

Comment nos fonctionnements automatiques peuvent-ils contribuer au burn-out ?

Catherine Guillaume

Introduction

En revisitant mon expérience professionnelle en tant que coach interne dans une grande société pharmaceutique, en Belgique, ainsi que dans des multinationales et petites entreprises aux États Unis, cela m'a permis d'observer et d'identifier ce fameux rôle joué par les fonctionnements automatiques de toutes ces personnes rencontrées qui souffraient de stress. Aux différents niveaux de la hiérarchie, force est de constater que sans prise de conscience de ce qui nous pousse à réagir à l'environnement, le « burn-out » peut survenir chez certains afin, peut-être, de nous obliger à accomplir ce retour sur soi, à faire cette prise de recul nécessaire pour passer de la réaction automatique au choix d'une action consciente et responsable.

En cherchant à comprendre les différents aspects du fonctionnement de la psyché, j'ai observé combien nous fonctionnons chacun, la plupart du temps, de façon tout à fait inconsciente, simplement parce que nous ne pouvons pas faire autrement !

Ces automatismes se mettent en place dès la naissance et même avant, sachant que nous portons en nous tous les systèmes de survie de nos ancêtres et même de la cellule, du vers, du poisson, du reptile, du mammifère... Notre cerveau en contient tout simplement les différentes strates : reptilien, limbique, cortex, néocortex.

Seul à la naissance, nous ne pouvons prendre soin de nous-mêmes. Comme tout mammifère, notre survie dépend de notre réussite à nous attacher à une figure parentale qui répond aux besoins de nourriture et d'attention nécessaires à notre existence physique et psychologique. Plus tard viendra s'ajouter la possibilité d'exister ou non au sein du groupe.

Pour obtenir cette attention d'un pair, principalement le parent, le petit enfant met en place des stratégies qui conditionnent ces futurs comportements et croyances. En cas de stress, ce qui a permis «sa survie » va s'imposer sans qu'il puisse élaborer une autre réponse. Les mécanismes automatiques de survie semblent piloter notre vie. Ils génèrent en nous un réel plaisir biologique d'avoir survécu et provoquent des comportements répétitifs.

Notre inconscient reproduit certaines situations afin de se délecter d'une nouvelle dose de plaisir purement biologique et innocemment inconsciente, afin de sentir que nous ne sommes pas morts !

Prendre conscience de ce plaisir biologique intense - réponse hormonale après un stress lié à la peur de mourir - avec le goût particulier de survivre à l'adversité dans des situations plus ou moins extrêmes, va permettre alors de corriger le tir et de choisir des plaisirs plus adaptés, par le fait même qu'ils deviennent conscients.

Nous allons découvrir comment le burn-out peut devenir une opportunité de faire un retour sur soi en explorant nos fonctionnements internes et inciter une évolution vers une meilleure gestion du stress et

prévention du burn-out. En utilisant la méthode du dialogue intérieur inspirée de CG Jung, il est possible de retrouver l'équilibre et l'accueil de soi en comprenant que chacun vit au cœur de son propre système. Comment je peux faire appel à l'observateur en soi et offrir la possibilité à chacune de nos parties de se détacher du système pour être vue, nommée et accueillie en jouant son rôle.

Et enfin comment la pratique de la pleine conscience permet de développer le goût de vivre par le fait d'être présent à ce qui est.

Ces propositions de réflexion sont des pistes et je vous encourage à en chercher les éléments dans votre propre expérience.

1. LES FONCTIONNEMENTS AUTOMATIQUES

L'objectif premier des fonctionnements automatiques est d'assurer notre survie. Ils se déclinent de différentes manières, en voici quelques-uns :

- Les fonctionnements biologiques de notre corps
- Les fonctionnements impulsifs générés par le cerveau reptilien au service de la survie qui sont la fuite, le combat et l'inhibition.
- Les scénarios mis en place dès la petite enfance pour nous garantir le lien à la figure parentale et plus tard l'acceptation du groupe.

La plupart des fonctionnements sont inconscients et automatiques dans le but de répondre le plus rapidement et efficacement aux situations.

Les besoins primaires de survie associés à la relation sont la nourriture (sécurité) et l'amour (attachement).

La réaction impulsive de survie

Sans nous en rendre compte, nous fonctionnons encore à près de 90% avec notre cerveau reptilien, c'est-à-dire avec des comportements basés sur la peur (souvent inconsciente). En cas de stress **la fonction instinctive** de notre cerveau reptilien est sollicitée et réagit de façon super rapide face à la situation qui se présente. Notre corps se met en mouvement dès qu'un danger réel ou imaginaire est pressenti.

Il est le siège de deux émotions primitives et primordiales : la rage et la terreur. Chacune de ces émotions déclenche des réactions. Selon notre nature, notre réponse à la menace de douleur est la rage, ce qui s'ensuit est un comportement d'attaque. Si selon notre nature, notre réponse est la terreur, le comportement réactif va être la fuite ou le figement. Cette première réponse *impulsive* est toujours égocentrique, orientée vers la survie et basée sur la peur. Il s'agit de la réaction impulsive « œil pour œil, dent pour dent ». Ce fonctionnement est irrationnel. La réaction est plus rapide que la réflexion.

Dans les cas de burn-out, le stress causé par des attentes perçues comme inatteignables et irraisonnables peuvent déclencher des peurs qui génèrent des comportements de fuite comme le repli sur soi ou d'agressivité envers les autres ou soi-même comme la non-écoute des signaux du corps qui amènent à l'épuisement.

En dehors de la réponse impulsive face à un danger imaginaire ou perçu, il y a le besoin d'identification, d'inclusion et d'appartenance. Car un individu isolé est perçu, comme une proie pour les prédateurs.

Le besoin d'appartenance

Selon Red Hawk¹ Ce besoin d'appartenance et de lien, peut conduire à l'oubli de soi, à ne pas tenir compte des limites physiques pour répondre aux attentes extérieures. Penser par soi-même, se connaître, se définir dans sa différence, crée un risque d'être expulsé du groupe, une sentence de mort pour le mammifère qui a besoin de la protection du groupe pour sa survie. Notre instinct profond pressent la peur de l'isolement.

Par exemple ; la situation d'un manager d'une entreprise qui doit atteindre chaque année des objectifs de croissance ambitieux alors que la demande reste stationnaire. La non-atteinte des objectifs peut entraîner des répercussions sur ses évaluations de performance, impacter ses promotions et pourrait, à terme entraîner des changements de fonction ou de licenciement. Il se sent coincé par un système dans lequel il est tiraillé entre les attentes parfois absurdes et sa propre vision des possibles, tout en voulant bien faire et se conformer aux exigences extérieures. Exprimer ses limites et celles du système pourrait entraîner des conséquences professionnelles désastreuses.

2. LA MISE EN PLACE DES FONCTIONNEMENTS AUTOMATIQUES

L'image mentale et les croyances

Selon le Dr. Jean Lerminiaux² au cours de la petite enfance une image mentale d'ordre émotionnelle affective et inconsciente est élaborée qui adapte un scénario imaginaire ancré de croyances en fonction de l'expérience d'avoir réussi à capter l'attention, l'intérêt des parents ; ce qui est une nécessité biologique chez les mammifères dont nous faisons partie.

Ce scénario de fonctionnement, du comportement initial, qui a permis d'échapper au danger est scellé par le plaisir biologique corporel de la survie.

Refoulé comme tel dans l'inconscient, le scénario initial (croyance) de comportement qui a permis l'attachement et donc lié au plaisir biologique de survie dicte un comportement répétitif, inadapté à l'âge adulte, dont se plaint le patient.

Ces comportements répétitifs sont conformes aux valeurs de l'environnement proche de l'enfant qui lui assure la sécurité, l'attention et l'attachement nécessaire à sa survie. Même si cette perception de la réalité est en contradiction avec ses ressentis et ce qu'il comprend intuitivement.

Dans la vie de l'adulte ces schémas de comportements inconscients peuvent s'avérer inefficaces et inappropriés, car ils sont basés sur la mémoire d'évènements et de croyances du passé. Ils causent de la souffrance dans les relations car ils se rapportent à des relations de la petite enfance projetées sur les relations de l'adulte qui peuvent être différentes ainsi que leurs contextes.

L'émergence du Protecteur et du " Moi opérationnel "

Afin de mieux comprendre comment ces comportements automatiques s'organisent en nous, nous nous sommes basés sur la découverte de Carl Gustave Jung³ des sous-personnalités et qui a été développée

¹ RED HAWK, *Self observation: the awakening of conscience*, Hohm Press, 2009.

² Dr Jean LERMINAUX, *Formation sur la Libération du ressenti par le dialogue tonico-émotionnel*.

³ Carl Gustave JUNG, *Types psychologiques*, Genève, Georg & Cie., 1950, 1983.

par les Dr Hal et Sidra Stone⁴, docteurs en Psychologie, dans une approche qui s'appelle le Dialogue Intérieur ou Psychologie du Moi conscient.

Le dialogue intérieur est un outil de connaissance de soi et une pratique de développement personnel qui permet de repérer les différentes parties de soi, de les écouter, de les intégrer et de les harmoniser. Elle permet de devenir plus libre de nos choix et améliorer considérablement la qualité de nos relations par le développement d'une plus grande conscience personnelle.

Dans la vie du tout petit enfant, à travers ses interactions avec ses proches, un Protecteur intérieur surgit qui examine l'impact de tous les comportements pour déterminer ceux qu'il convient de maintenir et ceux qu'il est nécessaire d'abandonner pour sa survie et protéger sa vulnérabilité. Le Protecteur, comme son nom l'indique veille à notre survie en toute circonstance et particulièrement s'il pressent un danger réel ou imaginaire. Il va mettre en place des stratégies de comportements appelées sous-personnalités primaires développées selon les critères ambiants, familiaux et culturels. Un groupe de sous-personnalités primaires, complémentaires va s'appeler le moi opérationnel, qui est la partie agissante du Protecteur.

Le 'Moi opérationnel' et les sous-personnalités

Sous l'influence du Protecteur vont se développer des sous-personnalités primaires qui représentent différents fonctionnements liés à l'image mentale de survie (croyance). Elles résultent des interactions entre les aptitudes, plus ou moins innées, et les demandes de l'environnement. Dans certains cas celles-ci peuvent se construire en opposition au milieu familial ou social. Il peut y avoir plusieurs sous-personnalités primaires qui sont complémentaires, ayant chacune leur propre croyances, attentes, fonctionnements, visions. En quelque sorte elles sont les différents traits de notre personnalité. L'ensemble de ces sous-personnalités primaires forme le moi opérationnel.

Au cœur de ces sous-personnalités se retrouvent les grands archétypes de l'humanité comme le sauveur, le patriarche, le gentil, le critique, le « travaillomane », le perfectionniste etc.

Toutes les sous-personnalités sont bonnes car elles ont réussi leur rôle de protecteur de l'enfant vulnérable en nous. Les manifestations des sous-personnalités évoluent avec le temps mais l'image mentale (croyance) sous-jacente est toujours là.

Elles déterminent aussi comment les autres nous perçoivent afin d'assurer notre sécurité, attention et attachement. Elles se mettent en action lorsqu'il y a perception d'un danger réel ou imaginaire et donne un sentiment de contrôle sur les situations. Elles filtrent la vision du monde et celle des autres ce qui entraîne la divergence de perception de la réalité entre différentes personnes.

A chaque sous-personnalité correspond une sous-personnalité opposée. Lorsqu'un fonctionnement s'est manifesté dans l'environnement proche, et qu'il n'a pas reçu l'attention attendue et souhaitée, le mental l'a rejeté comme inadapté, inapproprié pour la survie de la personne. Ce pôle opposé a été puni chaque fois qu'il a émergé. Il devient une sous-personnalité non-intégrée, même reniée, inconsciente. La sous-personnalité primaire juge négativement l'opposé comme : irresponsable, méchante, glandeuse, bâcleuse ... alors qu'en soi elle est neutre et apporte un autre point de vue tel que : mettre ses limites, goûter le moment présent, aller à l'essentiel etc.

Les sous-personnalités primaires peuvent être efficaces que dans un environnement stable, similaire à celui qui les a conditionnés au départ. Comme elles sont le produit d'un scénario qui a fonctionné dans la petite enfance, ce sont les premières qui réagissent surtout en période de stress. Elles fonctionnent de façons automatiques et répétitives, surtout lorsqu'il y a de la peur. Par conséquent, dans un

⁴ Dr Hal & Dr Sidra STONE, *Le Dialogue Intérieur : Connaître et intégrer nos sous-personnalités*, Paris, Souffle d'Or, 1991.

environnement en évolution et qui demande une constante adaptation, ce type de fonctionnement n'est plus adapté à la situation et peut conduire les personnes à un épuisement. Cependant toutes ces sous-personnalités peuvent évoluer au cours de notre vie en fonction des circonstances, à partir du moment d'en être conscient.

Les sous-personnalités et le burn-out

Les sous-personnalités peuvent entraîner le burn-out si elles persistent à fonctionner de façon unilatérale. Face à un environnement qui met de plus en plus la pression au niveau des livrables, de la vitesse d'exécution, de la diminution des ressources, le stress va augmenter la peur intrinsèque, sous-jacente et inconsciente de danger et de perte de l'attachement ou inclusion au groupe.

Le stress croissant peut amener une personne à perdre une vue objective de la réalité, et de sa propre image, du fait de la contraction de son corps et de sa perception.

Voici des exemples de sous-personnalités que l'on retrouve chez des personnes en burn-out. On peut les retrouver en groupe qui se complètent comme le perfectionniste et le critique intérieur, le travaillomane et le responsable et ainsi dans toutes les combinaisons possibles.

Le critique intérieur est celui qui émet les règles, il signale toutes les fautes, les erreurs, les insuffisances. Il a intégré la réalité vécue par un parent, un professeur... Sans lui il n'y aurait pas de progrès. Avec l'augmentation de la pression, la personne risque de se critiquer d'avantage, de se voir de plus en plus inadéquate face aux exigences extérieures jusqu'à s'isoler et/ou devenir tellement exigeante par rapport aux autres et de micro-manager son entourage que les relations deviendront de plus en plus difficiles provoquant le rejet tellement redouté.

Le gentil qui veut plaire à tout le monde, qui dit toujours oui dans le but que les autres soient bien. Ayant horreur des conflits il est en constante recherche d'harmonie.

Comme il n'arrive pas à dire non, ce qui équivaldrait à déplaire, il continue d'accepter davantage sans pouvoir réellement satisfaire les demandes et exigences de son environnement, ce qui provoquera à un moment donné des reproches, critiques mécontentements, générant de la frustration en lui et envers les autres et d'avantage de stress.

Le perfectionniste qui souhaite exceller, est un éternel insatisfait. Sa recherche de la perfection l'emmène à se perdre dans les détails, à perdre de vue l'essentiel et s'ajouter une charge de travail inutile. En plus de sa propre exigence, il porte aussi des jugements sévères sur les autres qui ne font pas les choses « comme lui ». Il risque de ne pas déléguer, faire tout lui-même et finir par crouler sous la charge de travail et se voir contraint pour répondre aux demandes de son entourage à faire un travail, à ses yeux « bâclé », ce qui générera davantage de stress et de peur en lui.

Le travaillomane qui veut atteindre les objectifs qu'il se fixe à tout prix a le sentiment de devoir être perpétuellement en activité pour se sentir utile. Il ne se sent bien que s'il peut supprimer des choses à faire de sa liste. Face à une demande croissante, il va en faire d'avantage, faisant fi de son corps, de son besoin de sommeil et de ressourcement et cela jusqu'à l'épuisement.

Le responsable qui assume les tâches assignées et parfois même les responsabilités des autres si ceux-ci ne les assument pas comme lui l'entend. Avec les demandes croissantes, il prendra de plus en plus sur les épaules, se sentant seul responsable de l'atteinte des objectifs ce qui générera un sentiment de frustration des autres qui se voient déposséder de certaines de leurs tâches en feront de moins en moins car jugés inadéquats. Jusqu'au moment, où il sera confronté aux limites de son corps et dans l'impossibilité de prendre plus et par conséquent sera lui-même jugé irresponsable !

En cas de stress constant, les enjeux perçus peuvent augmenter le besoin de contrôle sur l'environnement. Et donc en faisant plus de la même chose ces comportements qui avaient bien servis, menés à l'extrême, conduisent la personne à l'épuisement, au burn-out, et au contraire du résultat escompté : l'*énantiodromie*.

Ce terme repris des grecs par Carl Gustav Jung signifie : « *La surabondance de force engendre inévitablement une opposition comme dans la nature. Quand les choses atteignent leur extrémité, elles se transforment d'elles-mêmes en leur contraire.* »

Face à ces dangers d'exclusions perçus ou réels, le Protecteur est en stress immense car il perd pied, ses stratégies ayant réussies jusqu'à présent ne semblent plus fonctionner ! La peur sous-jacente active le cerveau reptilien de survie (centre instinctif) qui selon la nature de la personne va engendrer la réaction de fuite, de combat ou de figement. Il n'y a plus de possibilité de prise de recul. L'instinct de survie prend le dessus.

Les sous-personnalités opposées

Le basculement dans le comportement opposé renvoie à la peur fondamentale de rejet, d'exclusion, de danger et peut entraîner un comportement de déni et maintenir ces personnes dans une situation figée, sans solutions.

En voici quelques exemples :

Le critique intérieur à force de devenir de plus en plus critique, développe le sentiment de ne plus rien faire de bon, perd le contrôle total des choses et à un moment donné est forcé de lâcher prise. Le lâcher prise est la sous-personnalité reniée, ce qu'il voulait à tout prix éviter car par son côté critique il avait le sentiment de contrôler l'image qu'il voulait donner à l'extérieur.

Le gentil à force de dire oui et n'arrivant pas à satisfaire toutes les demandes, déplaît aux autres et à lui-même et est contraint à un moment donné à devoir dire "non", à mettre ses limites. Hors c'est ce qu'il souhaitait éviter au départ car dire « non » c'est courir le risque de ne plus être « aimé ».

Le perfectionniste à force d'aller dans le détail, atténue sa vue de l'ensemble ainsi l'objectif à atteindre et se perd en perdant les autres. Il est confronté à son imperfection, ce qui lui est intolérable par rapport à son image.

Le travaillomane à force de vouloir "tout faire" atteint sa limite physique et arrive à ne plus avoir l'énergie de faire et devient inutile, ce qui est inacceptable pour lui.

Le responsable à force de prendre tout sur ses épaules, à un moment donné devient « irresponsable » ne pouvant répondre à toutes les demandes de son environnement. Ce qui lui est intolérable.

Si nous nous rappelons que l'attachement aux parents et l'appartenance au groupe sont vitaux pour notre survie et lorsque les scénarios que nous avons mis en place tout petit ne fonctionnent plus et nous donnent le résultat contraire, inconsciemment nous sommes confrontés à une angoisse existentielle d'isolement et la peur irrationnelle et inconsciente de mort. Car nous avons gardé le fantasme du tout petit enfant dans l'adulte en nous et nous sommes mu par le plaisir biologique de survie. C'est pourquoi il est tellement difficile d'aborder le changement.

3. SORTIR DE NOS FONCTIONNEMENTS AUTOMATIQUES

Le développement du Moi conscient, de l'observateur

Une des approches dans la prévention du burn-out est d'abord de prendre conscience des fonctionnements, automatiques inconscients qui gouvernent notre vie. D'observer le fonctionnement de notre Protecteur qui agit à travers le Moi opérationnel (sous personnalités primaires) et d'en prendre distance.

Il ne s'agit nullement d'évincer le Protecteur, car celui-ci est programmé pour la survie et va émettre des résistances s'il se sent menacé. Le travail c'est de le voir en action, le reconnaître, observer son fonctionnement et les répercussions positives et négatives, sans jugement et avec bienveillance. Il sera toujours là et va réagir au quart de tour, par défaut.

Comprendre pourquoi il a été mis en place en découvrant la croyance sous-jacente qui l'active et prendre conscience du plaisir biologique de survie qui donne un bénéfice à maintenir le comportement en place. Ce plaisir biologique qui procure une jouissance non-avouable d'avoir le sentiment de contrôler la situation, même si les conséquences s'avèrent désastreuses.

La phase d'observation et d'appropriation du Protecteur par le moi opérationnel peut prendre un certain temps, mais est indispensable pour la mise à distance et le travail de désidentification qui s'ensuit.

Ensuite il est important d'honorer et remercier ce protecteur pour ce qu'il nous a permis de devenir et d'en prendre distance. Éveiller la conscience pour ne plus se laisser guider par lui de façon automatique et inconsciente. Et étant donné cette distanciation et désidentification, laisser la place à d'autres fonctionnements adaptés aux situations, aux personnes et à l'environnement. Cela ne peut se faire que s'il existe un « Moi Conscient » au centre comme le chef d'orchestre qui bat la mesure. Il est un observateur externe qui gère la tension entre les opposés, c'est lui qui décide du comportement approprié à la situation. Il s'agit d'un espace situé à la fois au-delà et au milieu des sous-personnalités, tel un point d'équilibre et de choix conscient.

Cela veut dire explorer ces « opposés » que nous redoutons tant, comme pour *le critique intérieur et le perfectionniste* : oser explorer l'acceptation de l'imperfection, en quoi elle peut être utile par moment et donner un peu d'espace à la personne pour construire sa confiance en elle.

Pour *le gentil*, oser dire non et déplaire peut lui donner un espace personnel nécessaire pour mieux être à l'écoute de ses propres besoins.

Le travaillomane bénéficiera de moments de détente, dans lesquels il peut reposer son esprit et son corps pour lui donner des zones de ressourcements vitaux à sa santé.

Le responsable pourrait bénéficier de se laisser un peu guider par d'autres, de lâcher la pression et de poser un autre regard sur les situations.

Bien souvent nous nous trouvons tiraillés entre des paires de sous-personnalités opposées, portant des énergies et des valeurs contradictoires, voire en conflits intérieurs pouvant nous entraver.

Incorporer les sous-personnalités opposées dans notre fonctionnement signifie qu'il faudra apprendre à lâcher le contrôle, accepter ses limites, confronter ses peurs souvent inconscientes de survie ce qui est un travail qui se fait avec le temps. A force d'observation, sans jugement (sans identification) nous pouvons nous détacher un peu de ces fonctionnements automatiques, observer en quoi ils nous restent utiles et à quels moments ils nous desservent et nous mettent en danger de burn-out.

L'idée n'est pas de basculer d'une extrême à l'autre, mais de tenir compte des deux fonctionnements opposés ; par exemple en ce qui concerne le travailleur c'est d'aller explorer la sous-personnalité qui est jugée 'inutile' par le Protecteur, d'explorer comment cet aspect opposé pourrait être utile pour la personne, c'est à dire faire des activités juste pour le plaisir tout simplement qui lui permettront plus de ressourcement et de bien-être.

Le rôle du Moi conscient c'est de veiller à rétablir un certain équilibre. En revanche il est indispensable de valider la proposition de la sous-personnalité opposée par le Protecteur. Celui-ci va « accepter » la proposition d'activité de plaisir sous certaines conditions et dans un certain cadre. Par exemple : en quoi une activité de bien-être pourrait être « utile ». Et c'est uniquement par ce biais que de nouveaux fonctionnements vont pouvoir se mettre en place petit à petit. Car si le Protecteur perçoit un basculement vers l'opposé, il va émettre un mur de résistance, car il se sent en danger.

Développer cet espace du « Moi Conscient » est un vrai processus de prise de conscience des conflits intérieurs et de la tension entre les opposés. Ce processus toujours en évolution, nous permet d'aller vers plus de clarté, vers une meilleure prise de décision, et vers des relations plus conscientes avec autrui. Cela nous permet de sortir de nos scénarios relationnels répétitifs, cause de stress et de souffrance.

L'éveil du Moi-Conscient peut être stimulé par la pratique de la méditation et la pleine conscience qui va permettre de sortir de nos habitudes inconscientes et réactives et nous connecter à notre « Être » qui est bien plus large que nos habitudes et nos croyances et qui pourra choisir, détaché de la peur.

La pratique de la Méditation et pleine conscience : chemin de libération des automatismes inconscients

La pratique de la méditation permet de passer de l'action vers le silence.

Le silence obtenu par une pratique régulière de méditation donne accès à un espace dénué de contrôle du mental, en dehors des fonctionnements automatiques. Ce silence donne un temps de respiration et de prise de recul. Et permet une meilleure gestion du stress car par le biais de la respiration (dans un premier temps) le corps et le mental se détendent, se décrispent et commencent à s'ouvrir physiquement et mentalement ce qui génère une distance par rapport à la situation.

De par cette prise de recul, (dans un deuxième temps) l'observateur externe se met en place qui perçoit, sans jugement les sensations et contractions du corps, les émotions, le flux des pensées sans s'y arrêter. Ce processus d'observation bienveillant, régulier et dans le moment présent, amène avec le temps à une des-identification de nos fonctionnements et une vision plus globale des interdépendances peut voir le jour.

Au lieu de réagir, de façon instinctive et impulsive souvent mue par la peur, il y a un espace pour la réflexion et le choix de fonctionner différemment, pour nous permettre de ne plus être esclave de nos habitudes automatiques et inconscientes, identifiés à une fausse image de qui nous sommes et de ce que nous pouvons réaliser ; impactant notre environnement, nos relations et nous-même de façon négative.

Il s'agit d'entraîner un muscle qui a été utilisé de manière insuffisante pour la première fois. Et de faire l'expérience du moment présent.

La méditation permet un temps d'arrêt, un temps de pose, un temps de respiration, sortir du brouhaha du mental et de l'action pour s'observer, se connecter à l'Être qui n'a rien à faire, rien à prouver, rien à donner pour être aimé, car il « est complet ». Il accueille la peur et la transcende par son acceptation bienveillante. C'est aussi s'ouvrir à la vastitude, le champ des possibles et notre interconnexion avec ce qui nous entoure.

Selon le Dr Jon Kabat-Zinn⁵ les sept attitudes qui constituent les piliers de la pleine conscience sont : le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance et le non-effort. Nous sommes invités à nous accueillir tel que nous sommes, à accepter nos limites, nos émotions, nos pensées telles qu'elles sont dans le moment présent.

L'accueil des émotions, comme la peur, sans essayer de la changer, n'y de s'y attacher, permet qu'elle soit entendue, elle n'aura plus besoin de se cristalliser dans le corps et amène à s'en détacher. Cette pratique d'attention et de présence, de voir les choses telles qu'elles sont, est essentielle pour permettre de cultiver la capacité d'apaiser le mental et détendre le corps, d'augmenter la concentration et la capacité de voir plus clairement. Cela demande de sortir du fonctionnement de vouloir tout contrôler pour faire évoluer les choses.

Dans le cas du burn-out et sa phase de déni, l'acceptation de « ce qui est » c.-à-d. de nos limites est cruciale car cela veut que dire que nous assumons l'état dans lequel nous nous trouvons. Le non-jugement est tout aussi fondamental pour éviter l'amalgame vers l'identification de la personne à l'échec. L'acceptation des fonctionnements inadéquats est une première étape de dissociation entre le fonctionnement automatique devenu conscient et la personne elle-même et ouvre à nouveau le champ de créativité.

La désidentification du mental

Ouspensky⁶ parle de prendre distance de notre 'mental', qui a pour fonctionnement d'analyser et comprendre ce qui le met en danger de façon perçue ou imaginaire et projette ses conclusions pour adapter le comportement de survie dans le futur. Ensuite toutes ces stratégies de survie sont engrangées dans la mémoire. Il fonctionne par conséquent comme un immense ordinateur doté d'une vaste banque de données.

Afin de survivre, le mental développe des schémas de comportements inconscients et répétitifs (sous-personnalités primaires) pour aller plus vite dans la gestion du quotidien, à tel point qu'il usurpe le plus souvent l'expérience de vie « elle-même » pour faire face aux situations.

Selon Osho⁷ lorsque nous sommes identifiés au mental, nous nous identifions à un instrument, confinés par un instrument et ses limites. Cependant nous sommes illimités – nous sommes conscience.

Utilisez votre mental, mais ne le devenez pas... le mental est une machine magnifique, si vous savez vous en servir, il vous servira ; si vous ne savez pas l'utiliser et il commence à vous utiliser, cela devient destructif et dangereux. Et cela vous conduira inexorablement vers certaines souffrances et misères... Le mental ne peut voir ; il peut que répéter ce sur quoi il a été programmé. Il est comme un ordinateur ; qui a besoin d'être alimenté... Mais vous devez rester le maître afin de pouvoir l'utiliser ; faute de quoi il va commencer à diriger votre vie.

L'observation sans jugement

Selon Red Hawk⁸, le jugement d'un comportement entraîne une identification, car notre cerveau « binaire » le qualifie de bien ou mauvais pour notre survie, donnant un sentiment d'impuissance de faire autrement car « c'est ce que je suis ». *Le jugement est la résistance au changement.*

⁵ Dr Jon KABAT-ZINN, *Au cœur de la tourmente : la pleine conscience*, Groupe Deboeck, 2009.

⁶ Peter D. OUSPENSKY, *Psychology of Man's Possible Evolution*, New York, Vintage Books, 1974.

⁷ OSHO, *The Dhammapada : The Way of the Buddha*, 171.

⁸ RED HAWK, *Self observation : the awakening of conscience*. Hohm Press, 2009.

Ce que nous pouvons changer, c'est notre relation face à ces schémas répétitifs. De façon inconsciente, nous sommes identifiés à nos habitudes, nous sommes nos habitudes.

La méditation facilite la prise de conscience et la mise à distance du mental et ses automatismes du fait de l'observation sans jugement des pensées, émotions et tensions corporelles et avec le temps, de connecter avec un lieu de silence et de calme intérieur, dénué de peur.

Conclusion

En conclusion, les fonctionnements automatiques générés par l'instinct de survie et du besoin d'attachement et d'appartenance, dans une situation de stress continu et croissant, peuvent conduire une personne au burn-out si elle n'en prend pas conscience. Le développement d'un « Moi Conscient » par l'observation et la des-identification de son Protecteur et ses sous-personnalités primaires ou Moi opérationnel entraîne le choix d'incorporer les sous-personnalités opposées, d'ouvrir le champ d'action et retrouver un équilibre, conscient de ses limites.

La méditation et la pleine conscience créent un espace de silence et d'observation bienveillante et une prise de distance du mental qui désidentifie des fonctionnements automatiques du fait de la présence d'un observateur externe qui éveille à une conscience de chaque instant. Elles nous sortent du conditionnement et de la contraction par la peur afin d'accéder et de réaliser son potentiel et sa créativité. La gestion du stress demande de la réceptivité et l'acceptation ainsi qu'une mise en accord avec l'environnement dans sa globalité.

Vivre dans le présent, nous sort des regrets du passé et des anticipations et angoisses du futur.

Les approches du Dialogue Intérieur et de la méditation pleine conscience se complètent et se renforcent mutuellement et donnent de bons outils de prévention et de prise de recul du burn-out et préparent les personnes pour le retour travail ou vers une réorientation de carrière.

Bibliographie

CAUVIN P., CAILLOUX G., *Le soi aux mille visages*, Les éditions de l'homme, 2001.

JUNG C.G., *Types psychologiques*, Genève, Georg & Cie., 1950, 1983.¹

KABAT-ZINN J., *Au cœur de la tourmente : la pleine conscience*, Groupe Deboeck, 2009.

LERMINAUX J., *Formation sur la Libération du ressenti par le dialogue tonico-émotionnel*.

OSHO, *The Dhammapada : The Way of the Buddha*, 171.

OUSPENSKY, *Psychology of Man's Possible Evolution*, New York, Vintage Books, 1974.

RED HAWK, *Self observation: the awakening of conscience*. Hohm Press, 2009.

STONE H. & S., *Le Dialogue Intérieur : Connaitre et intégrer nos sous-personnalités*, Paris, Souffle d'Or, 1991.
