

Xavier Menard

BURNING OUT



Xavier Menard

Burning out

© Xavier Menard, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4512-4

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.

À ma femme, mes enfants, ma famille.

À Michèle et Laurent qui m'ont incité à écrire ce livre.

À mes amis qui des fois sans le savoir, par leurs messages, appels, signes m'ont sauvé.

À tous les burnoutés.

À tous les autres.

PARTIE 1 : LE BURN-OUT

Le jour J

Ce jour-là, le sol s'est déroqué sous mes pieds. C'était le 21 novembre 2018. Dans mes souvenirs, une belle journée, ensoleillée. Normalement rare pour une fin de mois de novembre. Et pourtant, ce jour, le sol s'est déroqué. Il était environ treize heures trente. Je venais de déjeuner, au restaurant d'Entreprise, seul comme souvent, vite comme toujours. Il est environ treize heures trente et je me remets sur mon écran. Mon écran d'ordinateur est installé dans un très grand bureau, au fond d'un couloir sans beaucoup de passage, si ce n'est pour aller aux toilettes. Un chouette bureau bien qu'assez triste et isolé de tout. Il est environ treize heures trente et je m'installe donc dans mon bureau. À vrai dire, je sais déjà que je ne suis pas au mieux mais je m'accroche, je continue.

Il est environ treize heures trente, je commence à lire mes mails et je tombe sur une demande de stage adressée par Dominique, un Manager. Un mail anodin pour le Responsable Ressources Humaines que je suis. Il s'agit juste de transférer cette demande à la personne en charge des demandes de stage et c'est plié. C'est plié... Sauf que. Sauf qu'à ce moment-là, tout s'arrête. Je ne sais plus, je ne vois plus, je panique. Je pleure. Je pleure. Je n'y arrive pas. Et tous ces mails qui tombent pendant ce temps-là. Si je n'arrive pas à traiter ce mail, comment vais-je faire pour les autres ? Je ne pourrai pas être à jour. Je ne vais pas y arriver.

« *Essaie* », « *reprends-toi* », « *ressaisis-toi* ». « *Enfin quoi, c'est juste une demande de stage !* » Toutes ces injonctions que j'essaie de me lancer pour me relancer. Mais rien. Mon cerveau refuse. Injonction paradoxale maximale. Une partie de mon cerveau essaie sous mon injonction, l'autre dit non. J'ai mal à la tête. Je pleure. Je hurle à l'intérieur de moi. Je vais relâcher la pression et hurler fort, crier, appeler à l'aide. En même temps balancer ce maudit ordinateur et tout ce qui se trouve sur mon bureau ? Non je me contiens. Je continue. Je m'accroche.

14H46. Ça y est, je me souviens. Je me rappelle comment on traite ce genre de

mail. Je l'envoie à Emilie. Je continue de pleurer pour autant. Je vais continuer. Je vais m'accrocher.

15H05. Je réponds à Dominique. Ta demande est prise en charge.

Ça y est, je peux passer à autre chose. Je vais me reprendre. Je vais sortir de mon bureau, prendre un peu l'air, passer aux toilettes pour prendre des mouchoirs, me moucher, me passer de l'eau sur le visage pour essayer d'arranger ma tête qui doit être horrible. Et je vais y retourner. Je me lève, j'ouvre ma porte, regarde à gauche, à droite, si personne n'est dans le couloir. Je ne voudrais pas qu'on me voie comme ça. Je me lance. Mais simultanément, Fabrice, un de mes clients internes, Directeur de son état, sort de son bureau, placé deux bureaux plus loin.

Je l'aime bien Fabrice. Fabrice est atypique comme Directeur. Conceptuel hors pair, il développe une expertise unanimement reconnue dans son domaine d'activité. Sa vision globale lui permet de résoudre des problèmes complexes et pluri dimensionnels. Mais son paradoxe vient d'un tout autre domaine, une forme avancée d'introversión le rendant mal à l'aise avec les joutes oratoires, peut-être même dans l'expression de ses émotions au travail. Souvent décrit comme un taiseux, il arrive pourtant à exprimer ou démontrer une certaine forme de chaleur humaine quand on échange avec lui.

Je vois donc Fabrice sortir de son bureau, il me voit. Il me dit quelque chose. Je ne comprends pas. Qu'est-ce qu'il me dit ? qu'est ce qu'il m'arrive ? Je ne comprends pas ce qu'il me dit. Vite, je dois partir, m'enfuir. Je pars vers les toilettes, enfonce la porte donnant sur le couloir vers les toilettes, fonce dans les toilettes, j'essaie de m'enfermer. Je ne respire plus. Je ne sais plus ce que je fais. Je suis oppressé. Fabrice m'a rejoint. Il me parle. Encore. Je ne comprends pas. Mais que me dit-il ? Que se passe-t-il ? Vite fuir. Je crois que je crie (je ne suis pas très sûr de mes souvenirs de ce moment-là). Je crois que je crie « *je ne vais pas y arriver* », « *je ne peux plus* ». Je fuis vers mon bureau. Evidemment, Fabrice me suit, ne peut pas me laisser tout seul. Dans mon bureau, je pleure, collé contre ma fenêtre, je crie que je ne peux plus, que je ne vais pas y arriver.

Peut-être que je me calme aussi un peu. Toujours est-il que je sens la main de Fabrice sur mon épaule, j'entends son message de soutien, s'excuser même, car au final, ce qu'il avait voulu me dire était simplement une blague. Et il me laisse alors dans mon bureau pour retourner dans le sien je suppose.

Bon, ce n'est pas le tout, mais j'ai une réunion par Skype à 16H avec David, un Manager. Je vais y arriver. Je vais continuer. Je vais m'accrocher. Mais en fait, c'est déjà fini pour moi. C'est quelqu'un d'autre qui prend ma place. Un robot. Mon robot. Robot Xavier, RRH de son état. Robot Xavier fait cette réunion dont je n'ai aucun souvenir. Je ne sais absolument pas ce dont Robot Xavier a parlé. Quels conseils RH Robot Xavier a pu apporter à ce Manager ? Tout juste sais-je que Robot Xavier n'a pas dit de bêtises, voire que sans doute il a été plutôt bon. Il ne lui reste plus qu'à traiter ses mails, et il pourra fermer et partir.

19H14, dernier mail à Nadine ma collègue. Tout va bien pour Robot Xavier.

Je rentre chez moi. Je crois que je suis de retour aux affaires après cette parenthèse bizarre, non maîtrisée et d'une certaine façon inconsciente. Xavier, le vrai, c'est sûr, est de retour, même si une certaine forme d'adrénaline m'entoure. La certitude aussi d'être le plus puissant. Après tout, si j'ai pu surmonter tout cela, c'est bien que je suis indestructible.

Gaëlle, ma Femme, rentre. Comme tous les soirs, on se raconte nos journées. Elle me raconte la sienne, difficile, tendue, compliquée. Je le savais puisque toute la journée, malgré mes propres difficultés, je lui ai accordé le temps nécessaire et mon énergie restante à l'aider et à lui remonter le moral par les nombreux SMS qui ont répondu aux siens.

Je lui raconte la mienne. J'en plaisante même avec elle, qui se montre alors très inquiète, à la fois de ma distance, de mon détachement, de mon cynisme, mais aussi de ma certitude que demain, c'est sûr j'y retourne.

Finalement, qui est aux affaires à ce moment-là ? Xavier ou Robot Xavier ?

3H du matin, je ne dors pas. C'est très courant ces derniers temps. Mais aujourd'hui c'est particulier. Mon cerveau est en ébullition. Ce n'est pas la première fois que j'ai cette sensation. Mais cette fois, c'est démesuré, démultiplié, exponentiel. Mon cerveau brûle. La douleur est intense, incontrôlable. Peu de gens peuvent comprendre cette sensation de cerveau qui brûle, de la douleur que cela génère. C'est trop dur. J'ai trop mal. Cette fois, c'est décidé, je vais en finir. Je n'ai plus d'alternative.

Je respire, j'essaie de me relaxer, de me rassurer. « *C'est sûr, je dois avoir les ressources, je vais reprendre le dessus* ».

Gaëlle se réveille, il est 4H du mat.

— *Ca va pas chéri ?*

— *Non, c'est fini pour moi.*

— ?

— *Je le sais maintenant. Je n'y retournerai pas. C'est fini. RRH c'est fini. Je ne peux plus.*

Robot Xavier

Robot Xavier est un type ordinaire, bien que pas très sympa. Il s'est inventé. Imposé. Sur le vide qu'il construit petit à petit dans cet intérieur qui se consume. Il profite de ce contexte professionnel reconnu comme compliqué pour s'installer. Soyons franc, il existait avant ce fameux jour J. Jusque-là, la bonne nouvelle, c'est qu'il était intermittent du spectacle. Il jouait son rôle d'acteur, des fois à la perfection, des fois sans convaincre. Alors, il apparaissait, il disparaissait. Il venait, puis repartait. Et repassait de façon impromptue, inattendue, non maîtrisée. Mais grignotait, prenait, gagnait toujours un peu plus de place.

Parfois, des collègues, des amis s'étonnaient de ce Xavier qu'ils ne reconnaissaient pas. D'autres s'en émerveillaient, de cette capacité à analyser de façon si froide les événements, les situations, les dossiers.

Robot Xavier est froid. Il n'a pas d'émotions. À quoi ça sert les émotions de toute façon ? Dans ce métier de RRH ? Ou dans la vie d'ailleurs ? Il faut bien se protéger. Alors il a éliminé les émotions de sa façon d'être. Les entretiens professionnels deviennent de plus en plus factuels, avec de moins en moins d'empathie. De plus en plus pragmatiques et opérationnels. De plus en plus courts aussi puisqu'il va à l'essentiel.

Ni joie, ni colère, ni peur, ni dégoût. Pas non plus de surprise ou de tristesse. Peu de sensibilité aux autres.

Tout juste se sent-il une fragilité qu'il n'arrive pas à surmonter, pire, qui gagne du terrain au fur et à mesure qu'il gagne sa place. Robot Xavier est de moins en moins à l'aise dans les rapports humains, ce qui peut le rendre hésitant, bafouillant, nerveux, réduisant très largement sa capacité à convaincre et à entraîner les autres.