Anne-France Arnoux Saugnac

Une méditante au sein du CAC 40

AU-DELÀ DU BURN-OUT, UNE TRANSFORMATION INTÉRIEURE

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Ma schizophrénie, ma force, Florent Babillote
Des fourmis dans ma tête, Émilie Gardner
La Puissance du récit de vie, Tiphaine Le Marois et Florie Fonterme
Renaître de l'addiction, Daniel Anner
Hypersensibles & entrepreneur(e)s, Céline Tirel
Garder espoir, Frédéric Duclot
Merveilleux abandon, Armelle de Thé
Le Jour où j'ai arrêté de subir, Cédric Lacaze
Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant
Pète un coup, Marianne Leenart
Au creux de nos manques, Hélène Mathet-Faure

Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026
ISBN : 978-2-88984-097-7

Correction : Céline Dutt
Couverture : Charlotte Thomas
Mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

« La chose importante à garder en tête est qu'il ne faut jamais attendre une minute pour commencer à changer le monde. »

Anne Frank

Chère lectrice, cher lecteur,

Afin de faciliter la lecture, nous avons fait le choix de ne pas utiliser l'écriture inclusive. Bien entendu, cet ouvrage s'adresse à toutes et à tous, sans distinction de genre.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 9
Intention 10
Pratiquer, pratiquer, pratiquer 10
Dédicace 12

INTRODUCTION 13

Chapitre 1
LA FEMME EN DEVENIR 19
L'épuisement 20
Un léger reproche 27
Anatomie d'une chute : le huitième jour (acte 1) 35
Anatomie d'une chute : l'homme du désastre (acte 2) 49
Anatomie d'une chute : la présence pure (acte 3) 57

Chapitre 2
TOUT LE MONDE EST OCCUPÉ 65
La blessure rouge 66
Anatomie d'une seconde chute : un bruit de balançoire (acte 1) . 71
Anatomie d'une seconde chute : l'eau des miroirs (acte 2) 80
Anatomie d'une seconde chute : le mal des ardents (acte 3) 87
La muraille de Chine 92

Chapitre 3
LE TRÈS BAS 109
Le jour où Franklin mangea le soleil 111
Carnet du soleil : retour sur un arrêt maladie rédempteur 123
Ressusciter : reprise du travail 126
Les ruines du ciel : récit d'une lente descente aux enfers 136
Tu ne mourras pas demain 142

Chapitre 4
LA DAME BLANCHE (EN PRÉAVIS) 167
L'autre visage 168
Une bibliothèque de nuages 172
L'enchantement simple 180
La merveille et l'obscur 184
L'innocence du devenir 196

Chapitre 5
LA LUMIÈRE DU MONDE 199
L'assassinat des livres 201
La dématérialisation du monde 206
Le colporteur 210
L'équilibriste : à la recherche d'un nouveau pôle 216
En quarantaine de moi 226

ÉPILOGUE 241

POSTFACE EN FORME D'HOMMAGE 245

VOTRE VOYAGE DU HÉROS 247
Parcours de découverte pour le sprinter impatient 250
Ressourcerie pour le randonneur au long cours 266
Bibliographie pour le lecteur éclaireur 270

REMERCIEMENTS 277

NOTES DE FIN 279

AVANT-PROPOS

Ce livre est le récit d'une petite fille née adulte, partie à la recherche de son âme d'enfant. Elle écrivait des « contes à se réveiller allongée », les yeux vers le ciel, au son de l'Ave Maria de Caccini, rêvant de devenir écrivaine et de soigner le monde. Ce rêve s'est réalisé le jour où a pris fin le parcours ici relaté : celui d'une méditante au sein du CAC 40. Un bout de vie, une histoire vraie, parfois maladroite, toujours sincère. Le voyage du héros d'une femme « bifrons », sorte de Janus à deux têtes [1], avocate d'affaires à la recherche un peu folle d'une alliance entre deux mondes aux allures d'oxymore : cours de bourse et pleine conscience, avec, en toile de fond, trois burn-out.

Ce livre, c'est aussi l'histoire de beaucoup d'entre nous, pris entre l'exigence de réussir et le besoin vital de respirer. Peut-être êtes-vous à cet endroit fragile, où l'on tient encore, mais de moins en moins. Ce livre ne promet pas de réponses, il ne cherche ni à convaincre ni à conseiller ou à enseigner. Il ouvre un espace où quelque chose peut résonner. Chaque mot est le pâle reflet d'une expérience. Il sera ce que vous en ferez, un guide, une méthode, un chemin, une

inspiration, car toute expérience est, par définition, unique, intime, subjective. Pourquoi l'avez-vous choisi ? Peut-être quelque chose a-t-il vibré en vous : un mot, une intuition, une curiosité en lien avec l'une de ses trois clés d'entrée que sont la santé mentale, le monde des affaires, la spiritualité ? Cette impulsion vous appartient, c'est votre histoire. Que vous a-t-il apporté ? Vous seul le saurez quand vous l'aurez terminé. « Voir les choses telles qu'elles sont », tel est le cœur de la méditation. Elle est le personnage principal de ce récit, ce fond immobile de la conscience, vaste et silencieux, où tout apparaît et disparait à l'arrière-plan. J'y tiens le second rôle, l'avant-plan, partie mouvante de l'expérience. Dans le bouddhisme, les méditations sont charpentées ainsi : intention, pratique et dédicace. C'est donc comme cela que j'aimerais débuter ce récit.

Intention

Que vous n'ayez jamais médité,
Que la méditation soit entrée un jour dans votre vie,
Que la méditation fasse partie de votre quotidien,

Qui que vous soyez, et quelle qu'ait été la raison qui vous a poussé à ouvrir ce livre, j'espère que vous y trouverez ce que vous y cherchiez, voire peut-être même autre chose ou un peu plus que vous n'en espériez.

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

C'est le mantra du méditant. Car la méditation est avant tout une pratique, même si elle est bien plus que cela. C'est

son essence même. Comment dès lors concevoir un livre sur un sujet qui ne sait se dire que par l'expérience ? En faisant de son écriture une pratique de méditation. Pour cela, durant tout le processus de son élaboration, rester au contact de l'instant présent : sentir la mise à nu d'expériences douloureuses, observer, quand l'ego prend la main, que le cerveau s'emballe ou manque de clarté, cherchant à convaincre ou à régler des comptes. Et cultiver l'ouverture du cœur, en pensant constamment au lecteur, en rendant hommage à ceux qui ont permis cette écriture, en pardonnant à ceux ayant créé la souffrance à l'origine de certaines découvertes, et en se mettant en action pour faire bouger des lignes sur une page blanche.

Et vous, accepteriez-vous de faire de votre lecture une occasion de pratiquer la pleine conscience ? En restant pour cela, du mieux que vous le pourrez, au contact de l'instant présent. Adoptant une position confortable pour lire, si possible détendue et alerte, sans tension inutile, mâchoires et épaules relâchées. En restant bien ancré dans votre corps tandis que vous lisez et dès qu'une distraction surgit et vous embarque ailleurs, en l'observant et en revenant à la lecture en conscience de ce qui vient de se produire. Rien à faire. Nulle part où aller. Si, à l'instar du Maurice de la publicité (je prie la jeune génération de m'excuser pour cette référence vintage, qui sera suivie d'autres) vous trouvez que je pousse le bouchon un peu loin, alors oubliez et passez à la suite de votre lecture. Tenez bon. Ce n'est que le début. Par respect pour votre travail d'attention et pour ne pas rompre le flux de votre lecture, ce livre a été divisé en deux parties. La

première raconte une histoire sur le modèle du voyage du héros, avec ses étapes, ses défis, ses obstacles, ses alliés et ses découvertes. Elle est ponctuée de petites invitations à vous arrêter : des exercices d'exploration « Et vous ? » disséminés au fil des pages comme des occasions de faire une pause dans votre lecture et de vous recentrer. À la fin du livre, si vous souhaitez aller plus loin et débuter votre propre voyage du héros, vous aurez la possibilité d'expérimenter différents tronçons du chemin grâce à des exercices, des méditations guidées et des liens vers des ressources. Bien qu'il suive mon propre parcours, vous pourrez faire de ce chemin le vôtre.

Dédicace

Puisse ce récit inviter à des prises de conscience sur certaines violences encore tues dans le monde du travail.

Puisse ce récit adoucir l'impatience et le regard aiguisé des jeunes générations sur leurs aînés.

Puisse ce récit permettre à celles et ceux qui n'ont jamais médité de découvrir certaines facettes inconnues de cette pratique millénaire et de se lancer dans l'aventure.

Puisse ce récit redonner l'envie de pratiquer à celles et ceux qui avaient commencé à suivre ce chemin et se sont arrêtés.

Puisse ce récit conforter celles et ceux qui sont sur le chemin et les inciter à reprendre une pratique en l'enrichissant de nouveaux enchantements.

Puissent celles et ceux qui savent tout sur tout comprendre que rien n'est vrai, parce que tout est vrai.

INTRODUCTION

À l'instar d'un Petit Prince au féminin débarquant sur la planète Terre, j'ai rejoint le monde du travail il y a trente ans dans sa version droit des affaires, au cœur de l'univers des grandes capitalisations boursières. Émerveillée et candide au seuil de ce monde peuplée d'hommes, j'y vécus dans une immense solitude, coupée de mon centre de gravité, attirée, tel un papillon, par les scintillements du pouvoir, du profit et du luxe au service du dieu performance. Alors inconsciente du décalage entre les codes de cet univers impitoyable et ma personnalité profonde, j'ai mis une énergie sans faille à me suradapter tout en me dissociant pour y survivre. Comme un moyen d'échapper aux prédateurs et de veiller à ne jamais leur ressembler. Ce décalage intérieur m'a amenée pendant toutes ces années à perfectionner mon pas de danse favori : le grand écart. Et pendant que je pratiquais la danse classique en costume trois-pièces, ma santé en faisait les frais. Jour après jour, le sourire vissé aux lèvres malgré la douleur sourde qui me rongeait, provoquée par ce désalignement, je donnais le meilleur de moi au service de

ce qui m'était demandé : toujours plus, toujours mieux avec toujours moins de moyens.

Zèbre au travail, j'excellais dans l'art du camouflage. Faire semblant d'aller bien, d'être forte, d'avoir du temps, d'aimer tout le monde, de comprendre les décisions injustes et de respecter les cons. Me fondre dans le décor, adopter les codes pour faire partie du club tout en me gardant de ne pas faire d'ombre aux ego démesurés. Un monde dont les hommes étaient les architectes, et les femmes, les rares locataires invisibles et silencieuses. Poupée de chiffon aux cicatrices occultées, j'apprenais à jongler avec les « trop » et les « pas assez », alternance du chaud et du froid diffusés en continu pour tuer toute velléité de rébellion : trop autoritaire, trop débordée, trop stressée, trop engagée, pas assez décisionnaire, pas assez sereine, pas assez politique.

Jusqu'au jour où j'ai fait une rencontre extraordinaire. Ce n'était ni une rose ni un renard, mais un moment d'éternité, une grâce qui tient moins à ce que l'on fait qu'à l'état dans lequel on se trouve. Sans le savoir, je vivais alors mon premier instant de pleine conscience, un état d'éveil que je peux contacter grâce à la méditation, à la prière et à la lecture de Christian Bobin. Sans cette découverte au moment où ma vie d'adulte me servait les épreuves qui font grandir, je n'aurais jamais pu accéder à mon espace intérieur de liberté. Ce premier moment de vibration a rendu possible ma rencontre ultérieure avec la méditation, devenue depuis le bâton de pèlerin et la boussole de ce nouveau chemin en y ajoutant la dimension spirituelle incarnée qui lui manquait.

Tout ceci n'est pas arrivé par hasard et d'un seul coup. Cela a commencé dès ma venue au monde pour fleurir cinquante ans plus tard, quand mes fées du berceau ont jugé que je serais prête à affronter des tempêtes.

Au fil de mon voyage, deux trajectoires vont apprendre à se rejoindre : celles de mes deux femmes intérieures, madame Hard et madame Soft, réincarnations professionnelles du yang et du yin, et de Marthe et Marie[2]. La première, une femme d'affaires, efficace et performante soldate du travail, entraînée depuis l'enfance à s'éloigner de son centre de gravité, domine la seconde, madame Soft, sensible, douce, rêveuse, coupée des réalités et irrémédiablement tournée vers les autres. Ce livre raconte ce long et patient rééquilibrage entre Hard et Soft, rendu possible par la pleine conscience. Ensemble, elles vont chercher une unité dans leur dualité : être en paix avec ce qui est, se retrouver sans se renier. Cette transformation est passée par trois chutes nécessaires pour abandonner peu à peu l'art du camouflage et du grand écart, et découvrir enfin un monde où l'on n'a plus besoin de disparaitre pour exister. Avancer malgré les faux pas, garder l'équilibre comme un funambule, puis, un jour, quitter ce qui fait souffrir et sauter dans le vide. Changer son regard sur le travail prend du temps, celui d'une transformation profonde, choisie, avec son lot de souffrances, de peurs et de cassures.

Ce livre témoigne de blessures vécues dans l'entreprise, provoquées par un système patriarcal, dont les acteurs ne voient plus l'inhumanité. Il met en lumière des sujets longtemps tabous : plafond de verre, souffrance mentale

et physique des femmes, et violence envers les séniors. Il montre comment la méditation a permis à une femme brisée de traverser des épreuves et d'en faire une force durable. Comme un couple qui s'épanouit, la méditation a grandi avec son enfant intérieur, en respectant son rythme. C'est aussi le regard d'une femme catholique qui a dû se tourner vers une pratique venue d'Orient pour retrouver une foi profonde au milieu de sa vie. À la manière d'un travail d'orfèvre intérieur, des liens se sont tissés entre sa culture d'origine et l'enseignement bouddhique : deux métaux s'entrelaçant sans se mélanger, chacun continuant de briller de ses propres feux.

Si je vous emmène sur ce chemin, c'est parce qu'il me semble que le changement de conscience auquel le monde doit se préparer est avant tout individuel et peut être transmis au travers d'expériences vécues, partagées. La crise civilisationnelle à laquelle nous sommes confrontés nous invite à une profonde évolution. Elle porte en elle la promesse d'un nouveau monde qui passe par une transformation radicale de notre façon d'aborder la vie pour faire de notre voyage intérieur un voyage du lien authentique avec soi, les autres et notre planète.

Pour donner un rythme à ce récit, le chiffre cinq s'est imposé. Il parlait autant à madame Hard qu'à madame Soft pour le récit de leurs aventures. À la première, il offrait une structure claire et rigoureuse loin du schéma trop classique : thèse, antithèse, synthèse. C'est aussi le chiffre des principes fondamentaux du droit et des étapes de la théorie U, d'Otto Scharmer. Pour madame Soft, le cinq évoquait l'harmonie,

l'équilibre, la croissance personnelle et l'évolution spirituelle, comme la lame V du tarot, « le Pape », reliée à la liberté d'esprit et à l'exploration de nouveaux horizons. Cinq était également le nombre de mes guides sur ce chemin, dont les livres l'ont balisé : Jean-Yves Leloup, Gitta Mallasz, Christian Bobin, Etty Hillesum et le Petit Prince. Avant même que ces mots ne soient écrits, c'est donc tout naturellement *L'Autobiographie en cinq courts chapitres*, de Portia Nelson, qui s'est imposée pour devenir la colonne vertébrale du récit, chacune de ses strophes résumant l'élan initiatique de chaque tronçon de mon propre parcours. La première chute (Chapitre 1) « *Il y a trou profond dans le trottoir. Je tombe dedans. Je suis perdue…je suis impuissante. Ce n'est pas de ma faute…Il me faut une éternité pour en sortir* ». Puis la seconde, incompréhensible (Chapitre 2) et la troisième, cette fois lucide, celle où l'on reconnait enfin sa part (Chapitre 3), avant le contournement du trou, le geste nouveau qui évite l'écueil (Chapitre 4) pour pouvoir faire enfin le choix de prendre une autre rue (Chapitre 5). Dans cette danse rythmée par le cinq, les titres des cinq chapitres et de leurs cinq sections sont eux aussi arrivés avant leur écriture, déposés sur la page blanche comme des plumes tombées du ciel. Tel un souffleur de théâtre, un titre de Christian Bobin (trente au total) leur a soufflé leur nom, posant une lumière, donnant la cadence avant même que les phrases ne viennent.

Chapitre 1

LA FEMME EN DEVENIR

La vie est comme ça, chaque jour est une plante. Vous devez la soigner et l'arroser, la libérer des mauvaises herbes pour un jour la récolter. Chaque plante est une journée de la vie que vous n'avez pas encore vécue.

Henning Mankell

Quatorze avril 2010. Six heures et demie. Un de ces matins de printemps ordinaire où le chant des oiseaux précède la sonnerie du réveil. L'heure bénie de me rendre au travail est arrivée. Mon réveil me le rappelle aimablement. À la première sonnerie, j'entreprends de bondir hors du lit d'un saut joyeux, comme à mon habitude. J'ai toujours aimé me lever tôt pour aller travailler. La suite du lever, elle, n'allait pas être habituelle.

L'épuisement

Prise d'étourdissements et de nausées, la tête dans du coton, mes jambes ne me portent plus, je dois me rallonger. Je ne comprends pas. J'attends un peu, mais un malaise m'envahit et décide à ma place. Impossible de sortir de mon lit. Mon corps dit stop. Comme pour reprendre le contrôle et m'arrêter sur place.

Ce jour où je fis ma première chute sera à jamais gravé dans ma mémoire. Ce premier effondrement qui allait permettre une prise de conscience. Premier pas vers l'éveil de la femme d'affaires bardée de diplômes plongée jusqu'au cou dans un monde où « tout s'achète et tout se vend[3] ». Bien installée au volant de ma vie, je roulais à une vitesse folle, dans une voiture, racée, confortable et puissante. Ce matin, en une fraction de seconde, tout m'échappe : vitesse, direction, allure. J'allais devoir troquer le grand écart pour le pas de bourrée, un changement de pied simple avec un tout léger déplacement latéral.

Je me sentais comme ce jour où, enfant, mes parents m'avaient emmenée au jardin d'acclimatation. J'étais installée au volant d'une voiture de manège, et ils m'avaient fait croire, sans penser que je prendrais leurs mots au premier degré, que je devais la diriger au risque de quitter la piste. Ce tour avait viré au cauchemar et cette scène me revient encore dans certains rêves noirs nocturnes. Le jour de ma chute, je ressens la même anxiété. Ne pas y arriver. Perdre le contrôle. Une sensation de mort imminente. Mon corps, mon plus fidèle compagnon asservi à ma volonté, prend soudain la main. Lassé d'être oublié, dominé et soumis à trop de pressions, il dit stop. Je n'avais rien vu venir, ou plutôt, j'avais continué à faire comme si de rien n'était, mais cette fois, le trou dans le trottoir était trop grand pour que je l'évite. J'allais de voir opérer un réel changement. Je vivais dans ma chair ces mots d'Edel Maex :

> *« Parfois, la vie ressemble à un ruisseau qui s'écoule en clapotant paisiblement dans son lit. Mais soudain, elle peut changer du tout au tout et se déchaîner en une colossale tempête. Alors la vie vient nous chercher au plus profond de nous-même*[4]*. »*

Sans doute étais-je prête à affronter la tempête.

Résistances intérieures

Sentant le danger de cette sortie de route imminente, une petite voix sévère s'élève en moi : « Tu ne peux pas être malade. Pas en ce moment, c'est impossible, tu n'as pas le droit, car tu n'as pas le choix ! » Dans un mois tout juste,

l'assemblée générale annuelle des actionnaires de la société au sein de laquelle j'excelle dans l'art de cultiver la perfection va se tenir, dans un lieu parisien prestigieux, réservé plus d'un an à l'avance. Cet événement est capital pour toutes les sociétés dont les titres sont inscrits en bourse.

Sa préparation est un parcours du combattant qui s'étend sur six mois. Le strict respect des formalités légales est un échiquier de dates, avec à la clé la validité d'une réunion d'où surgiront des décisions cruciales pour les investisseurs. L'enjeu est de taille. Le cours de bourse et le dividende sont à l'honneur. Durant la période de préparation, toutes les équipes du siège sont sur le pont, avec en première ligne le secrétariat général du conseil que j'ai la joie de piloter. Rédiger, vérifier, valider, anticiper, coordonner, planifier, organiser cet événement sous tous ses aspects est à mi-chemin entre un travail d'expert et un métier de communicant. C'est le moment où, sous les projecteurs, la femme de l'ombre que je suis doit régir l'ensemble de main de maître, tel un chef d'orchestre, avec pour mot d'ordre : pas d'erreur et aucun retard. De la faute typographique dans un document transmis à des centaines de personnes à la validité juridique de résolutions soumises au vote de milliers d'actionnaires, en passant par la qualité du menu du déjeuner du conseil d'administration, la perfection est de rigueur et l'erreur n'a pas sa place. Avec des moyens inversement proportionnels à la quantité de travail à fournir, mon équipe et moi devions, tous les ans à la même époque, gravir notre Everest sous une pluie incessante de nouvelles règlementations.

Un mois avant la réunion. Le travail qu'il reste à abattre est colossal. C'est pourtant ce moment-là que mon corps a choisi pour dire stop.

Je tente à nouveau de me lever. Impossible. Je dois me recoucher. J'appelle mon médecin à l'aide pour me sortir de ce cauchemar. À l'examen, tout est normal, pas de douleur, pas de fièvre, juste une tension un peu faible. Son verdict tombe : « Vous êtes épuisée. Vous devez vous reposer. Je vais vous donner quelque chose pour faire remonter votre tension, mais cela ne suffira pas. Vous devez vous arrêter. Faire une pause. Au moins un mois. » Il me rappelle que, depuis quelque temps, sont apparus, sous la forme d'une accumulation anormale de petits soucis de santé, un grand nombre de signes avant-coureurs d'un épuisement. C'est un homme sage qui me connaît bien, depuis plus de quinze ans. Un de ces médecins généralistes qui vous amène à vous confier à la faveur d'une angine, d'une entorse ou d'une grippe saisonnière. La version citadine du médecin de campagne, le confident, le psychologue, le thérapeute, l'ami. Je refuse tout net son arrêt maladie : « Je vais rester au lit aujourd'hui, puis tout le week-end, et lundi, tout va rentrer dans l'ordre. J'en suis sûre. Ce n'est rien. De toute façon, je n'ai pas le choix. » Il tente de me raisonner, mais il me connaît bien et n'insiste pas. Il pose l'arrêt maladie sur ma table de nuit et s'en va.

Inconsciente du sérieux des signes envoyés par mon corps, continuant de croire que j'étais capable de changer ma destinée à force de volonté, j'incarnais la version féminine du dieu Atlas portant le monde sur ses épaules.

Ce fameux sens du devoir

Le lundi matin, j'arrive au bureau, épuisée et transparente malgré les couches de terracotta, ma poudre magique de businesswoman à l'effet « retour de Bali » vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Au moins, je tiens debout. Mon corps a l'air de se tenir tranquille.

J'ai une mission à accomplir, une équipe que je ne peux pas laisser tomber. Alors, je continue à m'alourdir sous le poids de l'effort, me persuadant que cette chute n'en est pas une. Élevée dans le culte du « tout ce qui doit être fait doit être bien fait », je pousse mon moteur interne jusqu'à l'explosion. Je suis dans le déni. Je poursuis une quête de perfection comme on porte un idéal sur ses épaules, obéissant au saint commandement « Vous donc serez parfaits comme votre père céleste est parfait[5] » sans comprendre que je faisais fausse route. Car cette perfection à l'odeur de sainteté n'a rien à voir avec la vertu chrétienne que je croyais incarner. Dans cette société de la performance, la dictature du faire déforme une obligation d'absolu en course épuisante et en perte de joie. J'avais mal intégré certains messages de mon éducation catholique. J'étais bien loin de la liberté prônée par le maître zen Seng-Tsan : vivre sans anxiété face à l'imperfection[6]. Je n'étais pas prête à lâcher. Je me croyais guidée par un sens du devoir, mais ce devoir était désincarné, moraliste, et cette perfection relevait davantage de l'orgueil que de la vertu. J'aurais eu tellement honte de me laisser aller. Je pensais bien faire. C'est plus tard, en lisant Alice Miller, *Le Drame de l'enfant doué* (PUF, 2013), que

j'ai compris que ce besoin infini de perfection et de validation masquait une blessure narcissique aussi profonde que celle de ceux qui se mettent en avant avec démesure dans le monde des affaires, que j'exècre tant.

Les jours qui suivirent furent rudes. Je sentais que le moindre ralentissement pourrait être fatal. Je m'autorisais juste à arriver légèrement plus tard le matin, grappillant quelques heures de sommeil pour tenir debout. Dans son livre *Une femme reposée est une femme libre : Et si la véritable révolution féministe, c'était le repos ?*, Nicola Jane Hobbs[7] souligne un phénomène frappant : malgré la diversité des parcours et des réussites féminines, il est rare de rencontrer des femmes reposées. Beaucoup sont performantes, productives, engagées, mais aussi anxieuses, promptes à s'excuser, hésitantes à prendre leur place. Ce qui manque le plus, selon elle, ce sont des femmes qui s'autorisent pleinement le repos, le plaisir, le divertissement, sans culpabilité, sans justification, et sans devoir le mériter. Elle exprime le souhait d'être capable de se détendre sans se diminuer et invite les femmes à réhabiliter la détente comme une forme de souveraineté intérieure. J'en étais bien loin. Au bureau comme dans mon couple, j'étais plutôt cette femme qui ne fait pas grande différence entre la fourmi et elle[8].

Mission accomplie

Premier juin 2010. Le jour tant attendu est arrivé. Avec la tenue de l'assemblée générale, j'aperçois le sommet de mon Everest. Un spectacle préparé depuis des mois qui

peut enfin se jouer. La journée se déroule sans encombre. Tout se passe bien. Comme chaque fois. Aucun impair, une machine bien huilée qui fonctionne dans les règles de l'art : perfection et professionnalisme. La faute ou l'erreur même légère n'ont pas droit de cité en ces lieux de pouvoir et de paillettes. Une journée enivrante et épuisante. Mission accomplie.

Personne n'a vu à quel point j'étais fatiguée. J'ai bien joué la comédie et réussi à cacher mon épuisement. Je suis fière de moi.

Un capital si précieux

Le lendemain matin, comme après un examen, mes nerfs lâchent, impossible de me lever. Pas même un orteil posé sur le sol. Je ne peux plus imposer ma volonté à mon corps épuisé d'avoir été ainsi malmené. Mon médecin, appelé aussitôt à mon chevet, ne tente même pas, vu mon état, un « Je vous l'avais bien dit ». J'avais brûlé toutes mes cartouches. Mes fées du berceau me mettaient face à un défi dont j'allais seule pouvoir me sortir : apprendre à danser d'un autre pas, sur une autre cadence, le pas de ma liberté intérieure. J'étais perdue dans une jungle où les rois tuent les reines et où les agneaux demandent pardon aux loups d'avoir été trop lents à leur offrir leurs cous[9].

Si j'avais su qu'en me relevant pour tenir et ne pas faillir, je puisais dans un capital précieux, une réserve de vie qui n'est pas infinie, peut-être aurais-je évité d'épuiser mon organisme, au point d'avoir un jour à séjourner dans une

clinique psychiatrique. J'avais vidé ma batterie de rechange, ce groupe électrogène interne, privilège de la quarantaine. J'allais perdre à jamais une partie de sa capacité de restauration, mais ça, je ne le savais pas. Je devais me rendre à l'évidence, le petit soldat doit déposer les armes, épuisé physiquement et psychiquement. Je me laisse tomber dans ce trou béant du poème de Portia Nelson, judicieusement placé là par l'univers pour permettre mon premier changement de trajectoire : apprendre à revenir à moi au moment même où je m'étais définitivement coupée de mon centre. Je n'avais pas vu l'immensité du vide intérieur devant lequel je me trouvais, pressée que j'étais d'avancer quoi qu'il se passe dans mon corps.

Le verdict médical tombe de nouveau : « Je vous mets trois semaines au repos et vous prescris des antidépresseurs. Vous êtes allée trop loin. Vous ne pourrez plus vous en sortir seule sans vous arrêter et sans médicaments. » Je me résigne. Je sens poindre en moi un mélange subtil de soulagement, celui d'être reconnue dans ma souffrance, mêlé à de la peur quant à la façon dont l'entreprise va se saisir de ce moment de faiblesse pour, peut-être, l'utiliser contre moi.

Un léger reproche

Deux juin 2010. Arrêter de travailler, trois semaines, je peux le faire, c'est le médecin qui me l'ordonne. Un léger reproche s'élève en moi, en arrière-plan. J'ai tellement honte que je repousse le moment d'appeler le bureau pour

leur annoncer cette nouvelle que je vis comme un aveu de faiblesse. J'évoquerai une mononucléose. Pas un burn-out.

L'exception qui confirme la règle

En vingt-cinq ans de carrière, je n'ai été arrêtée qu'une fois. Je n'en retire aucune fierté, je constate simplement qu'à ce moment de ma vie, le dieu travail continuait d'arbitrer ma destinée au mépris de ma santé.

C'était en 1994. Après sept ans de combat, j'étais miraculeusement enceinte de cinq mois : le plus beau cadeau de l'univers après toutes ces années de vie commune avec l'endométriose. Au début, une cohabitation mensuelle avec une douleur insupportable dont personne ne parlait (surtout pas dans le milieu professionnel) transformée en steeple-chase au moment d'envisager la maternité. Un projet merveilleux qui pour moi allait se traduire par des prises de sang quotidiennes avant d'aller au bureau suivies par des piqûres à ne jamais rater (y compris lors des déplacements professionnels ou des congés). Une médicalisation à outrance pour rendre possible une grossesse rendue difficile par l'endométriose. Des cabinets médicaux à trouver dans des aéroports aux quatre coins du monde (Londres, Shanghai, Kuala Lumpur, Yokohama, New York, Abidjan) lors des déplacements professionnels, dans des délais très courts. Le premier stop de ma vie, c'est donc mon maître avant l'heure qui me l'a fait vivre : ma fille. Déjà pleine de cet amour qu'elle sait si bien me témoigner et sans doute d'emblée fatiguée par mon perfectionnisme et mon hyperactivité, celle qui s'était fait attendre pendant sept

ans me mettait en garde. Avec la complicité de ma gynécologue, elle allait m'apprendre à m'arrêter en me lançant un ultimatum : soit je cessais immédiatement de travailler, de courir et de me fatiguer, soit elle naîtrait bien avant l'heure, à cinq mois. À l'époque, je faisais deux heures de voiture par jour pour me rendre au bureau.

À l'annonce du verdict, je ne tergiversai pas une seconde. Je mis un stop immédiat et appliquai le mode d'emploi médical imposé : rester couchée sans poser un pied par terre et ne rien faire d'autre que me détendre et me reposer. La broderie et la musique méditative New Age débarquaient dans ma vie. En vingt-quatre heures, je coupai tout lien avec le bureau, qui avait ce pouvoir incroyable (rien qu'avec un coup de téléphone) de déclencher des contractions que seule la prise d'un cachet de valium pouvait arrêter. Mais cette fois, ce n'était pas ma santé qui était en jeu, c'était celle de mon bébé tant attendu. J'étais centrée sur l'essentiel. Depuis cette date, et hormis la période bénie de la maternité, je n'ai jamais manqué une seule journée de bureau.

Cette fameuse culpabilité

Cette fois, pourtant, je vais bien devoir m'arrêter pour me soigner, et cela va me prendre trois semaines. Une éternité pour moi, dont les congés d'été ne dépassent jamais quinze jours, coincés entre les réunions des organes de gouvernance qui régentèrent la vie de notre famille pendant vingt-cinq ans. M'arrêter ? La culpabilité occupe le terrain, mais je n'ai plus le choix. Je vais devoir affronter le regard

critique de ceux qui jugent les individus payés à ne rien faire. Madame Hard n'aime pas les gens en arrêt maladie. Ils sont faibles et paresseux. Mais en ce jour de juin, elle n'a plus son mot à dire. C'est le corps qui dicte sa loi, et elle n'a pas d'autre option que de se soumettre.

Elle fait néanmoins beaucoup de résistance grâce à ses alliés : les outils numériques, avec lesquels le cordon ombilical du travail n'est jamais coupé. Arrêter de regarder mes messages du bureau est impossible malgré les recommandations médicales et les effets secondaires de l'antidépresseur, qui me rend molle et confuse. Je m'ennuie et je culpabilise. Cela m'épuise de ne rien avoir à faire. Je n'arrive pas à quitter des yeux mon BlackBerry (version dinosaure de l'iPhone, mais qui avait cet avantage d'être réservé au bureau). Des nausées. La joie et la légèreté qui, d'habitude, m'animent ont déserté. La tentation de faire taire cette douleur sourde est trop forte. Elle me pousse à travailler pour m'occuper. C'est tout ce que je peux faire, incapable de me faire plaisir et de me chouchouter. Je n'ai envie de rien. Juste de faire taire cette culpabilité. J'ai un besoin impérieux et tyrannique de me remplir la tête.

Le deuxième jour de mon arrêt, le bureau m'appelle pour m'informer de l'organisation d'une réunion extraordinaire, à laquelle il faudra que j'assiste. Il va falloir que je trouve quelqu'un pour m'y remplacer. Les réunions en visioconférence n'existent pas encore. Heureusement, car sinon, j'aurais certainement proposé d'y participer. Je continue de lire les nombreux messages de relance sur mes dossiers non traités. Je ne sais pas comment faire pour couper le lien avec le bureau.

Je crains trop les conséquences de mon absence, alors je traite, je réponds, alimentant encore continuant d'alimenter le message subliminal suivant : « Je suis malade, mais je travaille. Regardez, je ne suis pas une lâche profiteuse. »

Les petites lumières

Durant cette première semaine, je fais de mon mieux pour fixer ce que ma maman appelait les petites lumières : un café avec une amie, une émission de radio, un bon livre. La vie est faite de ces petites joies-là. Je n'y parviens pas.

Ma seule lumière quotidienne est le moment où ma fille rentre de l'école, un moment si joyeux, fait des vibrations de la vraie vie. Ma fille, que je vois si peu d'ordinaire. Le vendredi de cette première semaine, elle revient avec le tableau d'honneur et les félicitations du jury : elle sait que cela va me faire plaisir. Oui, elle a raison, je suis fière. D'elle. Pas de moi. Profiter de sa présence, lui parler, la voir, là était mon vrai bonheur.

Les poisons mentaux

La seconde semaine, je sens que les forces physiques commencent lentement à revenir. Madame Hard, de concert avec madame Soft, réhabilitée en cette période de chaos, met au point un plan d'attaque. Le plan « fais-toi plaisir ». J'avance en terrain miné. Me faire plaisir ? Je ne sais pas trop. Je choisis de ranger les dossiers sur mon ordinateur et de me lancer à corps perdu dans toutes les tâches qu'habituellement, je repousse et qui, comme un bruit de fond, encombrent mon espace