

ANSELM GRÜN

DU
BURN-OUT



au
flux de
la vie

SALVATOR

DU BURN-OUT au flux de la vie

Dans notre monde d'activité intense, de pression permanente et de stress, il arrive que nombre d'entre nous s'effondrent, tant ils sont épuisés. Le corps et l'esprit sont poussés à bout et les personnes touchées ont l'impression de ne plus être « dans le flux » de la vie, ce *flow* dont parlent les psychologues et qui suscite l'action et la créativité positive. Comment les aider à retrouver le goût de vivre ?

Il en va beaucoup de notre mental, remarque Anselm Grün. Certains modèles, images ou exemples nous stimulent, mais souvent aussi nous sont néfastes. Ainsi, des représentations de performance, de pouvoir, de succès : il faut gagner à tout prix, avoir toujours mieux, toujours plus.

Accompagnateur de nombreux individus souffrant de burn-out, Anselm Grün déchiffre le fonctionnement de ces images, celles qui nous inhibent et celles qui nous motivent. Il nous en propose aussi d'autres pour mieux libérer nos potentiels et développer l'envie de vivre et de travailler de manière plus sereine.

Anselm Grün est moine bénédictin et docteur en théologie. Né en 1945, il assure la gestion de l'abbaye de Münsterschwarzach. Conseiller spirituel et animateur de retraites, il porte spécialement attention à la méditation, à l'interprétation psychanalytique des rêves, au jeûne et à la contemplation. Parmi ses dernières publications : Traverser la dépression et Transforme ta peur. Traduits dans le monde entier, ses livres sont vendus à des milliers d'exemplaires.

Traduit de l'allemand par Marie-Lys Wilwerth-Guitard

ISBN : 978-2-7067-1483-2



9 782706 714832

SALVATOR

16 €
SALVATOR-DIFFUSION

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Être attentif – Apprendre à gérer le stress

Eustress et distress

Tout est stressant pour qui, selon l'expression, « fait un burn-out », mais il ne faut toutefois pas confondre les deux phénomènes. Le stress peut conduire au burn-out quand s'y ajoutent d'autres circonstances, extérieures ou intérieures. À notre époque et dans notre société moderne, avec son agitation, ses transformations permanentes, ses exigences multiples, la tension et la pression exercée sur chacun n'ont rien d'inhabituel, mais influent infiniment plus sur notre vie que sur celle des générations précédentes. Le terme de stress n'est pas univoque et ce n'est pas sans raison que les psychologues parlent d'*eustress* ou stress positif et de *distress* ou stress dépassé. Le premier est une tension saine et salutaire qui nous stimule, le second, au contraire, nous épuise et survient lorsque nous sommes surabondamment sollicités, extérieurement et intérieurement, de sorte que nous nous sentons dépassés. Le stress est très souvent lié au monde du travail. Nous y sommes constamment sous pression : travailler mieux et plus vite est le mot d'ordre. Et cette pression extérieure se mêle souvent à notre penchant personnel à nous mettre sous pression. Mais ce n'est pas en première ligne la masse de travail qui génère le stress. Ce sont les circonstances parfois pesantes de la vie, comme une maladie chronique, la fatigue, un trouble psychique, des conflits familiaux, des problèmes avec les enfants, une crise au sein du couple, un divorce, ou encore le décès d'un être cher.

Être attentif aux causes

Tout le monde connaît le stress et tout le monde s'en plaint. Mais se lamenter ne sert à rien. La première façon d'y réagir consiste à se demander quelles en sont les causes. Une surcharge de travail ? Alors je dois tenter de la réduire. Des circonstances extérieures, comme la perte d'un proche, par exemple, une tension persistante dans la famille, dans le couple ou dans l'entreprise ? Je ne peux pas simplement les ignorer et je dois y faire face. Mais une réaction appropriée fera diminuer mon stress.

Un exemple concret : « Le travail au bureau me fatigue tellement que je n'ai plus d'énergie pour m'occuper de ma famille et j'ai mauvaise conscience en permanence. Je n'ai plus assez de temps pour mes enfants, pour mon mari et, surtout, je n'ai plus psychiquement la force de me retrouver moi-même, et je suis de plus en plus susceptible. Comment faire ? Comment gérer cette situation pesante, comment réagir pour échapper au burn-out ? »

À cette femme en détresse, j'ai conseillé aussi de rechercher les causes de son malaise (la quantité de travail, des relations déplaisantes au bureau, une trop lourde responsabilité, la pression exercée par son entreprise), de les analyser avec soin et de réfléchir à la manière dont elle pourrait réagir autrement aux diverses attentes extérieures et échapper ainsi à la crispation qui la mine. Pour se protéger du stress, il est essentiel, d'être attentif aux limites qu'on ne doit pas dépasser. Et très concrètement, voilà ce que j'ai proposé à cette femme : en arrivant chez vous, fermez délibérément la porte du travail. Ne considérez pas comme une tâche le temps que vous allez consacrer à vos enfants. Réjouissez-vous plutôt d'avoir une famille et de ce que

les enfants apportent à votre vie, mais ne culpabilisez pas, vous n'êtes pas obligée de leur être dévouée corps et âme. Soyez là, simplement, et ayez confiance : telle que vous êtes, sans avoir besoin de vous surpasser, en donnant ce que vous pouvez donner, vous êtes une bénédiction pour votre famille. Et priez pour que ce que vous lui accordez devienne une bénédiction, et que celle-ci vous encourage à développer vos propres forces. Si vous vous sentez susceptible, occupez-vous plutôt de vous. Enlacez avec tendresse l'enfant blessé et hypersensible en vous. Autorisez-vous à être vous-même et soyez assurée que la proximité bienfaisante de Dieu vous protège de celle oppressante des hommes, de leurs exigences et de leurs attentes.

La situation de cette femme n'a certes rien d'exceptionnel. Le stress est permanent dans le monde du travail. Mais celui qui en souffre doit commencer par se poser cette question : est-ce que je peux modifier mon comportement et réagir autrement ?

Quatre étapes pour gérer le stress

La première consiste à me concentrer sur moi-même. En laissant les facteurs extérieurs me déterminer, je leur accorde trop de pouvoir et je perds la relation à moi-même. Pour me retrouver, il me faut percevoir ma respiration, sentir mon corps, avoir du plaisir à être en moi-même, avec moi-même, là, en ce moment. Personne n'attend rien de moi. Je vais travailler, affronter des problèmes, mais ne vais pas les laisser me diriger, me harceler.

La deuxième consiste à analyser la situation et à m'interroger. Mon stress vient-il de ce que j'ai peut-être envie d'être aimé par tous, d'être reconnu, de contenter tout le monde, de ce que j'ai

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Les images qui épuisent

Des images trop ambitieuses de soi

En considérant avec attention les cinq causes de burn-out que nous avons énumérées, nous voyons que ce sont finalement toujours des images négatives, élaborées dans des situations pesantes, qui conduisent à l'épuisement ou qui l'augmentent à tel point qu'on en tombe malade. Le burn-out a donc toujours affaire à la relation à soi-même et aux autres, qui s'exprime d'une part à travers des représentations que l'on se fait de soi et de sa vie, et d'autre part à travers celles que les autres se font de nous. On se forge en quelque sorte une image idéale avec laquelle on vit inconsciemment. Et cette relation dépend aussi de ce que nous attendons de la vie et de ce que les autres attendent de nous. J'aimerais décrire dans les pages qui vont suivre quelques-unes de ces projections susceptibles de générer un burn-out. Il en existe certainement davantage, mais l'important, pour juger de leurs effets, est de comprendre leur fonctionnement et la manière dont elles nous influencent.

Parmi les images négatives, notons celles du perfectionniste, de l'ambitieux, de celui qui veut réussir tout en contentant tout le monde, et qui sont probablement trop démesurées. Le psychiatre suisse Daniel Hell, qui a beaucoup travaillé sur les dépressions (et le burn-out comporte souvent des aspects dépressifs) affirme que l'épuisement est souvent un SOS que lance l'âme face aux images exagérées que nous avons de nous : celle par exemple qu'il nous faut être en tous points parfaits, toujours calmes, détendus et de bonne humeur ; ou celle que nous devons tout maîtriser pour surtout ne pas connaître l'échec,

tout voir positivement. Que se passe-t-il si nous partons travailler avec ces modèles en tête ? Nous sommes sous pression, dans la crainte de ne pouvoir y arriver, de n'être pas à la hauteur. Mais il y a aussi ce que les autres attendent de nous. N'est-ce pas ce qui transparait dans de multiples offres d'emploi qui recherchent l'être idéal, celui qui fait preuve d'engagement, est créatif en tout, et performant ?

Vouloir plaire à tout le monde

Il s'agit d'une image forgée la plupart du temps dans l'enfance. Au sein de la famille, on n'est apprécié que si l'on peut ou veut contenter son entourage. Cette conception d'une vie conforme aux attentes d'autrui est encore à la portée de tous et tout à fait vivable. On satisfait les désirs des parents, des frères et sœurs. Mais à l'école, cette attitude donne lieu à des conflits. Je me rappelle le cas de cette élève brillante qui s'est soudain trouvée en échec scolaire. Au début, tout était « normal » : elle apprenait avec plaisir, obtenait de bonnes notes, n'aspirait qu'à contenter ses professeurs, ses parents et ses camarades de classe. Mais il lui a fallu bientôt payer la facture. Plus elle s'évertuait à répondre aux attentes de ses parents et de ses professeurs, plus ses camarades lui reprochaient de faire du zèle et s'éloignaient d'elle. Elle a fini par se désinvestir totalement et ses résultats ont chuté d'un coup. Si l'image de l'élève parfaite l'avait galvanisée au début, elle l'avait peu à peu consumée et démunie de toutes ses forces. Vouloir satisfaire à la fois les attentes de ses parents et celles de ses camarades, trop contradictoires les unes des autres, l'avait finalement épuisée.

Taraudé par les attentes des autres

« J'espère que je ne vais pas décevoir mon entourage. » Voilà un état d'esprit lui aussi potentiellement destructeur. Je suis aimé et reconnu si je réponds aux exigences des autres et m'y employer peut être un bon moteur. Mais la barre est parfois trop haute pour moi et la pression trop forte. J'ai le sentiment de ne pas y parvenir et cela me paralyse, me prive de toute énergie. Mes collègues n'ont pas de moi les mêmes attentes que mon supérieur et je suis intérieurement tourmenté, car je ne peux satisfaire en même temps les uns et les autres. Et quand bien même j'y parviendrais, je serais alors en conflit avec les désirs de ma famille.

Ceux qui s'engagent auprès des autres connaissent bien ce tourment – les professeurs notamment, qui sont tiraillés entre les directives ministérielles, les exigences de résultats de la part des parents ambitieux, et les besoins de leurs élèves. Personnellement, je rencontre fréquemment ce malaise chez les prêtres que j'accompagne. Leur travail n'est pas forcément plus lourd qu'il y a trente ans, mais lorsqu'ils ont la charge de plusieurs paroisses, ils se voient face à des aspirations extrêmement différentes de l'une à l'autre, face à des groupes conservateurs ou progressistes qui, tous, attendent de leur prêtre qu'il corresponde à la représentation traditionnaliste ou libérale qu'ils ont de lui – ce qui, à la longue, est irréalisable. Certains tentent bon gré mal gré d'y parvenir, mais, en dépit de tous leurs efforts et de leur bonne volonté, ils ne peuvent contenter tous leurs paroissiens, qui, de leur côté, sont insatisfaits. La déception entraîne un déclin de leur énergie et souvent même une dépression. Il leur faut renoncer à l'image qu'ils ont conçue de vouloir satisfaire les uns et les autres. C'est douloureux, et ne

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

même comportement envers mes collègues. C'est l'enfant en moi qui s'est épuisé à se sentir très tôt responsable de sa famille et qui se rebelle lorsque son chef le charge d'une nouvelle tâche. Ou bien encore, c'est l'enfant lésé qui se sent désavantagé par son chef et moins bien considéré que les autres.

L'attitude du chef et les projections des collaborateurs se mêlent parfois. Ils conçoivent de lui une image qui certes le représente, mais ne reflète finalement qu'un aspect de son être véritable. Ne percevant pas les autres traits de son caractère, ils ne lui laissent aucune chance de les vivre. Le chef apparaît dès lors comme un simple exécutant dénué d'affect. Ou comme un arriviste qui n'hésiterait pas à marcher sur le corps de sa mère pour parvenir à ses fins. Ou comme un complexé incapable de prendre une décision. Ou encore comme un timoré qui voudrait plaire à tout le monde mais ne sait pas vraiment ce qu'il veut. Toutes ces images livrent, la plupart du temps, un indice sur la personnalité du chef, mais elles sont partiales et le définissent incomplètement. Et s'ils ont en eux une image négative de leur chef, ils ne pourront pas établir avec lui une relation de confiance.

RITUEL

Examine la relation que tu entretiens avec ton supérieur. Est-ce que de vieux schémas se font jour ? Le jugement que tu portes sur lui est-il vraiment objectif ? Ou bien l'enfant vexé, négligé, surmené, lésé en toi intervient-il dans l'appréciation de l'adulte que tu es ? Écoute-toi et demande-toi quels souvenirs de ton enfance surgissent lorsque tu penses à ton chef. Essaie alors d'apaiser tous les enfants blessés en toi et de

te distancier un instant de tes blessures d'enfance. Et maintenant que tu vois plus clair en toi, comment ton chef t'apparaît-il ?

Comment de telles images naissent-elles ?

L'image du chef se conçoit souvent aussi à partir de ce que se racontent les salariés pendant les pauses. Les ragots vont bon train et chacun projette sur le chef ses propres problèmes. On forge ainsi une image qui va lui coller à la peau, avec des intentions parfois contradictoires : on voit en lui un bouc émissaire sur qui on se décharge de tout ; ou bien, au contraire, on ne peut rien attendre de lui, cela ne peut plus durer, il est responsable de tout ce qui ne marche pas. C'est là un comportement puéril, car tout salarié porte, chacun à son niveau, la responsabilité de la bonne marche de l'entreprise. Et chacun peut donc contribuer à ce que règne une bonne ambiance et à ce que le travail de tous porte ses fruits. Les employés projettent souvent sur leur chef leurs propres problèmes, le chargeant de tous les torts. Dans de telles situations, c'est au chef de ne pas se laisser ainsi cataloguer. Il doit avoir la confiance que s'il change d'attitude, ses collaborateurs seront prêts eux aussi à modifier leur point de vue et l'image qu'ils ont de lui. Il faut beaucoup de patience pour s'attaquer à des idées préconçues ; mais, lentement, elles peuvent s'effacer et le chef, par son comportement et son discours, peut ancrer dans le cœur de ses collaborateurs l'image qui lui correspond véritablement. Les paroles néanmoins ne suffiront pas. Il faudra aussi des actes.

Les images que le supérieur se forge de ses collègues sont issues des schémas de vie qu'il porte en lui, des parts d'ombre

qu'il a refoulées et qu'il projette sur eux. Mais elles proviennent aussi de ce que disent des employés les dirigeants de l'entreprise. Là encore, des *a priori* peuvent se transformer en images. Un cadre doit faire très attention au langage qu'il utilise. S'il parle d'une façon désobligeante des collaborateurs, il ne peut que transmettre d'eux des images négatives. Si des dirigeants se confortent mutuellement dans leurs préjugés, leurs médisances peuvent obscurcir l'image qu'ils ont de leurs subordonnés et influencer inconsciemment sur les relations, car même s'ils s'efforcent d'être aimables, les salariés ressentent instinctivement le fond de leurs pensées.

Les images que les dirigeants et les employés d'une entreprise se font des clients sont tout aussi importantes. Lorsqu'un salarié de la banque américaine Goldman-Sachs a révélé dans une interview les appréciations négatives que de nombreux dirigeants avaient de leurs clients, elle a eu beau tenter, par l'intermédiaire d'un porte-parole, de relativiser ces déclarations, le mal était fait. Une entreprise court à sa perte lorsqu'elle parle de façon irrévérencieuse de ses clients, car tôt ou tard, les clients s'en rendront compte et la quitteront. Un consultant en gestion d'entreprise qui, chez lui, parlait sans cesse à sa femme de « ces imbéciles de dirigeants » à qui il donnait des sessions de formation continue n'a plus reçu aucune mission. D'une manière ou d'une autre, les autres perçoivent la façon que l'on a de parler d'eux et finissent par se méfier et se protéger. Les images négatives ont des répercussions intérieures en créant en l'individu des blocages, et elles ont des répercussions à l'extérieur en créant la méfiance qui conduit finalement à l'échec.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

allemand toujours, les préfixes *wirt* et *wahr* (vrai) sont liés. Le *Landwirt*, l'agriculteur, rend justice à la vérité de la nature dès lors qu'il la traite en conformité avec son essence même. Le métier d'agriculteur est l'un des plus anciens. « Dieu prit l'homme et l'installa dans le jardin d'Éden pour le cultiver et le garder » (Gn 2, 15). Dieu ordonne à l'homme de prendre soin de la terre et de la faire fructifier afin qu'il puisse lui en offrir les fruits. Mais voilà que l'homme est chassé du paradis : « Maudit soit le sol à cause de toi ! Dans la peine tu t'en nourriras ! » (Gn 3, 17). Le travail du cultivateur sera désormais pénible et laborieux. Aujourd'hui, les agriculteurs sont pour beaucoup des entrepreneurs industriels. Mais ils travaillent la majeure partie du temps dans la nature et cette proximité avec elle les met en contact avec l'image archétypique du paysan. Mihály Csíkszentmihályi évoque le cas d'une paysanne de 67 ans si investie dans son métier qu'elle parle avec tous et tout, avec les gens, les animaux, les plantes, les oiseaux migrateurs, et qu'elle en éprouve une profonde satisfaction et un bonheur immense. Cette expérience intime du lien avec la nature peut effectivement mettre à l'abri du burn-out les agriculteurs dont les tâches sont pourtant éreintantes.

Créer une vie en communauté

On parle souvent aujourd'hui de services à la personne, de prestataires de services – un mot très à la mode dans le domaine du tourisme notamment, où l'on rejoint, là encore, l'image de l'hôtelier, un métier presque aussi ancien que celui de cultivateur et que l'on retrouve aussi dans la Bible. Dans la parabole du bon Samaritain, Jésus évoque très positivement

l'aubergiste chez qui le Samaritain conduit le pauvre homme que des voleurs ont attaqué : « Le lendemain, tirant deux deniers, il les donna à l'hôtelier et dit : “Prends soin de lui, et tout ce que tu dépenseras en plus, c'est moi qui, lors de mon retour, te le rembourserai” » (Lc 10,35). L'hôte (que l'on retrouve dans « hôtelier ») est celui qui offre l'hospitalité, qui crée pour ceux qu'il reçoit un espace de confiance. Dans la parabole, Luc utilise le terme grec *pandochos*, c'est-à-dire celui qui non seulement accueille tous ceux qui passent par chez lui, mais qui accepte aussi tout en lui-même, tout ce qui fait sa personne. Et les deux sont liés : je ne peux accueillir les autres, et précisément les étrangers ou les voyageurs, que si j'ai accepté en moi tout ce qui est étranger. La profession d'hôtelier, d'aubergiste porte également en elle des images archétypiques susceptibles de motiver aujourd'hui les professionnels du tourisme ou de l'industrie hôtelière. L'aubergiste est celui qui propose un gîte, c'est-à-dire un espace de sécurité et de confiance, et celui aussi qui, en accueillant les gens quels qu'ils soient, abolit les frontières, crée une communauté et veille à l'harmonie du vivre-ensemble dans notre société.

Prendre soin des gens et leur venir en aide

Le métier de commerçant est très ancien lui aussi. Dans la Bible déjà, Jésus compare le royaume des cieux à « un marchand qui cherche de belles perles. Ayant trouvé une perle de grand prix, il s'en est allé vendre tout ce qu'il possédait et l'a achetée » (Mt 13, 45).

Le mot allemand *Kaufmann* (marchand) vient du latin *caupo*, le cabaretier qui accompagnait les troupes romaines et faisait

intensément commerce avec les Germains. Et le terme grec *emporos* qualifie celui qui, en bateau, transportait ses marchandises d'un pays à l'autre afin de les proposer à ceux qui en avaient besoin pour vivre mais n'en disposaient pas dans leur propre environnement, parce que leurs terres ne leur permettaient pas de les produire. Une belle image donc que celle de ce marchand qui s'occupe des autres et enrichit leur existence en les pourvoyant de denrées dont ils manquent. Au Moyen Âge est apparue l'image du négociant respectable et honnête, attaché à des valeurs, qui honore ses clients comme ils le méritent – un archétype de la profession qui peut aussi être très motivant aujourd'hui.

Alléger la vie d'autrui

De nouvelles professions ont vu le jour qui n'ont pas grand-chose à voir avec les anciennes images, mais qui ont toutefois en elles certains aspects archétypiques qui font originellement partie de l'existence, de l'être humain. Nous sommes tous, dès la naissance et tout au long de notre vie, dépendants les uns des autres. Vivre, au sens très élémentaire, signifie aider et être aidé, exister en coopération et en communication les uns avec les autres. Dans un contexte social, être au service de quelqu'un, rendre service à quelqu'un, c'est prendre en charge, encadrer, aider, être utile. De nos jours, il existe de nombreux métiers « prestataires de services », dont les représentants servent les autres, sans nullement se rabaisser, mais en se mettant plutôt au service de la vie et d'une vie en communauté harmonieuse. Ils stimulent la vie des gens à qui ils offrent leurs services. C'est ainsi qu'avec les nouvelles technologies, de nombreuses

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

bonne marche de la maison. Il a toujours en lui cette image trop exigeante qui le submerge et l'épuise. C'est son âme qui se révolte alors (souvent inconsciemment), ses forces le lâchent et il sombre dans la dépression. Le burn-out, qui marque souvent le refus d'une image trop accaparante, peut nous encourager à faire demi-tour, à prendre une nouvelle direction, afin de retrouver notre énergie. Soyons reconnaissants à notre âme de ce qu'elle puisse ainsi résister. C'est le signe qu'elle est saine et que nous pouvons lui faire confiance.

C'est aussi le cas de cette femme qui porte en elle l'image d'une pacificatrice. Petite, elle s'efforçait de veiller à l'harmonie au sein de sa famille qui ne cessait de se déchirer. Toute querelle, tout conflit était pour elle une menace. Aujourd'hui, elle ne peut s'empêcher de concilier tout et tout le monde, et elle est très appréciée dans l'entreprise où elle travaille : sa disposition à toujours arrondir les angles crée un climat très agréable au sein de son équipe. Mais voilà que soudain cette image la dépasse. Elle sent qu'elle n'arrive pas à réconcilier le chef et les collègues dont elle est solidaire. Son image d'elle-même ne fonctionne plus et elle doit se résigner à ne plus pouvoir réaliser son idéal d'harmonie. Une fatigue chronique va s'emparer d'elle peu à peu et la conduire au burn-out.

Nous avons vu précédemment que l'image archétypique de l'aidant met celui-ci en contact avec de nombreuses facultés et lui apporte souvent beaucoup de satisfaction. Mais s'il s'identifie à ce modèle, s'il se voit comme devant aider partout et toujours, il y a danger. Il va se sentir sollicité dès que quelqu'un montrera quelque faiblesse dans son entourage. Il va s'épuiser lui-même et sera souvent déçu de n'avoir pu apporter son aide comme il l'aurait voulu. Il va peut-être même générer de la colère pour avoir voulu aider quelqu'un dont tout le monde sait qu'il s'agit d'un profiteur. Par ailleurs, s'identifier à l'image

archétypique peut le rendre aveugle à ses propres besoins : il aimerait bien aider, mais en réalité, c'est un moyen pour lui d'exercer un certain pouvoir. En apportant son aide aux gens, il se valorise aux yeux des autres et leur montre qu'il vaut mieux qu'eux. Parfois, en agissant ainsi, c'est lui-même qu'il aide : celui qu'il veut aider est en quelque sorte son double. Il a lui aussi besoin d'aide, mais ne veut pas se l'avouer sous peine de détruire l'image du bienfaiteur qu'il a élaborée avec peine et de devoir affronter sa fragilité et sa propre dépendance.

Pas d'avenir sans images

Les images qui remuent quelque chose en nous ouvrent une fenêtre dans notre âme. Elles relèvent de la vision et débouchent sur une perspective d'avenir. Il n'est pas d'avenir sans images, disait un Père de l'Église. En effet, ce sont elles qui nous font avancer, qui élargissent notre horizon. Elles ne sont ni moralisantes, ni accablantes, ni non plus intellectuelles. Elles s'adressent à notre cœur et d'elles-mêmes nous éclairent. Nous ne pouvons pas toujours dire exactement pourquoi telle ou telle nous touche. Mais en tout cas, celle qui nous émeut est toujours une image qui assemble plusieurs aspects du réel : la réalité avec la possibilité, le présent avec l'avenir. Elle agit souvent comme une révélation, un déclic : nous voyons soudain de nouvelles possibilités s'offrir à nous dans notre vie.

Est efficace ce qui est en résonance avec l'âme

Les images qui nous touchent ressemblent à celles qui

apparaissent dans nos rêves. Lorsque nous rêvons, notre âme pense en images – images effrayantes ou images d'espoir. Si nous voyons une lumière dans notre rêve, par exemple, c'est un symbole d'espoir qui l'emporte sur nos ténèbres. Si nous rêvons que nous portons un enfant dans nos bras, c'est signe que quelque chose de nouveau se forme en nous, que nous sommes en contact avec l'image originelle que Dieu a conçue de nous. En définitive, nous pouvons dire que les images qui nous touchent sont celles qui correspondent à notre moi profond et sont en résonance avec lui.

Certaines images qui ont marqué le cours de l'histoire sont souvent des images mythiques qui s'adressent à notre âme, comme celle de Jonas dans le ventre de la baleine. Dans ses paraboles et ses sermons, Jésus utilisait fréquemment des images qui sont devenues proverbiales (voir la paille dans l'œil du voisin, mais pas la poutre dans le sien ; avoir une foi qui déplace les montagnes). Et les gouvernants qui ont réussi au cours de l'histoire ne sont-ils pas ceux qui ont su imposer une bonne image d'eux-mêmes ? Nous avons tous la faculté de produire des images. Reste seulement à faire confiance à l'hémisphère droit de notre cerveau et prendre du recul par rapport à l'hémisphère gauche centré sur la seule pensée rationnelle.

RITUEL

Installe-toi au calme, mets-toi à l'écoute de ton cœur et laisse monter en toi les images. Demande-toi si tu reconnais celle du soignant, par exemple, celles de l'aidant, du pacificateur, du réconciliateur, du rebelle, du réformateur, du prophète. Examine-les attentivement. L'une d'elles t'a-t-elle mis

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

exemple : j'angoisse chaque matin en me rendant au bureau parce que j'ignore « à quelle sauce je vais être mangé », si je vais devoir affronter des conflits qui vont me dépasser, ou des problèmes que je ne vais pas pouvoir résoudre. Cette peur me freine et me vide peu à peu de mon énergie. Dans cette situation, il serait bénéfique que je me retire dans un endroit discret où je pourrais méditer et prier, élever mes mains en les ouvrant vers le ciel et imaginer que, par elles, la bénédiction de Dieu va se répandre dans mon entreprise, descendre sur les gens avec qui et pour qui je travaille, précisément sur ceux qui me rendent la vie difficile et que je crains, sur les clients aussi, y compris ceux qui sont désagréables et avec qui j'aimerais bien ne rien avoir affaire. En laissant s'étendre sur tous ceux-là la bénédiction divine, je ne serai plus victime de collègues et de clients déplaisants ou blessants. Je vais pouvoir quitter mon habit de victime pour emmagasiner de l'énergie, une énergie active qui ne me prive pas de ma force, car c'est en définitive la bénédiction de Dieu, l'énergie divine qui, à travers moi, se répand sur les autres.

J'abandonne mon rôle de victime

On ne peut nier d'avoir souvent le sentiment d'être une victime lorsque l'on souffre de burn-out : victime de la pression extérieure, des attentes impossibles à satisfaire, victime de structures injustes. Et à vrai dire, c'est souvent le cas. Mais on peut, dans la bénédiction, se libérer de ce rôle de victime qui coûte tant d'énergie pour sentir aussitôt en nous une énergie nouvelle.

Jésus nous dit de bénir ceux qui nous maudissent et de prier

pour ceux qui nous diffament (Cf. Lc 6, 28). Épuisé comme je le suis, j'ai l'impression que je suis entouré, dans l'entreprise où je travaille, de gens qui me sont hostiles et malveillants. Plus ce sentiment s'imprègne en moi et plus je me sens mal. Dans la bénédiction, je me protège moi-même contre l'énergie négative qu'ils répandent en moi. Je me protège en envoyant sur eux la bénédiction de Dieu, ce qui m'aide à les considérer autrement. Je n'ai plus besoin de courber l'échine devant eux, je peux les regarder en face car je porte sur eux un regard différent. Ce ne sont plus seulement des gens qui m'ont blessé, mais des êtres eux-mêmes blessés qui aspirent à trouver la paix en eux. Ce sont aussi des êtres bénis et je peux les percevoir autrement que comme des ennemis.

Sans objectif de profit et libéré de tout esprit de performance

Les rituels servent aussi à imprimer en nous une image de légèreté, de gratuité et nous délivrer de tout objectif imposé. Je ne pratique pas le rituel pour stabiliser ma santé psychique sous peine de le transformer en performance. Le rituel doit être pour ainsi dire ludique et sans but précis. Se libérer pour faire ce que l'on a envie de faire, pour s'abandonner à ses propres désirs semble de prime abord être à l'opposé du rituel. Mais ce plaisir que j'ai consciemment envie de m'accorder, je peux l'instaurer en rituel. Le mien, lorsque je sens la fatigue me gagner, que je suis à court d'idées en écrivant, consiste à m'étendre sur mon lit et à me dire : « Pendant dix minutes, tu ne vas rien faire, tu vas profiter de ce moment, sentir peser la fatigue, mais libéré de toute pression. » Pour tel autre, ce peut être tout simplement

d'aller promener son chien en rentrant du bureau. Même si l'on a mauvaise conscience d'être vu par d'autres dans ces moments d'inactivité, même si l'on a peur d'entendre : « Il a la belle vie, celui-là, apparemment il n'a pas grand-chose à faire puisqu'il a le temps de se promener avec son chien ! », il est important de se prescrire soi-même ces rituels pour s'accorder cette liberté intérieure et un moment d'insouciance dans la vie.

Si le rituel nécessite la liberté intérieure et l'insouciance pour être vraiment un plaisir, il a également besoin d'être répété. Il doit devenir une habitude pour pouvoir déployer sa véritable force, une force bienfaisante, libératrice et motivante.

RITUELS

Prendre ses distances et se protéger sont des images que tu peux intérioriser grâce au rituel suivant, auquel tu peux avoir recours le soir, mais aussi avant une réunion importante afin de te préserver d'éventuelles ondes négatives. Tiens-toi debout et croise les bras sur ta poitrine. Tu fermes pour ainsi dire une porte et tu te dis : « Les gens que je vais rencontrer à cette réunion n'ont pas accès à cet espace intérieur. Je m'ouvre émotionnellement à eux, mais je ne les laisse pas entrer. » Rien ne t'empêche de repenser à ces gestes au cours de la réunion qui va suivre et tu peux même t'aider en posant discrètement une main sur ton ventre ou ta poitrine, ou en touchant ton autre main et en pensant alors : « Je suis en moi et les autres n'ont pas d'emprise sur moi. Je ne les laisse pas pénétrer dans mon espace intérieur. »

Nombreux sont ceux qui gaspillent leur énergie à tenter de refouler leurs parts d'ombre, afin d'apparaître forts et

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Conclusion

Nous arrivons au terme de notre réflexion sur les images et les visions qui peuvent faire passer notre vie de l'engourdissement au *flow*. Le psychologue hongrois Mihály Csíkszentmihályi, qui nous a accompagnés tout au long de notre parcours, nous a toutefois appelés, à diverses reprises, à ne pas faire du *flow* une idéologie. Pour en rester au langage des images, disons qu'il est très agréable de se sentir portés par un courant lorsque tout ce que nous entreprenons vient naturellement et que notre vie s'écoule simplement. Mais la sérénité d'une mer étale est tout aussi belle et bienfaisante que l'agitation d'un fleuve tumultueux. L'immobilité n'est pas synonyme de sécheresse ou de stérilité. Au contraire. Nous sommes fascinés lorsque les vagues soulevées par le vent et la tempête s'apaisent et que la mer se calme. L'immobilité et le mouvement sont l'un et l'autre importants dans notre vie. Nous aimons, bien sûr, que notre travail coule de source. Les images que nous portons en nous et que nous activons nous aident à découvrir et faire couler en nous l'énergie, mais les plages de tranquillité nous sont tout aussi nécessaires. C'est quand tout est calme en nous que nous sommes confrontés à notre propre vérité.

On trouve, dans les débuts du monachisme, la belle histoire de ces trois étudiants qui, ayant décidé de devenir moines, voulurent s'attaquer, avec enthousiasme, chacun à une grande et belle œuvre. Le premier voulait être un artisan de la paix, le deuxième désirait rendre visite aux malades et le troisième se rendit dans le désert pour y vivre en paix. Quel fut le résultat de leur expérience ? Certes, leur travail avait été fluide, car il avait du sens. Mais les deux premiers se sont vite rendu compte de

leurs limites qui les empêchaient de mener leur tâche à bien, l'un parce qu'il ne pouvait réconcilier tous les ennemis, l'autre parce qu'il lui était impossible de reconforter tous les malades. C'est donc d'humeur morose qu'ils rendirent visite au troisième, afin de lui faire part de leur désarroi. Celui-ci les écouta sans parler, puis versa de l'eau dans un récipient et leur dit de regarder dedans. Au début, ils ne virent rien, car l'eau qu'il venait de verser était encore agitée. Quand elle fut calmée, ils regardèrent à nouveau et y virent se refléter leur visage, comme dans un miroir.

Que signifie cette histoire pour nous aujourd'hui ? Affronter sa propre vérité est tout aussi important que laisser couler le flux de l'énergie vitale. Selon Mihály Csíkszentmihályi, sans cette rencontre avec nous-mêmes, nous fuyons notre vérité dans le *flow*. Les deux pôles nous sont donc nécessaires : la tranquillité et le mouvement, le silence et le dialogue, la prière et le travail. Et pour les deux, il nous faut des images positives, comme celle de l'eau calme utilisée par le troisième moine pour illustrer le silence. Dans le présent ouvrage, nous avons commencé par examiner les images qui rendent notre vie fluide. Les deux pôles qui nous sont nécessaires sont intimement liés : l'image de la tranquillité nous met en contact avec la source, et l'image du mouvement la fait couler dans notre travail et dans notre vie quotidienne.

Nous avons ensuite abordé certaines images : nous portons tous en nous des images nocives et paralysantes, mais aussi d'autres qui nous animent et font couler notre vie. Mon dessein n'est pas, chers lecteurs et lectrices, de vous imposer des images qui vous demeurent étrangères, mais de vous donner du courage et vous inciter à découvrir en vous, dans votre âme, celles qui vous font entrer en contact avec votre source intérieure.

Je vous souhaite de ne pas avoir en tête que des images qui

vous pèsent, mais aussi des images légères et agréables. Csíkszentmihályi a constaté que seul connaît le *flow* celui qui aborde son travail sous un aspect ludique.

Et je vous souhaite aussi de faire tout ce que vous entreprenez et vivez avec une dose de légèreté intérieure et de joie, afin que vous puissiez travailler et vivre avec bonheur, que le flux de votre vie et de vos activités se transforme en bénédiction pour vous-mêmes et pour les autres. Vous ne serez une bénédiction pour ce monde que si vous vous libérez de l'obsession d'être dans le flux, que si votre vie s'écoule simplement, parce que vous êtes en lien avec votre travail, avec ceux pour qui vous travaillez, et seulement si vous êtes en contact avec l'Esprit de Dieu qui vous fait à tout moment don d'une énergie nouvelle. Puisse la bénédiction irradier abondamment de vous et vivifier votre entourage.

*Cet ouvrage a été numérisé
par Atlant'Communication
au Bernard (Vendée)*