

BORE-OUT / BROWN-OUT, C'EST FINI



**Florence
Vertanessian
de Boissoudy**

jouvence
EDITIONS

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda
Je détoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Les Crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier
Le Réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello
Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov
Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda
Les Régimes, c'est fini !, Céline Touati
Les Dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc
Les Fruits et Légumes de saison, c'est parti !, René Longet
La Land art-thérapie, c'est parti !, Alain Dikann
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, D' Philippe Stéfanini
et Patricia Repon-Bellone
Les Phobies, c'est fini !, Alexandra de Sénéchal
21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason
La Routine, c'est fini !, Claire Burel
Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !, Yuko Ozawa
et Stéphanie Rowley-Perpète
Le Bicarbonate de soude, c'est parti !, Alessandra Moro Buronzo
Les Pensées négatives, c'est fini !, Slavica Bogdanov
Mes Huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous
et Alessandra Moro Buronzo
Mon Potager en permaculture, c'est parti !, Cindy Chapelle
S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88953-006-9

Édition : Christine Cameau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture :

Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

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

L'auteur

Florence Vertanessian de Boissoudy est sophrologue, auteure et conférencière. Experte en gestion du stress, elle reçoit en consultation et anime des ateliers et des conférences en entreprises, dans les institutions et autres manifestations. Auteure de nombreux ouvrages, elle intervient très régulièrement dans les médias.

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Relax' minute, 2017.

Je booste ma concentration, 2017.

Les Secrets d'une bonne concentration, 2016.

Site de l'auteure : www.florencevertanessian.com

Je m'appelle...

et je m'engage à...

« L'homme passionné, mû par des sentiments forts, ne se contente pas d'une quelconque petite activité professionnelle – qu'il s'agisse de celle de Premier ministre, ou de cuisinier, ou que sais-je encore.

L'esprit qui est passionné explore, cherche, regarde, demande, exige, il ne se contente pas, face à son insatisfaction, de trouver un objet lui permettant de la combler, pour s'endormir ensuite. L'esprit passionné avance à tâtons, cherche, franchit les obstacles, sans se plier à aucune tradition ; ce n'est pas un esprit figé, un esprit qui a atteint le but, mais c'est un esprit jeune, qui n'en finit jamais d'arriver. »

Jiddu Krishnamurti, *Le Livre de la méditation et de la vie*
(Le Livre de poche, 1999)

Sommaire

| | |
|--|----|
| Introduction | 7 |
| Autodiagnostic : Quand faut-il s'inquiéter d'un risque de bore-out ou brown-out ? | 10 |
| Comment utiliser cet ouvrage ? | 13 |

Première partie

La souffrance du corps et de l'esprit

| | |
|--|----|
| Chapitre 1 ■ Une souffrance psychique | 17 |
| Le bore-out et le brown-out, c'est quoi exactement ? | 18 |
| Une problématique qui vous dépasse | 20 |
| Des signes qui ne trompent pas | 22 |
| Attention à ne pas perdre la tête ! | 23 |
| Chapitre 2 ■ Quand le corps dit stop | 28 |
| Travailler à corps perdu | 29 |
| Les sensations, ça sert à quoi ? | 31 |

Deuxième partie

10 jours pour vaincre le bore-out ou le brown-out

| | |
|--|----|
| Jour 1 ■ Racontez-vous votre histoire | 35 |
| Comment s'installe le bore/brown-out chez vous ? | 37 |
| Invitation à l'introspection | 38 |
| Apprenez à verbaliser | 40 |
| Jour 2 ■ Racontez-vous votre corps | 45 |
| Identifiez les symptômes | 46 |

| | |
|--|---------|
| Jour 3 ■ Racontez vos émotions | 49 |
| Identifiez les émotions liées à un bore ou brown-out | 50 |
| Jour 4 ■ Reprenez le contrôle de votre corps | 59 |
| Récupérez vos forces | 61 |
| Recentrez-vous et ancrez-vous | 63 |
| Jour 5 ■ Faites du bien à votre corps | 67 |
| Tonifiez et apaisez-vous avec la respiration | 68 |
| Détendez-vous avec la méditation | 71 |
| Jour 6 ■ Prenez du recul | 76 |
| Gardez les idées claires | 77 |
| Relativisez ! | 80 |
| Jour 7 ■ Stabilisez votre mental | 87 |
| Pensez, mais bien ! | 89 |
| Protégez vos pensées | 92 |
| Jour 8 ■ Déjouez le piège de la pensée polluante | 98 |
| Cessez de vous lamenter | 100 |
| Arrêtez de procrastiner | 102 |
| Jour 9 ■ Gérez vos émotions désagréables | 106 |
| Gérez la tristesse | 107 |
| Gérez la colère | 109 |
| Gérez la culpabilité | 110 |
| Gérez la peur | 111 |
| Jour 10 ■ Vivez en harmonie avec vos valeurs | 114 |
| Stop à la dévalorisation | 115 |
| Identifiez vos valeurs | 118 |
| Annexe : Les 10 clés pour devenir optimiste et le rester | 125 |

Introduction

Comment ça se passe pour vous, au travail ? Vous êtes las, fatigué ? Que ce soit par manque d'activités à votre poste ou par manque d'intérêt de votre part, les journées vous semblent interminables... Résultat : vous vous ennuyez ferme. Et de l'ennui à la frustration, puis à l'anxiété et à la vraie déprime, le chemin n'est pas long...

Stop ! Il est nécessaire, et même vital, de sortir au plus vite de ces sombres situations ! Vous n'êtes pas seul, cet ouvrage en témoigne, et il existe des solutions.

Selon de récents sondages, 32 % des salariés s'ennuient au travail (François Bourion « Bore out syndrom », *Revue internationale de psychologie*, Éditions Eska). On ne parle pas ici d'un léger passage à vide, mais d'une véritable problématique qui se décline en deux types bien distincts : le bore-out et le brown-out.

Le travail serait-il le mal du siècle ? Quand beaucoup souffrent de surmenage, ne savent où donner de la tête et risquent le tristement célèbre « burn-out », d'autres souffrent d'inactivité chronique et ce désœuvrement est tout aussi nocif.

Très vite, vous perdez votre confiance en vous et votre appétit de vivre... Vous êtes littéralement « malade d'ennui », vous souffrez de ce nouveau syndrome que deux chercheurs

suisse, Philippe Rothlin et Peter R. Werder, ont conceptualisé en 2007 et nomment le **bore-out : l'épuisement professionnel par l'inactivité forcée**.

Le brown-out, lui, qui signifie « baisse de courant », est un trouble psychocorporel vécu par un salarié qui n'est pas en phase avec l'activité qui lui incombe. Soit parce que celle-ci heurte ses valeurs profondes, soit parce qu'il n'en saisit pas le sens.

Tandis que le « bore-out » touche celles et ceux qui s'effondrent sous le poids d'une inactivité quotidienne, le « brown-out » ronge celles et ceux qui accomplissent des tâches qui n'ont aucun sens pour eux.

Comment sortir de la spirale de la dévitalisation ? Comment dire non à cette dynamique de négation de nous-mêmes qui nous consume à petit feu ?

Tout d'abord, il s'agit de repérer ces maladies de l'homme moderne et de comprendre leurs méfaits, aussi bien sur le corps que sur l'esprit. Connaître son ennemi permet ensuite de l'affronter et, bien sûr, de le vaincre. Je vous propose dans cet ouvrage : **un combat par KO en 10 jours avec le bore-out ou le brown-out qui vous déstabilise !**

Ce guide entend vous accompagner pas à pas sur la route de la sérénité.

Ce programme ainsi que les conseils et les savoir-faire qui le constituent sont directement issus de la sophrologie. L'originalité de cette technique consiste en une double approche tant psychique que corporelle.

Grâce aux nombreux exercices, tant physiques que psychiques, aux conseils et astuces, vous sortirez vainqueur, et plus fort de ce combat.

Vous le savez car vous le vivez tous, le travail n'est pas un lit de roses, mais il ne doit pas devenir l'enfer non plus. Les moments de satisfaction, voire de grand bonheur suivent des moments monotones et parfois plus sombres. Ça grince dans les rouages. Vous peinez à la tâche, vous êtes dans le creux de la vague. Mais, vous le savez, la vague va remonter et les beaux jours revenir !

Vous êtes déterminé à en finir avec l'ennui et la souffrance au travail ? C'est parti !

Autodiagnostic

Quand faut-il s'inquiéter d'un risque de bore-out ou brown-out ?

Du simple coup de cafard au sentiment invalidant qui empêche de vivre, le bore-out et le brown-out se déclinent de mille façons. Voici, ci-dessous, la liste de dix signes qui doivent vous alerter. Le cas échéant, cochez celui ou ceux qui vous concernent à l'heure actuelle :

1. Vous êtes de plus en plus souvent triste, pessimiste, voire déprimé au travail et de plus en plus extérieur à votre travail également. Votre sensibilité émotionnelle est à fleur de peau.

2. Vous appréhendez d'aller travailler, et quand vous ne travaillez pas vous y pensez, ce qui vous est pénible, voire très pénible. La pénibilité de votre travail est devenue obsessionnelle.

3. Vous avez perdu votre confiance en vous.

4. Vous êtes excessivement fatigable, cette fatigue est très présente même après le week-end et les vacances.

5. Vos collègues ou clients ou patients vous agacent. Vous ne maîtrisez plus votre agacement. Vous avez tendance, dans le cadre professionnel et dans la vie en général, à vous replier.

- 6.** La lassitude a envahi votre activité professionnelle, mais également les différents pans de votre vie. Vous voyez moins vos amis, vous vous désintéressez de vos activités habituelles.
-
- 7.** Vos idées sont plutôt négatives et elles tournent en boucle.
-
- 8.** Vous êtes souvent déconcentré, vous avez des troubles de la mémoire.
-
- 9.** Vous n'avez aucun recul sur votre situation, vous vous sentez comme pris au piège.
-
- 10.** Votre corps n'est plus très tonique, vous ne pratiquez plus de sport, ni d'activité physique.
-

Analyse des réponses

Combien de cases avez-vous cochées ?

Vous avez coché 1 à 3 cases

Ne prenez pas ces symptômes à la légère, chacun d'eux est à prendre en compte et il n'est absolument pas anodin de vivre ne serait-ce que l'un d'eux en continu. Si c'est le cas, vous vivez peut-être une fatigue passagère qui donne lieu à un découragement. Occupez-vous de vous. Ce livre est votre meilleur ami, il va vous conduire pas à pas pour retrouver une belle vitalité. Prenez votre temps pour faire les exercices, profitez-en. À chaque fois que vous pratiquerez, vous irez mieux. Vous verrez comme c'est encourageant.

Vous avez coché 3 à 6 cases

Votre mental et votre corps sont vraiment fatigués. Il est à parier que vous ne respectez pas les besoins essentiels de votre corps. Demandez-vous si vous prenez le temps de manger correctement, de respirer correctement, de dormir le nombre d'heures dont vous avez besoin. Prenez garde, si vous ne vous occupez pas de vous, les symptômes vont s'aggraver. Allez directement au chapitre qui propose de déjouer le piège de la pensée polluante (p. 98). Vous ressentirez immédiatement un gain de vitalité... et vous pourrez ensuite suivre le parcours proposé dans cet ouvrage.

Vous avez coché plus de 6 cases

Vous vivez une dévitalisation tant physique que psychique et peut-être avez-vous besoin d'une aide extérieure pour vous aider à remonter la pente. Respecter vos besoins essentiels et retisser une relation au plaisir semble absolument indispensable pour retrouver le goût de la vie. Allez directement au chapitre : « Faites du bien à votre corps » (p. 67) et appliquez les techniques de respiration avec assiduité. Suivez le processus respiratoire pas à pas, et n'hésitez pas à abuser des deux méditations, la méditation sur le hara et la méditation sur la fleur.

Vous n'avez coché aucune case ?

Si vous avez vraiment été honnête, bravo ! Vous n'êtes pas touché par l'ennui ni la souffrance au travail et c'est une merveilleuse nouvelle ! Mais si vous avez cet ouvrage entre les mains, c'est peut-être que vous voulez aider un proche à sortir d'un bore-out ou d'un brown-out ?

Comment utiliser cet ouvrage ?

Vous subissez un bore-out ou un brown-out dans votre travail et voulez en sortir ? Cet ouvrage est là pour vous éclairer et vous aider. La deuxième partie propose **un programme psychocorporel évolutif sur 10 jours avec de nombreux exercices tant physiques que psychiques à mettre en pratique au quotidien**. Tous ces savoir-faire sont faits pour vous. D'une extrême simplicité, ils sont à la portée de chacun. Leur mise en pratique vous apportera rapidement un mieux-être dans votre tête et dans votre corps.

Trouvez votre propre rythme

Si le rythme proposé par ce livre ne vous correspond pas, adaptez-le. Il se peut que vous passiez plusieurs jours, voire plusieurs semaines sur un chapitre. Et une heure sur un autre tant vous maîtrisez la pratique proposée. Faites le meilleur pour vous.

Forcez-vous à l'humilité

Partez du principe, dès le départ, que vous ignorez tout de ce que vous allez lire. Ainsi, si vous connaissiez la pratique, ne vous dites pas « *je l'ai déjà expérimentée une fois, ça n'a rien donné* ». Revisitez-la avec une approche neuve. Vous l'installerez sur de nouvelles bases et en ressortirez gagnant.

Ayez un regard enfantin

Découvrez ces pages sans préjugé. Ne préjugez pas de ce que ce livre va vous apporter ou ne pas vous apporter. Laissez-vous découvrir et être étonné.

Ne jugez pas à l'emporte-pièce, autorisez-vous à être ce que vous êtes

Laissez-vous découvrir vos débordements et vos particularismes. Vous avez des défauts et des qualités comme tout le monde. Vous êtes juste humain.

Répétez les pratiques proposées

Les pratiques proposées dans ces pages nécessitent une répétition. Les effectuer une fois seulement ne sert pas à grand-chose. Tout ce que vous maîtrisez dans votre vie actuelle vient d'un apprentissage dans la répétition. Marcher, parler, danser, skier, faire du vélo, compter, chanter... il en est de même pour les savoir-faire que je propose.

Ne cherchez pas les conditions idéales pour répéter

Les premières fois que vous expérimentez les savoir-faire, isolez-vous et mettez-vous en condition optimale. Ensuite, ne recherchez plus ces conditions. Si vous attendez qu'il n'y ait pas de bruit, la bonne lumière, le décor parfait pour effectuer les pratiques, vous ne les ferez jamais. Apprenez à vous adapter. Si c'est difficile, c'est que l'adaptation ne va pas de soi. Il vous faut persévérer.

Soyez juste

Ne soyez pas trop critique avec vous-même, ni trop gentil. Accueillez-vous tout simplement.

Profitez de ce livre

Sachez prendre du temps pour vous occuper de vous.

Profitez des problèmes que vous avez à régler pour prendre soin de votre propre personne.

AVERTISSEMENT

Ce programme ainsi que les conseils et les savoir-faire qui le constituent sont directement issus de la sophrologie. L'originalité de cette technique consiste en une double approche tant psychique que corporelle.

La sophrologie est une pratique créée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo (1932-2017) dans les années 1960. Inspirée du yoga hindou et du zen japonais, la sophrologie conduit chacun à percevoir et sentir son corps dans tout son potentiel. Cette introspection du corps se conjugue avec une introspection du mental. En cela la sophrologie s'inspire des techniques propres à la psychothérapie en invitant chacun à s'interroger pour mieux se cerner.

Les pratiques proposées dans les pages suivantes mettront en jeu une exploration de votre façon de penser, ce qui vous permettra d'emblée de mieux vous comprendre. Vous apprendrez également l'art d'évacuer de votre mental les pensées toxiques qui l'encombrent, ainsi que l'art de les organiser afin qu'elles soient constructives, donc plus gérables. En ce qui concerne votre corps, différentes pratiques vous inviteront à le découvrir pour le percevoir plus finement et ainsi mieux le régir.

Vivre son corps dans une relation agréable au plaisir est un des apprentissages essentiels de la sophrologie, vous l'expérimenterez par **une approche simple et ludique, un chemin des plus efficaces pour sortir de la spirale de l'ennui** et reprendre les rênes de votre destin.