

Nicole DUBOIS

# **Mon Burnout Ma Descente Au Paradis**



Editions Nouve  es Consciences

Nicole Dubois

Mon Burnout Ma Descente

Au Paradis

*Témoignage d'un éveil de conscience*

© Nicole Dubois, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4348-9

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://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.

*Illustration de couverture*

Emmanuelle BERCY

*Réalisation couverture*

Editions Nouvelles Consciences

**Contact auteure**

[auteure.nicoledubois@yahoo.com](mailto:auteure.nicoledubois@yahoo.com)

[www.facebook.com/auteure](https://www.facebook.com/auteure) nicole dubois

*La plus grande victoire de l'existence  
ne consiste pas à ne jamais tomber,  
mais à se relever à chaque chute.*

*Nelson Mandela*

# PRÉFACE

Jacqueline GINDRE

Auteure, médium, conférencière

C'est avec une grande attention que j'ai lu l'ouvrage de Nicole DUBOIS et rédigé la préface.

Nicole DUBOIS nous livre ici le témoignage d'un parcours douloureux raconté avec des mots simples. Nous suivons pas à pas ses espoirs, ses déceptions, ses obstacles, ses douleurs, la maladie, l'espoir. Elle nous entraîne à sa suite dans son développement personnel découlant de rencontres incontournables qui lui feront découvrir l'aide des soins parallèles.

Nicole DUBOIS plonge alors dans un univers qu'elle ne connaissait pas et qui l'amènera à une véritable transformation « **Commence pour nous une période d'espoirs, un peu irréaliste...** » et au changement qui s'opère en elle et autour d'elle « **Nous vivons des situations dont nous ne pouvions parler à personne. On nous aurait pris pour des fous !** ».

Le parcours de Nicole DUBOIS ressemble à une initiation d'apprentissage spirituel. Petit à petit le lecteur la suit dans sa découverte d'existence de plans différents dont nous n'avons pas idée pour la plupart. Cette compréhension lui ouvrira des horizons nouveaux, des certitudes de pensées. Elle apprend que nous ne sommes pas seuls, enfermés dans une enveloppe de matière, mais accompagnés à tout instant par des Êtres d'un monde invisible, extraordinairement bons, patients et emplis d'Amour Infini. S'ils ne peuvent pas nous éviter les difficiles expériences de notre étude terrestre, ils nous tiennent la main pour nous aider à les surmonter. De la même façon qu'un Maître accompagne son Apprenti.

Nicole DUBOIS complète son témoignage en livrant au lecteur que tout est entre nos mains, que notre expérience terrestre fait partie d'un des nombreux rôles que notre Âme vit pour accéder à son évolution et ainsi entrer dans la

Sagesse Infinie.

Témoignage sincère et poignant, qui élève l'Esprit au-delà de la vision uniquement physique. « ***Ne perdez jamais espoir*** », conseil qui rejoint le paradoxe de son titre :

« ***Mon Burnout, ma Descente Au Paradis*** ».



# Chapitre 1

## LA CHUTE

Mardi 6 janvier 2015, il est 7 heures du matin. J'entends Philippe, mon mari qui se lève. J'ai décidé depuis deux nuits de dormir dans la chambre d'amis car depuis plusieurs jours je tousse et l'empêche de dormir. Il n'aime pas quand je ne dors pas avec lui mais je suis si fatiguée. J'ai tellement du mal à m'endormir que d'être seule me permet de bouger sans me préoccuper de savoir si je vais le réveiller ou non. Mais ce matin, je n'arrive pas à me réveiller. Pourtant je ne dors pas mais mes paupières sont lourdes, tout mon corps est lourd, je ne peux pas bouger.

Il est 7 h 30, Philippe entre dans la chambre, sachant que j'ai du mal à me lever pour aller au travail. Souvent, il doit venir me dire « C'est l'heure de se lever, c'est le matin » comme nous le disions aux enfants quand ils étaient petits pour les sortir du lit en douceur. Mais ce matin, il voit bien qu'il y a quelque chose d'inhabituel.

— *Tu ne te lèves pas ? Il est 7 h 30 passé.*

Je murmure :

— *Je ne peux pas... Je ne peux pas bouger !*

Il doit sentir à ma voix très faible qu'il y a quelque chose d'anormal. J'essaie encore d'ouvrir les yeux, impossible, une chape de plomb les maintient fermés. J'essaie une nouvelle fois de bouger mais rien, même mon petit doigt ne peut pas se lever. Mon cerveau est au ralenti, je n'arrive pas à penser, je suis comme endormie mais sans dormir. Il est 7 h 50, Philippe me dit :

— *Reste à la maison, repose-toi, je vais y aller.*

— *J'ai envie de faire pipi, peux-tu m'aider ?*

Il me porte jusqu'aux toilettes et me recouche. Je n'ai pas pu ouvrir les yeux. Il part au travail. Heureusement, il rentre déjeuner à midi. Je sais aussi qu'il préviendra mon supérieur de mon absence.

Nous travaillons tous les deux dans le même bâtiment, Philippe dans un



laboratoire de recherche et moi dans un autre. Il y a quatre ans, j'ai été reçue à un concours externe de catégorie A. Ce poste est l'aboutissement d'une carrière de trente-cinq années dans la Fonction Publique. C'est le résultat d'un important investissement personnel pour obtenir les concours, les examens, pour accomplir ce à quoi je crois : je suis au service du Public, des étudiants, de leurs familles, des collègues, de la hiérarchie, de l'État. J'aime mon travail, je m'y implique.

Ce laboratoire est l'un des plus gros laboratoires de recherche en France. Il est composé de presque six cents personnes et a été créé il y a cinq ans. Tout est à mettre en place, à réorganiser, et j'ai la responsabilité de toute la partie administrative.

Depuis mon arrivée en décembre 2010, je donne beaucoup de mon temps et de mon énergie pour avancer à grand-peine d'un petit pas mais malheureusement parfois, pour reculer aussitôt de deux. J'ai l'impression de me battre avec ou contre des moulins à vent, en vérité je ne sais plus tellement il y a d'opposition aux changements. Cela me rappelle le mammoth que l'on ne peut pas faire bouger.

Je viens de prendre pendant les congés de Noël, deux semaines de vacances. Il doit y avoir plus de vingt ans que cela ne m'est pas arrivé. Souvent, je prends mes congés d'hiver entre Noël et le jour de l'An ou bien simplement les lendemains de ces jours fériés. Travailler pendant ces vacances me permet de m'avancer dans la gestion des dossiers et de me mettre à jour, il y a tellement de travail. Mais en cette fin d'année, je suis trop fatiguée.

La réorganisation administrative décidée en 2013 se met difficilement en place. Les départs à la retraite se succèdent et les postes sont supprimés. Nous recrutons des CDD que nous ne pouvons pas garder, un turn over s'installe et nous épuise. Je dois, en plus de toute cette réorganisation, gérer le quotidien avec une nouvelle équipe de direction, le travail est multiplié. Pourtant, j'aime ce que je fais, je suis entourée en majorité de personnes motivées, agréables, humaines, l'ambiance est bonne. Il n'y a aucun harcèlement moral, tout le monde se serre les coudes. Mais je sens bien que trop, c'est trop.

Au cours de l'année 2014, j'ai encaissé plusieurs coups durs, les uns après les autres. Les six derniers mois de l'année ont été particulièrement difficiles.

En juin, le compagnon de ma fille, âgé d'à peine trente ans, est hospitalisé pendant plus d'une semaine. Les médecins ne savent pas exactement ce qu'il a

mais ils suspectent un cancer, il faut faire des examens complémentaires. C'est le week-end de mon anniversaire, je n'ai pas le cœur à le fêter. Après deux jours de pleurs, d'angoisses, les médecins font marche arrière, ce n'est pas le bon diagnostic, ce n'est pas un cancer. Nous respirons ! Mais ces quelques jours nous ont fait comprendre que nous ne sommes rien. En quelques heures, notre monde peut basculer, chavirer. Je m'aperçois que mes soucis de réorganisation administrative sont bien peu importants dans la balance de la vie.

Nous enchaînons les soucis les uns après les autres. À la fin de ce même mois de juin, mon mari passe un IRM. Depuis son burnout, il y a un an, il ressent en permanence des douleurs à la tête et au cou. Il m'a demandé, je ne sais pas combien de fois, de changer nos oreillers pensant qu'ils n'étaient pas adaptés. Le médecin découvre un méningiome. L'emplacement n'est pas inquiétant, il faut simplement surveiller par des examens tous les 6 mois. Ouf !

J'attends avec impatience les vacances d'été pour me reposer et me changer les idées, je suis à saturation.

En cette veille du week-end du 14 juillet, mon fils vient avec mon petit-fils passer cette fin de semaine, je vais pouvoir profiter d'eux et me consacrer à ma famille. Pour préparer ces deux jours, je ne travaille pas le vendredi après-midi et je me fais une joie de commencer mes préparatifs. Je ne savais pas que j'allais vivre un des week-ends les plus difficiles qu'il m'ait été donné de vivre depuis presque vingt ans.

À 16 heures, je reçois un appel de mon directeur. Deux collègues qui revenaient d'une mission, ont été victimes d'un accident de la circulation. Ils sont décédés tous les deux sur le coup. Je suis anéantie, je n'y crois pas, j'ai l'impression que le sol va m'engloutir. Je les connais bien, je travaille souvent avec la jeune femme. C'est notre rayon de soleil avec son petit accent du midi, elle a trente-huit ans et est mère d'une petite fille. La deuxième personne est un homme, je le connais depuis vingt-cinq ans. Il était presque à la veille de la retraite.

Je pleure, j'ai la gorge complètement nouée. Mon fils et mon petit-fils arrivent dans les minutes qui suivent cette communication téléphonique, je dois prendre sur moi pour ne pas gâcher ce week-end. Mais peine perdue, le samedi soir mon fils s'effondre en larmes et nous informe des problèmes de son couple, ils sont mariés depuis deux ans. Cette nouvelle nous fait mal même si, pour moi, ce n'est