

Équi-vies

Du burn out à la
performance

Christèle Perrot

Préface de Clara Gaymard

Christèle Perrot

Equi-vieS

Du burn out à la performance

© Christèle Perrot, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-3337-4

librinova 

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

A Juliette, Valentine et Emilie,

PREFACE

2010 – Rencontre avec Clara Gaymard.

J'ai été touchée par cette rencontre, par cette femme très sympathique, son humilité et sa simplicité.

Et ainsi, quelques années plus tard, c'est tout naturellement vers elle que je me tourne pour lui demander si elle veut bien écrire la préface de ce livre. Alors que l'une comme l'autre, chacune à notre niveau, nous participons à financer le capital humain.

Clara Gaymard incarne, selon moi, une femme libre, qui a su et qui sait trouver en elle les ressources pour conduire sa vie au pluriel, de femme, de mère, de dirigeante. Elle incarne « équi-vies », le sujet de ce livre.

Engagée pour accompagner la mutation de notre monde, après neuf années comme Présidente de General Electric France, elle aide aujourd'hui les jeunes entrepreneurs en croissance, dans le cadre de Raise, société de capital et développement et structure philanthropique, dont elle est la cofondatrice avec Gonzague de Blignières.

Elle est également membre du conseil d'administration de Veolia, Sages, Bouygues et LVMH et présidente du Women's Forum depuis 2015.

Et je la remercie chaleureusement d'avoir bien voulu introduire par sa voix « Équi-vies – du burn out à la performance ».

Chère Christèle,

Comment faire d'une épreuve de la vie, d'un accident de parcours, d'un imprévu tragique qui change votre existence, un nouveau départ ?

Pour vous, cela a été un burn out, que vous avez nié au début, et qu'il vous a bien fallu reconnaître, apprivoiser, accepter.

Votre livre décrit si bien ce parcours : du déni, à la tristesse, au sentiment d'injustice, puis la colère. Et seulement lorsqu'on accueille la vie comme elle vient, la renaissance. Mais pas comme avant.

C'est étrange de penser que l'être humain ne se découvre et ne s'apprend lui-même s'il ne souffre et ne fait le voyage au fond de son âme.

C'est votre force. Ce que vous expliquez, démontrez, racontez, vous l'avez vécu.

Pour trouver des nouveaux leviers de croissance, la confiance et son corolaire la bienveillance sont les deux semeurs de création, de fertilité et de performance.

Oui la crise peut être salutaire. Elle permet de se désencombrer, et de repenser nos modèles devenus archaïques et rigides.

Christèle, vous avez su avec courage et détermination, faire de votre expérience personnelle, un enseignement pour ceux qui vous lisent.

Je salue votre initiative et votre engagement à développer la responsabilité individuelle au sein de l'entreprise et de la société.

Aujourd'hui, notre univers regorge de jeunes pousses, de talents qui ne demandent qu'à éclore, de jeunes entrepreneuses et entrepreneurs qui n'ont peur de rien et surtout pas que notre société fossilisée s'effondre.

À les écouter, à les regarder, à vous lire, nous vient le désir de nous engager ensemble, de prendre son risque, tenter sa chance, et de jouer une nouvelle partition pour construire le monde qui vient.

Clara Gaymard

*« Les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles.
Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs
ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des
flammes ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe
externe semble plus ou moins intacte. »*

Freudenberger, *Burn out, the high cost of high achievement*, Anchor,
1980.

INTRODUCTION

« Christèle, vous vous faites chier dans votre vie ! »

Nous sommes en 2001, j'ai 31 ans et voilà ce que m'affirme mon généraliste que je consulte alors que je viens de m'écrouler suite à des mauvais résultats d'analyses de sang. Son diagnostic : burn out et dépression.

Je sors de son cabinet furieuse. Pour qui se prend-il ? Moi, la femme, la mère et l'épouse parfaite ! Je suis seulement malade, c'est marqué sur le papier et j'ai besoin de médicaments ! C'est tout.

Je me suis mariée à 25 ans pour la vie et je suis l'heureuse maman de trois filles nées en deux ans et demi puisque j'ai eu la chance d'en faire deux d'un coup.

Auparavant, l'aînée de 4 enfants, j'ai grandi au sein d'une famille catholique, je suis devenue diplômée de l'Université Paris-Dauphine d'un master II *Marchés financiers* et j'ai démarré ma carrière professionnelle dans une banque d'affaires.

Une vie qui me paraît alors toute tracée !

Mais cette fois-ci je me rends à l'évidence et je rends les armes. C'est mon corps qui me lâche. Antidépresseurs, somnifères, anxiolytiques... pendant 3 mois je vais dormir pour peu à peu me relever... et quitter la banque en 2004 pour créer axcime, mon cabinet de conseil en relations humaines.

Comment garder son « axe » sans perdre de vue la « cime » ? Comment atteindre la « cime » c'est à dire le meilleur de soi-même, sans perdre de vue son « axe » ? C'est à dire cette colonne vertébrale qui nous permet de continuer à marcher sans perdre pied, en lien avec soi et en relation avec les autres. Quel que soit l'environnement.

Équilibre et performance. Qu'en est-il de la performance pour vous ? Sur quels équilibres repose-t-elle ?

J'ai réalisé à quel point cette « performance » dans laquelle je m'étais laissé enfermer résultait de choix dictés par mon environnement extérieur : familial, social et sociétal. Et pour la première fois, à 31 ans, alors que j'étais déjà très engagée dans ma vie, je me posais cette question : « qu'est-ce que je veux » ?

Une question à laquelle je n'avais aucune réponse... Une question qui allait rester « la » question fondamentale de ma vie, pour éviter de me laisser embarquer dans des choix qui ne me ressemblaient plus, qui ne me ressemblent pas.

Cette première rupture a été le prélude à d'autres... conversion professionnelle, divorce, année sabbatique... pour me libérer des croyances et des modèles qui ne m'appartenaient pas... et faire désormais des choix en lien avec ce que je suis. Ce qui signifiait par ailleurs découvrir ce « je suis » .

Du burn out à la performance que choisir ? Un chemin vers soi.

Le burn out caractérisé comme la résultante d'un engagement excessif et compulsif dans le travail est aujourd'hui un sujet à l'ordre du jour.

Aussi bien dans les entreprises dans le cadre de la prévention des risques psycho-sociaux qu'au niveau politique, puisqu'au printemps 2015 le Sénat refusait de le reconnaître comme une « maladie professionnelle » .

Pour des raisons auxquelles j'adhère. Car oui, le burn out a des causes professionnelles, certes, mais pas que. Il est selon moi, surtout et avant tout, le symptôme d'un déséquilibre profond, d'une rupture de lien avec soi-même. Qui trouve son origine dans une histoire plurielle, c'est à dire individuelle, familiale et sociétale qui concerne aussi bien la sphère personnelle que professionnelle. Car nous sommes des individus du latin « individuum » , c'est à dire « indivisible » , de ce qui ne peut pas se compartimenter, se dissocier, sauf dans des cas de pathologie comme la schizophrénie.

Le reconnaître alors comme une maladie professionnelle contribuerait à renforcer la déresponsabilisation de l'individu et à survaloriser la

responsabilité de l'entreprise. Dans un environnement où il est déjà courant de rejeter sur le patron, l'employeur, le conjoint et le système, la responsabilité de nos insatisfactions. Car oui cela nous est plus facile d'incriminer l'autre pour nos maux que de nous remettre en question.

Le burn out, une histoire de co-responsabilité. L'entreprise a certes la responsabilité de mettre en œuvre les meilleures conditions de travail et d'accompagnement pour ses salariés dans le cadre des missions qui lui sont confiées. Mais le salarié est responsable, adulte et responsable. Nous sommes responsables, de laisser un employeur nous imposer des conditions de travail qui mettent en péril notre vie.

Je suis responsable de mon « burn out » . En partie.

Et peut-être fallait-il que j'en passe par là pour prendre conscience de ma responsabilité et de ma liberté pour faire des choix ajustés.

J'ai, nous, avons toujours le choix. Le choix de dire non, le choix d'affirmer ce que nous sommes et de faire des choix qui nous ressemblent, le choix de nos amis, de nos partenaires, de notre travail... Le choix de renégocier notre niveau de vie et de changer notre façon de vivre si celle-ci ne nous convient pas. Nous avons le choix de nous affirmer et de nous faire respecter. Je dirai même que nous en avons le devoir. Par respect pour nous-mêmes et pour la vie qui est la nôtre.

Mais encore faut-il prendre le temps de savoir qui nous sommes et ce qui fait du sens pour nous. Et sans doute est-il plus facile, dans un environnement hyper-connecté et hyper sollicitant d'épouser, d'adhérer, de faire partie du groupe et de lui ressembler... pour mieux nous sentir aimé et, ou, pour exister ? Or nous sommes, chacune et chacun, unique, différent, du même et de l'autre, et je vous pose la question, qu'en est-il de votre singularité ?

Du burn out à la performance, que choisir ? Un chemin vers soi et avec les autres, pour marcher seul et ensemble. Un chemin vers la liberté.