

Le burn out

1. Verbe transitif à plusieurs significations : (a) cautériser (une plaie), (b) *Aut: etc:* brûler (la garniture des freins); *El:* brûler, court-circuiter (une bobine); griller (une lampe); etc.

2. Verbe intransitif s'éteindre; brûler jusqu'au bout, claquer, griller (il ne s'agit dans ce cas que de lampes électriques).

Ce fut à Madame Mertenat d'accueillir et de présenter l'orateur de la soirée. Monsieur Josy Pitteloud, ing. dipl. EPFZ et exécutive coach qui traitera la question... brûlante, s'il en est ! Son but est de nous présenter des pistes d'accompagnement pour l'éviter et de partager quelques-unes de ses inspirations pour les RH.

1. Présentation

1^{ère} partie : Comment est-ce que je suis arrivé au burn out et comment je suis petit à petit descendu du haut jusqu'en bas.

2^{ème} partie : des pistes pour éviter le burnout et donc en fait comment est-ce que moi dans mon métier qui est nouveau depuis une année et demie : coaching de cadres comment est-ce que je fais. Je vais vous donner mes outils. Et comment j'approche, principalement les cadres avec un parler de cadre.

3^{ème} partie : Quelques inspirations pour vous. Il ne s'agit là que de buts de l'extérieur parce que je n'ai jamais été chef des ressources humaines.

2. Mon vécu de burnout

J'ai eu une enfance heureuse. École primaire etc. dans un petit village valaisan. Mon père était instituteur. J'étais le premier des six. Beaucoup de projection sur le fils, n'est-ce pas. Donc le fils a été envoyé au collège pas de problème. Pas de problème que... à partir du collège, le latin m'a posé des problèmes, donc effectivement j'ai eu quelques problèmes (qui n'en a pas !) : « qousque tandem abutere Catilina patientia nostra » et je me suis collé comme façon de penser : « Lorsque tu as un problème tu serres les fesses ; tu y vas ; tu travailles très fortement et tu vas y arriver. »

Et puis ensuite, il y a eu effectivement une période de militaire ; mon père était aussi officier à l'armée ; il avait aussi des vues sur moi ; cela ne s'est pas si bien passé. Je n'ai donc jamais été gradé à l'armée. Et alors j'ai commencé le Poly à Zurich. Je venais donc d'une maturité classique, or, commencer à Zurich avec onze semaines de retard, cela n'a pas été tout à fait très facile. Et, là aussi, j'ai de nouveau dû pédaler pour arriver à un résultat plus ou moins correct.

Et, à 22 ans, je me suis marié avec une amie d'enfance avec qui d'ailleurs je suis toujours marié et dont je suis toujours très amoureux. Ce qui est rare, ajoute l'orateur.

3. De Charybde en Scylla

Je travaillais donc à Swisscom, Swisscom est parti dans cette grande théorie des alliances internationales et c'était le moment des grands chambardements et de la mobilité et ma place aurait pu se retrouver à Frankfort. Or, ma femme me disait : « si tu veux y aller, vas-y, mais nous en sommes restés là ». Et au fond, moi non plus, je n'étais pas du tout intéressé alors qu'est-ce que j'ai fait ; j'ai commencé à fuir. Donc, j'ai fui. Et quand on commence à fuir ; on

fuit de Charybde en Scylla, c'est-à-dire que l'on prend toujours des postes encore plus difficiles. J'ai donc trouvé un poste qui était pire que dans la première entreprise. Il y avait un énorme jeu de pouvoir entre les maisons mères et la maison fille et c'était effectivement des changements de stratégies chaque six mois.

Donc, autrement dit, tous mes investissements que j'ai fait en tant que responsable de la téléphonie internationale étaient, de ce côté-là, toujours à contre-courant, étaient toujours faux. Donc une grande, grande frustration et qu'est-ce que j'ai fait ? On est venu me chercher et j'ai accepté de partir à la stratégie juste au moment où Swisscom, cette entreprise, commençait à démarrer et à acheter la Tchéquie, l'Inde, etc. donc toutes sortes de projets au niveau international.

4. Comment je m'étais vendu

Et c'est vrai que je m'étais vendu en me disant qu'effectivement je suis la personne qui sera à même de gérer cette stratégie et de mettre sur pied ce qu'il faut avec un petit groupe. Je ne voulais pas être directeur, mais seulement responsable. En fait, c'était un poste qui était nettement trop fort pour moi, trop haut pour moi. Et, à Noël, j'ai pris trois semaines de congé parce que j'étais complètement crevé.

J'ai recommencé en janvier et dans la première semaine de janvier le vendredi seulement alors ça m'était devenu très clair que je n'étais pas fait pour le poste. Entre le vendredi et après quatre jours, le mardi suivant, je voulais me suicider. C'est un phénomène qu'on n'arrive pas à comprendre et l'orateur de l'expliquer par une petite figure : a) j'ai, dit-il, ici des ressorts. Il en prend un et le présente à l'auditoire. Il ajoute, c'est vrai que lorsque vous le tirez juste un petit peu : vous êtes élastique.

Tout va très bien. Autrement dit, ça revient toujours à peu près au même niveau. C'est-à-dire que pour nous être humain, c'est comme lorsqu'on se lève le matin et qu'on est en forme parce qu'on a récupéré durant la nuit. Par contre, lorsque ce ressort-là est déjà dans la phase statique, c'est-à-dire qu'il est parti et qu'il ne revient plus en arrière ; c'est clair qu'on peut continuer encore un peu plus à l'étirer et encore un peu plus, ça va toujours bien toujours dans la phase statique et ce jusqu'au moment où apparaît justement une petite fissure, puis la cassure. Dans mon cas, au bout de quatre jours donc cela est allé très vite. De petites fissures en petites cassures, on finit pas se casser la figure, chose absolument possible.

5. Le rôle du consultant

L'orateur déclare, je prends ce rôle-là le rôle de consultant. Swisscom dit : il a 47 ans il a fait toute la partie PTT, etc., donc c'est un ancien fonctionnaire, il n'arrive donc pas à comprendre que le business à changer, en conséquence, on va le mettre à la porte et lui offrir quelques bouquins pour qu'il puisse réfléchir.

6. Pour clore en forme

LE BURNOUT : UN CADRE EN CRISE ? L'AIDE AU LÂCHER PRISE !

Voici une liste de livres qui du Burnout vous délivre

Du désir au plaisir de changer

Françoise Kourilsky

The 7 habits of highly effective people

Stephen R. Covey

Le petit livre des gros calins

Kathleen Keating

Mille et une raisons d'être heureux

Arthur

10 règles pour réussir sa vie

Chérie Carter-Scott et Lise-Eliane Pomier

Comment devenir un bon stressé

Dr Eric Ibert

Power

Robert Greene

Don't worry, make money

Richard Carlson

Status Anxiety

Alain de Botton

What color is your parachute ?

2007 : A practical manual for job-hunters and career-changers

Richard Nelson Bolles

Bonne lecture à toutes et à tous.

La séance se termina comme à l'accoutumée par le verre de l'amitié et des échanges de propos fort à-propos.

Neuchâtel, le 23 février 2007

Jacques Maurice Chenaux