

BURN-OUT, DU DÉSESPOIR À DES ESPOIRS



*Le récit d'une femme qui a touché le fond
—— pour accueillir la lumière ——*

Floriane BORIE

Floriane Borie

Burn-out, du désespoir à des espoirs

Le récit d'une femme qui a touché le fond pour accueillir la lumière.

© Floriane Borie, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0465-3

Librinova”

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.

Alors que le petit moineau est en plein vol, soudain, tout s'arrête. Il ne se rend pas compte qu'il est allé trop loin, trop vite, qu'il a dépassé ses limites. Il se prend en pleine face l'obstacle.

Imprévisible, invisible. Il tombe KO au sol. Impossible de se relever. Son corps est inerte. Il essaie de s'en sortir mais c'est le coup de trop.

La douleur se diffusant dans tout son petit organisme, il se sent partir. Son corps se raidit... Puis d'un seul coup, il devient léger comme s'il s'élevait. C'est sûrement sa dernière heure. Il ferme les yeux. Dans cette ascension, il sent soudainement une chaleur envahir son plumage, du bec jusqu'aux pattes. Une énergie puissante. Il s'aperçoit alors que son corps n'est plus au sol mais légèrement élevé, et qu'il repose entre les deux mains chaudes d'un humain. Il se passe quelque chose d'étrange. Il ne comprend pas du tout ce qui lui arrive. Déstabilisé, il ne sait pas ce qu'il doit faire. Est-ce cela, d'être au paradis des oiseaux ?

Vingt minutes s'écoulent pour se rendre compte que son destin en a décidé autrement. Cet humain, c'est une femme. Avec stupéfaction, l'oiseau commence à retrouver possession de son corps. Il bouge ses ailes délicatement. Il se sent bien et en sécurité entre ces mains. En temps normal, être proche d'un humain le met plutôt dans un état de crainte. Mais là, il comprend qu'il va pouvoir continuer à voler, alors « Pourquoi ne pas profiter un peu plus longtemps de ce moment suspendu... »

Cette douce personne a entendu l'impact de l'oiseau sur la vitre et a ressenti cette envie irrépressible de l'aider avec les moyens du bord. L'énergie qu'elle vient de découvrir dans ses mains quelques semaines auparavant, lors d'une formation dans le domaine énergétique, prend tout son sens. Elle comprend alors que tout le monde possède ce fluide qui nous entoure et qu'il suffit de le

mettre en pratique pour voir les faisabilités. Elle réalise la grandeur folle de ce qu'il vient de se passer : permettre à cet oiseau de revoler et être libre comme l'air.

Un cadeau de la vie pour cet oiseau d'avoir croisé cette femme et de ne pas avoir eu peur du contact humain. Un cadeau de la vie pour cette femme d'avoir eu le courage de croire en ses capacités de pouvoir aider cet oiseau. Se faire confiance, et croire que tout est possible.

L'oiseau prend son envol, la femme retourne à ses occupations. Quelques minutes plus tard, quelqu'un frappe à la porte. La femme ouvre, mais personne n'est là, elle se rend compte finalement que personne n'a tapé. C'est étrange, car elle est persuadée d'avoir entendu un bruit à la porte. C'est en refermant, qu'elle aperçoit l'oiseau. Au sol. Semblant presque l'attendre. Leurs regards se croisent. Puis il prend son envol.

Elle est émue par cette scène surnaturelle. Depuis quand un oiseau vient-il frapper à la porte ? Elle est persuadée que c'est une façon de la remercier. Elle en a des frissons. La nature, la vie nous amène à vivre des scènes inoubliables.

Le Pourquoi !

Me voilà en train de réaliser une folie, une idée farfelue à laquelle j'ai commencé à penser au moment de ma reconversion professionnelle dans le bien-être en 2020. Je vous dévoile mes premiers mots, mes premières phrases, mon premier livre. Qui l'aurait cru ?

Mon niveau de français à l'école était sans grand intérêt, un niveau plutôt moyen. Je ne prenais aucun plaisir dans cette matière. Je n'avais pas de vocabulaire, mes tournures de phrases étaient simplistes. Alors écrire un livre ne faisait vraiment pas partie d'un de mes rêves, loin de là. Écrire, c'était pour les personnes avec un parcours littéraire ou un niveau parfait en français. Clairement, ce projet ne m'était pas destiné.

Toucher le fond m'a permis d'aimer et de découvrir le style de livre qui m'attirait.

J'ai découvert une passion pour la lecture en lien avec le développement personnel et le bien-être. Cette envie d'écrire était petite au début et viscérale sur la fin.

Puis une rencontre... La rencontre... Celle avec Laura qui a été décisive. Laura, c'est une belle âme que j'ai découverte sur les réseaux. Elle a un charisme, et sait mettre un cadre pour que tout puisse se dérouler sans encombre, avec douceur et fluidité. Elle se laisse guider par son intuition et nous apporte les réponses adaptées à nos besoins. J'ai adoré son univers, son côté naturel et son envie de prendre la route à pied direction la Pologne depuis le sud de la France. À la suite de cette marche, elle a lancé son accompagnement « *Destination Premier Livre* ». J'ai été attirée comme un aimant, sans m'y attendre, mais mon mental m'a remis à ma place « *Laisse tomber ce n'est pas pour toi !* »

Puis, elle a ouvert une seconde cohorte, je l'ai alors contactée pour en savoir plus et comprendre à qui ce programme était destiné. Elle m'a fait prendre conscience qu'écrire un livre était sans frontière, pas besoin d'être dans le milieu littéraire. Ce qui compte, c'est de le faire avec joie et d'être dans l'ouverture de son cœur. Et me voilà maintenant, en train de vous écrire ces premières phrases.

Je suis ici pour vous donner un souffle d'espoir, vous encourager à remonter la pente si vous êtes dans une phase compliquée. Vous avez la possibilité de trouver votre chemin, direction la sérénité et vivre vos projets enfouis. Tout est juste dans ce que vous traversez, et vous avez le droit, vous aussi, de vous autoriser à vivre vos propres rêves.

Dans ce livre, je me dévoile et je vous fais partager mon parcours, où même dans les phases les plus sombres, j'ai su décoder des messages pour me permettre d'avancer vers mon chemin de vie. Ce livre n'est en aucun cas un règlement de compte loin de là. Je l'ai écrit pour faire comprendre ce qu'est le Burn-Out, à ceux qui en ont besoin. Maintenant je suis enfin en paix avec tout ce que j'ai traversé et je n'ai plus de raison d'en vouloir à qui que ce soit. J'ai compris et j'ai évolué.

Ce livre est un passage de ma vie qui fait le lien entre mes croyances limitantes, la chute libre que j'ai traversée et l'espoir de retrouver une vie alignée à mes valeurs et mes besoins. Peut-être qu'il vous parlera à travers votre vécu ou le vécu d'une personne de votre entourage.

Je souhaite avec mon livre et mon histoire donner de l'espoir aux personnes qui traversent cette tempête. Vous pouvez être introvertie, timide comme moi, tout est possible. Je ne prétends pas détenir la vérité absolue. Ce n'est que mon ressenti, mon point de vue. Chacun a le sien, et aujourd'hui, c'est mon histoire que je dépose ici.

Je suis très touchée à l'idée de vous imaginer en train de tenir ce livre entre vos mains. C'est un bébé qui a mis du temps à sortir, plus de cinq ans. Entre le moment où l'idée m'a traversé l'esprit en 2020 et le moment où j'ai décidé de l'écrire en 2025. Merci pour votre confiance. Merci pour votre bienveillance. Merci pour le temps que vous consacrerez à le lire.

Dans ce livre, certains prénoms, lieux et situations ont été modifiés afin de préserver l'anonymat et le respect de certaines personnes qui y apparaissent.

Partie I.
DOUBLE JOIE

Chapitre 1.

Le test de Noël

Depuis quelques semaines, je sens des changements dans mon corps. Je suis vaseuse et... J'ai quelques jours de retards sur mon cycle. Discrètement, alors que l'ambiance « Noël » bat son plein dans la maison en ce mois de décembre 2014, je prends la boîte du test de grossesse acheté la veille et je vais en direction des toilettes. Un léger stress m'envahit. Comme à chaque fois que c'est le cas, je me répète : « *Je gère.* »

J'ai trente ans, je suis maman d'un petit garçon de bientôt deux ans. Il s'appelle Nahil, il aime faire du vélo et jouer au foot. Il est rempli d'énergie et il sait ce qu'il veut. Dès qu'il a envie d'aller se promener, par exemple, il nous donne nos chaussures avec mon conjoint Nordine et nous montre l'extérieur par la fenêtre.

Nous habitons tous les trois avec Nordine et mon fils sur Toulouse, du côté de Croix Daurade. Dans un appartement calme, lumineux au rez-de-chaussée, avec un jardinet.

Nous nous étions rencontrés sur un site de rencontres en 2006, voilà déjà quelques années. Sa gentillesse, son sourire, ce qu'il dégageait et les « *papillons dans le ventre* » quand je le voyais, ont eu raison du fait qu'il n'était pas forcément « *mon type* ». Quand nous avons acheté cet appartement en 2009, nous avions en tête de fonder une famille et d'avoir un enfant dans ce logement, qui possède deux chambres. Nous changerions de logement quand la deuxième grossesse arriverait. Au pire, au début, le bébé irait dans notre chambre. Tout va bien.

Alors, pourquoi ce léger stress m'envahit ? Pourquoi avoir peur à ce moment-là ? Sans attendre le résultat du test, je me dirige vers la cuisine pour le poser. J'entends la voix de Nordine dans la pièce d'à côté, alors qu'il joue avec Nahil.