

Mon burn-out...

Mon plus beau

**CADEAU**

ISBN: 9789462542891

© Alex Six – Tous droits réservés

***A Nathalie, Emelyne et Pierre-Alexandre***

*A mes parents*

*A mon frère et belle-sœur*

*A ma sœur et beau-frère*

*A Els et Peter*

*A Donald et Rita*

*A Ronald et Pierre*

*A Tom, Astrid et Marianne*

*A Michèle, Nicole, Dominique, Rudi, Els*

*A An et Fré*

*A Peter et Steve*

*A tous les gens qui croisent ma route*

*A tous les burnouters et ex-burnouters*



**CREALISE  
YOUR  
LIFE**

**BELIEVE IN GOOD**



Je vais vous raconter l'histoire de deux personnes que je connais très bien. La première est un « nice people », toujours prêt à aider les autres, il ne dit jamais non. Il y a deux ans, il a eu un burn-out. La dernière fois que je l'ai rencontré, c'était il y a 6 mois. Il voulait se suicider. Depuis lors, je n'ai plus jamais eu de ses nouvelles.

La deuxième personne, je l'ai rencontrée pour la première fois il y a aussi environ 6 mois. Depuis lors, elle est devenue ma source d'inspiration.



Croyez-le ou pas, ces deux 'personnes' sont moi-même.

Oui, je suis un burnouter ...



L'histoire de mon burn-out commence il y environ 3 ans. Je travaillais alors depuis près de 10 ans pour cette entreprise. J'avais énormément travaillé à la croissance des activités. Même aidé à réduire les coûts au début de 'la crise'. Mais en fait, une soi-disant crise ou pas, le chiffre d'affaires ne cessait d'augmenter de façon fantastique, année après année.

Un jour, de façon complètement informelle, mon patron me dit : "J'ai vu que tu travailles pour nous depuis bientôt 10 ans. Je vais un peu regarder quelle augmentation je peux te donner." Enfin ! En 10 ans, je n'avais reçu qu'une seule fois une augmentation. Et oui, il y avait toujours une excuse : nouveaux investissements, moment difficile et bien sûr l'excuse première au hit-parade des excuses ... la crise !

Moi, naïf, j'attends donc ce fameux 10<sup>e</sup> anniversaire. Mais je ne vois rien venir. 3 mois plus tard, je demande tout de même ce qu'il en est à mon patron. Sa réaction est directe : 'Oui, c'est juste ! Viens dans la salle de réunion, on va en parler.' Je m'assieds donc, rempli d'espoir, mais ce qui suit est du 'jamais vu', inacceptable pour moi.

‘Donc, dit-il, j’ai un peu réfléchi, mais vu le nombre d’erreurs que tu fais ces derniers temps, et tes prestations très moyennes, je ne peux te donner d’augmentation.’ Et voilà qu’il en vient à des faits bruts, que des futilités. Un dossier complet ! C’est comme si je reçois un coup de marteau sur la tête. Ce n’est pas possible ! Moi qui ai toujours effectué ces tâches avec minutie et perfection et maintenant être rabaissé à ce niveau. Je suis figé. Je ne sais même pas réagir.

Je retourne dans mon bureau. Le moulin à penser se met en marche et ne cesse de tourner. J’ai tout essayé pour me faire entendre, mais il ne m’a même pas écouté. Il était devenu ‘Monsieur PLUUUUUUUUS. Vous savez comme dans la publicité à la TV “Plus, et plus et plus et encore plus” mais seulement...pour lui-même ! Les autres peuvent crever !

Un combat mental avait commencé. Durant les mois et années qui ont suivi, la communication s’est dégradée de plus en plus. Jusqu’au point, durant les derniers mois, à s’en résoudre uniquement qu’à des emails.