

Dépassement de soi et Burn out

Wel'Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.

www.com-hom.com

... parce que la performance durable implique la connaissance et l'écoute de soi

Cela commence par une passion le cyclisme, un peu par hasard, la compétition les résultats sont déjà là. Au bout de 4 mois championnat régional et j'enchaîne avec la préparation des championnats de France.



Mon caractère : gagner. Je veux être devant, la première. Par plaisir, mais inconsciemment j'ai besoin de reconnaissance. Peut-être à cause de ma petite taille. Souffrance d'enfance ? Les enfants ne sont pas tendre entre eux.

Les objectifs toujours de plus en plus élevés. Il faut aller plus vite, plus loin dans la performance, être plus fort.

L'entraînement, c'est bien. Je n'ai pas trop mal aux jambes, et j'enchaîne, vélo, musculation, piscine (pour la décontraction) et vélo. Chaque jour ce rythme-là. Mais comment peut-on supporter une telle cadence ? Le secret : le mental.

Il est plus fort que tout. Dans la douleur, se dire que l'on a pas mal, que cela va passer. Rester fixée sur son objectif. Ne pas s'occuper des petits bobos. Se vider, donner le maximum.

Ah oui, donner le maximum : suite à un sprint de qualification je me suis tellement dépouillée que je n'ai plus la force de descendre du vélo. Je finis par tomber, je suis vidée. Mais je suis qualifiée. Le sport de haut niveau nous forge une carapace qui nous permet d'être devant.

Et le Burn out dans tout cela.

Voici mon activité professionnelle, 20 ans après avoir cessé ce cycle infernal. Je donne une partie de mon énergie, je fais du massage thérapeutique. Je soigne un peu le corps et un peu la tête, c'est lié.

Les clients se sentent mal dans leur corps et leur tête. Ils n'écoutent pas le langage du corps qui leur parle et qui donne des signaux d'alerte au cerveau.

Mais moi, que fais-je en massant dix clients par jour quand je devrais en faire que cinq pour un bon équilibre. Je reprends le cycle infernal, être plus fort, toujours plus de clients, gagner. Satisfaire plus de personnes.

J'ai déjà vu ce comportement quelque part. Nous ne changeons pas nos modes de vie aussi facilement. Le naturel revient au galop.

Sauf que ce matin-là, je saigne du nez, je suis très fatiguée. J'avais bien prévenu mon lieu de travail en précisant que je ne voulais plus de rendez-vous. Ils ne m'ont pas entendu, je n'ai pas su dire non, je n'ai pas su m'imposer. Je n'ai pas écouté mon corps, je n'ai pas dit stop.

Le verdict tombe : Burn Out. Epuisement physique. Je n'ai plus de mémoire immédiate, je ne peux plus parler. (Anecdote : j'épluche des légumes je jette les légumes et fait cuire l'épluche légume).

Il me reste d'après les médecins très peu de capacité vitale. L'énergie se concentre sur le cœur, le foie, les reins.

J'ai gagné, je suis allée au bout de moi-même. J'ai dépassé ma limite, tellement bien que j'ai mis ma vie en danger. Et je connais ce scénario, j'ai vécu cela dans le sport.

Il me faudra 3 ans pour reprendre un rythme de vie normal. Faire du sport c'est bien mais où se trouve la limite ?

Dans la connaissance de soi, dans son ressenti, dans l'écoute du moi.

Tout être humain à son histoire et sa vie qu'il doit respecter.

A propos de l'auteur :

A. Demoulin :

Ce partage d'expérience m'a été proposé par une rencontre inattendue de burn outiste. Il en ressort de cet échange cet article qui apportera, je l'espère, sagesse à certaines âmes dérégées.

S'il est vraiment un sage, il ne vous invite pas à entrer dans la demeure de sa sagesse, mais il vous conduit plutôt au réveil de votre propre conscience. (KHALIL GIBRAN)



Com-Hom

Communication & Management
Hommes & Méthodes

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#) et A. Demoulin

Crédit photographique : [Com-Hom](#), [Fotolia](#)