un décor, un artifice d'incarnation, un vêtement de comédie que l'on vient jeter après la représentation. Il est au contraire un véhicule connecté et sublime, au service d'une cause que les taoïstes appellent le « mandat céleste », le « ce-pour-quoi-on-est-venu ». Le Burn-Out est un rappel à l'ordre, le retour des bœufs devant la charrue.

froide, précise et sans affect. En puissance souveraine, l'énergie du Métal ne tolère aucune compromission (contrairement à l'énergie de la Terre qui accueille tout). Ce Burn-Out est arrivé au cœur de l'énergie du Métal et son enseignement a été particulièrement efficace, mes chairs et mon esprit portent encore la morsure de l'acier sur la plaie. Le temps du choix s'impose, la procrastination ou le compromis deviennent impossibles. Cet événement est par ailleurs arrivé une année Buffle de Métal qui vient accentuer encore davantage l'énergie métallique du moment. Sans échappatoire possible, le hamster est condamné à descendre de sa roue et à trouver la sortie.

Après de mauvaises nouvelles sur l'état de santé de ma mère, le Buffle m'a fait rechuter pendant une semaine. A nouveau les mêmes symptômes nerveux, à la limite de la crise épileptique, à nouveau la joie qui se retire pour laisser place à la plage de sable gris et aux volets fermés de la station balnéaire en morte saison. Puis le 28 novembre à 5h20, la révélation ; celle de l'humilité. Rien n'est jamais acquis. L'atteinte d'un camp de base n'est que le prélude d'une nouvelle ascension. Attention à ne pas se laisser griser par l'altitude, par des certitudes définitives, par les flatteries d'un entourage, par la suffisance de celui qui s'est en sorti. Humilité. Respect pour l'autre et pour son cheminement, pour ses progrès et ses rechutes, ses efforts et ses faiblesses. La vérité n'est pas unique. Elle n'est qu'une voie, la facette d'une pierre à tailler sans fin, un galet à polir sans cesse nous dit la tradition martiale. Il revient à chacun de trouver son équation du bonheur et d'équilibre. Il existe des guides, mais il revient à chacun d'entre nous de trouver son point brillant sur l'horizon.

Même ces lignes ne sont que des balises pour aider ceux qui les liront mais en aucun cas leur propre piste de décollage. Cette compréhension nouvelle fait à nouveau circuler et fluer l'énergie.

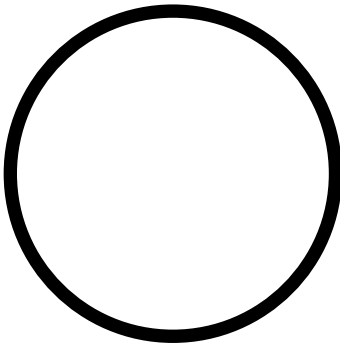
Ainsi, j'ai compris dans ma chair et dans ma psyché ce que chacun d'entre nous sait déjà : **le Burn-Out est une VIE, une Voie Initiatique Existentielle.** J'utiliserai de temps à autres l'acronyme de VIBO (Voie Initiatique du Burn-Out) dans les pages qui suivent, pour qualifier ce cheminement de vérité. A mes yeux, **le Burn-Out est l'ordalie⁵ de notre époque**, un baptême du feu destiné à faire surgir la joie et la vérité, à la différence que le tapis de braises n'est pas sous nos pieds mais en nous.

Je vous ai partagé les enseignements qu'il me fallait, à titre personnel, tirer de cette expérience. **Et vous ? « Qu'avez-vous à comprendre de votre Burn-Out ? Si votre Burn-Out pouvait parler, que vous dirait-il ?** A propos de votre entreprise, de votre manager, de votre équipe, de votre métier mais surtout sur vous, sur votre personnalité, votre rêve, vos objectifs, vos goûts, vos dons, vos aspirations, vos frustrations, vos peurs, vos colères, vos déceptions, vos dégoûts ? Qu'est-ce qui pourrait vous remettre à flot, vous faire recouvrer votre équilibre intérieur, votre joie ? **Spontanément et dès maintenant, sans lire ce qui suit, écrivez ce qui vous vient sur une feuille de papier ou dans les notes personnelles à la fin de ce livre.**

⁵ L'ordalie est cette épreuve médiévale (eau bouillante, fer rouge, duel...) destinée à révéler et manifester le jugement de Dieu.

1^{ère} PARTIE

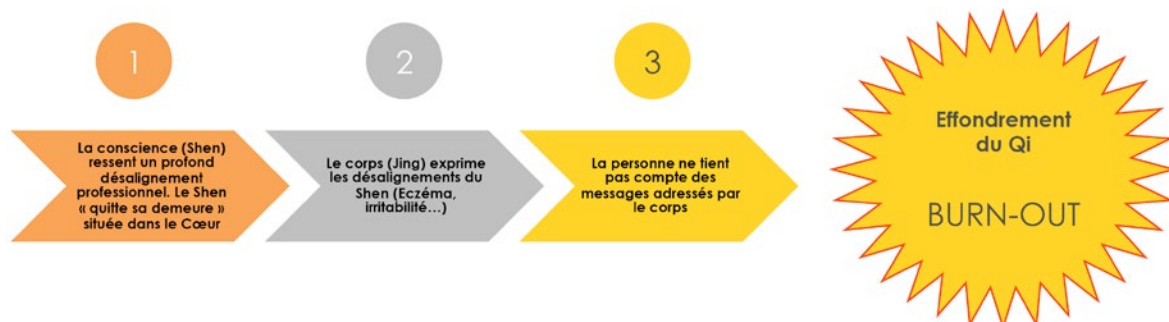
COMPRENDRE
LE BURN-OUT



En médecine chinoise, **3 organes sont particulièrement impliqués dans la gestion du stress : le Foie, le Cœur et les Reins. Selon l'organe qui essaie de parer l'agression, les symptômes psycho-corporels seront différents.** Selon les symptômes observés, les exercices de Qi Gong, les prescriptions alimentaires ou de pharmacopée du médecin taoïste, varieront.

En médecine taoïste, l'épuisement professionnel s'assimile à une **décompensation énergétique**, à la **contraction simultanée et rapide du Yin et du Yang du corps**, à la **baisse chronique et brutale du niveau de Qi (de l'énergie vitale) de l'individu**, à un effondrement énergétique soudain, à l'image de l'antenne de l'escargot qui se rétracte au toucher. Une autre image symbolique pourrait être l'effondrement d'un immeuble. Le Burn-Out est un repli, une mer basse qui ne trouve plus sa marée, un lac mort qui se vide brutalement de son oxygène, de sa faune et de sa flore. **Sur le plan physiologique et lors de la crise, les trois centres énergétiques (DanTian) situés dans l'abdomen, le centre de la poitrine et la boîte crânienne, ainsi que le canal central situé entre le sommet du crâne (BaiHui) et le périnée (Huiyin) se vident brutalement.**

Les 3 plans que sont le corps (Jing), l'énergie (Qi) et l'esprit (Shen) renvoient aux trois plans du monde taoïste à savoir le Ciel (Shen), l'Homme (Qi) et la Terre (Jing)¹³. Ces trois plans sont inter-reliés et agir sur l'un aura des répercussions sur les autres. Si le Shen est affecté par l'environnement, si le contexte professionnel (voire personnel) se désaligne profondément et dans la durée, le corps et l'énergie en sont affectés. Dans le cas du Burn-Out, le processus énergétique est alors le suivant :



Le processus énergétique du Burn-Out

Dans un contexte professionnel jugé dégradé, l'esprit (le Shen) a adressé via le corps, des messages que la personne n'a pas perçus ou plus vraisemblablement, dont elle n'a pas tenu compte. Ces manifestations physique ou psycho-émotionnelles sont celles que l'on a présenté dans la section 1.1.2 précédente. Ces messages ont pu également parvenir au dormeur à l'occasion de ses rêves nocturnes. La tradition nous dit en effet que l'une des trois âmes célestes situées dans le Foie (Hun) quitte le corps la nuit pour rejoindre la grande conscience et ramener à l'individu les messages dont il a besoin pour avancer¹⁴. N'étant pas entendue, la **conscience Shen** (ou l'« esprit » selon les traductions) **s'éloigne**, provoquant des

¹³ Pour en savoir plus sur les concepts taoïstes, lire l'ouvrage « Coaching taoïste des dirigeants du III^e millénaire » paru en 2019 aux éditions Management & Société ainsi que les articles mis en ligne sur le blog suivant : <https://www.leadershiptaoiste.com/livres-et-articles>

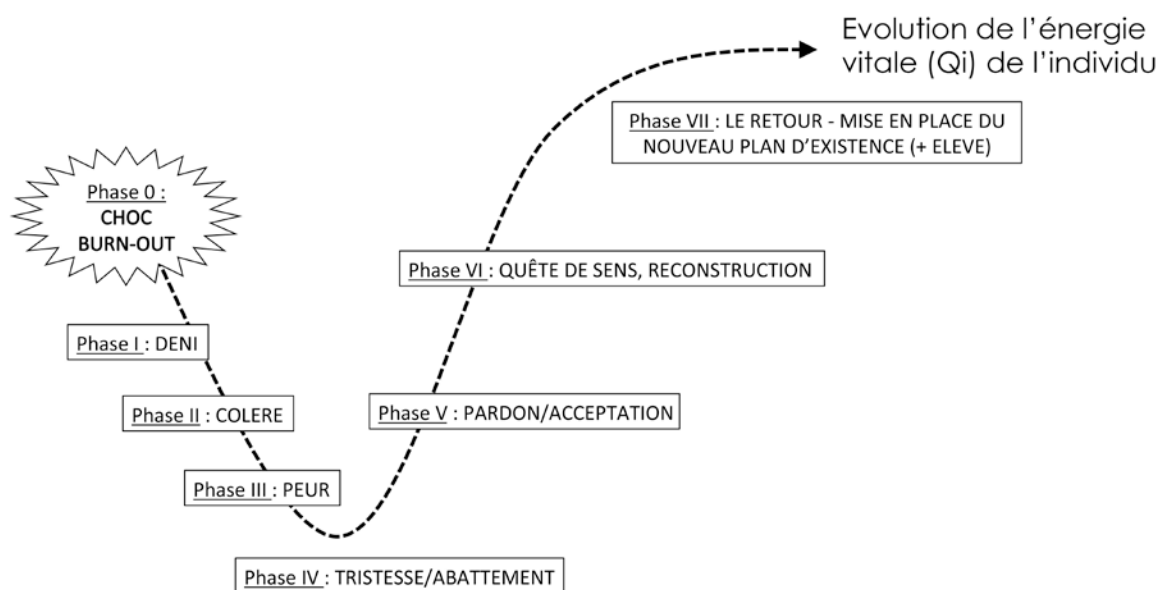
¹⁴ Ces différentes notions seront abordées dans un ouvrage à venir relatif aux profils énergétiques du Tao.

troubles psycho-corporels liés au principe que le Qi suit le Yi (l'intention) et que le Yi suit le Shen (l'Esprit).

Le Maître Sun Tsin Miao et derrière lui l'ensemble de la tradition taoïste, nous enseignent que **toute maladie, petite ou grande, porte en elle un message**. Une angine, un herpès récurrent, un mal de dos, une cervicalgie... nous indiquent qu'il y a quelque chose à apprendre, quelque chose à modifier dans nos comportements (sportif, alimentaire, relationnel, émotionnel etc.). Lorsque les messages ne sont pas reçus, lorsque les alertes successives ne sont pas entendues, à l'image d'un parent excédé par le bruit que ferait son enfant dans sa chambre avec sa guitare électrique, le Shen peut alors décider d'« arracher la prise ». Dans le réel, cet arrachage de prise peut se manifester par un accident de la route inconscient, un accident vasculaire cérébral (AVC), une crise cardiaque, une maladie plus ou moins chronique ou... un Burn-Out.

Dans le cas de l'épuisement professionnel, l'énergie (Qi) s'effondre brutalement et le grand silence s'installe. On pourrait appeler cela **une disjonction énergétique interne**.

L'illustration ci-dessous décrit l'évolution de l'énergie vitale de l'individu qui traverse les différentes phases et étapes du Burn-Out. Des allers et retours peuvent bien évidemment apparaître tout au long de ce cycle de résolution et de retour à l'équilibre.



L'évolution énergétique de l'individu en situation de Burn-Out

Baisse brutale du niveau énergétique, égarement de la conscience et de l'esprit, on l'a dit, le Burn-Out s'assimile pour un médecin taoïste à une rivière qui aurait perdu son débit et la trajectoire de son lit.

Sur la base de ce diagnostic, les axes thérapeutiques à mettre en œuvre sont simples :

1. **Reconstituer et faire remonter l'énergie du corps (Jing)** au plus tôt (Remonter le niveau de la rivière) et surtout