

[...]

Je presentais mal l'année 2021. Beaucoup de menaces pesaient sur l'activité de ma société. Il fallait redoubler d'énergie. Je suis clairement entré dans le *burn out*. Un enfer. Pour en parler, il faut prendre un recul quasi anatomique.

Le fonctionnement cérébral est tellement intense, en effet, que, chaque seconde, nous recevons des millions d'informations : l'arbre qui bouge, le murmure de la forêt, l'oiseau qui chante, la peau qui démange, les vibrations du sang qui passe dans nos veines, la liste des courses à faire, le client qu'il faut rappeler, etc. On ne peut gérer sciemment tout cela. Notre cortex doit faire des choix ; notre vie se passe à décider de telles priorités. Ces options instantanées résultent de nos ancrages personnels, familiaux, héréditaires. Elles illustrent nos valeurs. Parfois, un cumul de mauvais choix déclenche la catastrophe. Voilà pourquoi la fatigue se mesure, dès lors, à l'aune des difficultés qu'on éprouve pour prendre la moindre décision.

C'est une question de filtres qui s'engorgent de soucis et autres scories de la vie. Seul, le bon sommeil est apte à les dégrasser. Lui qui sait nous rendre à nouveau frais et dispo, lucide. Sinon, c'est l'engorgement, la thrombose. La pression monte, provoque l'explosion, l'hémorragie. Puisque nous perdons la lucidité, la peur de se tromper ne nous quitte plus... et cela conduit effectivement à se tromper. À force de réfléchir en vain, on augmente sa charge mentale, la réflexion s'altère encore plus.

Alors, un cercle vicieux s'instaure, dont il sera difficile de s'extraire. Après l'esprit, c'est le corps qui prend, qui endure. Même le cerveau entérique perd ses marques, on digère mal, on respire mal, on dort mal. Dans notre chair, ça tire partout. On ne s'attache plus à rien, on entre dans le sol.

Dans mes interventions de coaching, je soulignais que les gens, les éléments, doivent être appréciés à la vraie valeur qu'on leur donne. Mais cela suppose une aptitude à mesurer, soupeser, ressentir avec finesse. Quand, par malheur, les filtres ne fonctionnent plus, il n'y a plus de graduation possible pour évaluer les difficultés rencontrées ; toutes semblent atteindre une échelle catastrophique. Cette perte de repères, cette inaptitude soudaine à prendre du recul, c'est ce que j'ai vécu dans cette année funeste. J'en avais la tête échaudée en permanence, au sens propre du terme. J'avais l'impression que mon cerveau allait exploser. Et le cortège des tracassés causés par le Covid n'arrangeait pas les choses.

Ne voulant pas reproduire ce que j'avais vécu, je m'interdisais de traduire devant les enfants nos problèmes de couple. Je m'isolais, j'allais fumer. J'aime le cigare, parce que c'est un bel objet, noble par tout le travail qui s'y attache. Je lui voue un culte depuis qu'en 1999 j'ai arrêté de fumer mes trois paquets quotidiens. La cérémonie tabagique avait succédé à ma voracité de cigarettes enchaînées. Depuis lors, mon plaisir était d'autant plus vif que je ne me l'octroyais qu'en de rares occasions. Quand Julie a commencé de s'éloigner, j'ai repris l'abattage fébrile et laissé tomber les très sereines dégustations. Que les chocs affectifs s'enchevêtrent entre eux, lorsque le corps réagit si fort que le métabolisme en est chamboulé...

Quand je me mettais ainsi à l'écart, attendant de la nicotine qu'elle m'éclaire, ne serait-ce qu'un peu, je me forçais à croire que je ne fuyais pas mes proches. Que je voulais simplement les préserver. Mon regard était-il apte à percevoir que c'était ma famille elle-même qui se lassait de moi, parce que je devenais invivable ? Réalisais-je que mes proches dans le monde professionnel, eux aussi, ne me reconnaissaient plus ? Étais-je conscient de l'irascibilité qui me caractérisait désormais ? Même mon métier ne m'intéressait plus. Il avait perdu ses attraits. C'était devenu trop lourd.

En juin, Julie a fini par me dire qu'elle commençait à me « désaimer ». Elle me demandait de « faire des efforts ». Ses brimades prenaient libre cours sur ma façon de vivre au quotidien, même dans les registres parfois triviaux : contre ma propension à prendre du poids, à boire trop, etc. Je ne savais que lui répondre « Mais je t'aime ! » De fait, je me serais coupé un bras pour la garder. Pas pour ce qu'elle représentait, mais parce qu'elle était vraiment la femme de ma vie. Pressentant qu'elle était peut-être elle aussi en dépression, j'étais prêt à me fondre dans ses efforts pour en sortir. Alors, je disais oui à tout, mais cela ne changeait rien.

Avec Julie, on ne se parlait plus. J'en arrivais à jalouser mes enfants qu'elle embrassait. Même notre chien, quand elle le caressait. Un soir qu'elle m'avait délibérément fermé sa porte, je suis parti dans mes bureaux, perdus dans le calme d'une zone industrielle et commerciale. J'y ai bu trois bouteilles de vin. *Je sens ma femme partir, je ne comprends plus ce qu'il se passe au travail, j'ai mal, toutes les souffrances me reviennent.* Je criais, personne ne pouvait m'entendre. Dès le lendemain, j'ai pris l'habitude d'aller travailler en lunettes de soleil, pour cacher mes yeux rougis par le manque de sommeil, égarés par l'alcool. À certains moments, mes enfants eux-mêmes m'ont vu ivre, titubant, minable. Quelle catastrophe...

[...]