

LAURENCE BOURGEOIS



Se libérer de la charge mentale



Une semaine
pour guérir
du syndrome
de Rosita

EYROLLES

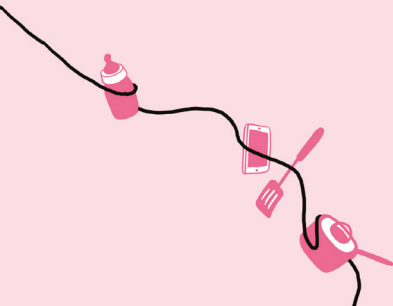
Se libérer de la charge mentale



« Rosita venait d'avoir quarante ans et ses deux fois vingt bougies lui avaient craché au visage que le compte à rebours allait commencer et qu'il était temps d'en profiter. En profiter ? Mais comment ? Elle qui, chaque matin, attaquait sa journée par une course vertigineuse, où chacun de ses gestes était parfaitement orchestré, chronométré, réglé au dixième de seconde près ! »

Derrière Rosita se dresse le portrait de toutes les femmes actives du xxi^e siècle, atteintes d'un mystérieux syndrome : l'association d'une formidable aptitude à tirer sur la corde mêlée à une incapacité totale à tirer la sonnette d'alarme. À râler de devoir tout gérer, sans jamais solliciter de soutien. À déplorer de mener une vie à mille à l'heure, tout en continuant d'appuyer sur l'accélérateur. Quels sont les autres symptômes associés à ce syndrome ? Pourquoi apparaissent-ils ? Comment les soulager ? Autant de pistes creusées par Laurence Bourgeois à travers un parcours thérapeutique d'une semaine visant à faire définitivement tomber votre panoplie de bonne à tout faire.

Laurence Bourgeois est l'auteure de plusieurs ouvrages sur le développement personnel et l'efficacité professionnelle. Experte en ressources humaines, elle intervient sur le bien-être au travail... et ailleurs.



*Se libérer
de la charge
mentale*

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018

ISBN : 978-2-212-56959-9

Laurence Bourgeois

*Se libérer
de la charge
mentale*

*Une semaine pour guérir
du syndrome de Rosita*

EYROLLES





SYNDROME :

ensemble de plusieurs symptômes ou signes en rapport avec un état pathologique donné et permettant, par leur groupement, d'orienter le diagnostic.

“ La seule personne que vous êtes destinée à devenir est
la personne que vous décidez d’être ”

Ralph Waldo Emerson

Sommaire

<i>Introduction – Pour l'être extraordinaire que vous êtes</i>	11
--	----

LUNDI

Rosita pète une durite

<i>Diagnostic: agitation aiguë du corps et de l'esprit</i>	20
<i>Évacuer la pression</i>	21
<i>Apprivoiser l'instant présent</i>	30
<i>Se recentrer sur l'essentiel</i>	37

MARDI

Rosita donne beaucoup (trop) d'elle-même

<i>Diagnostic: état de confusion avancé</i>	48
<i>Prendre du temps pour soi</i>	49
<i>Baisser son niveau d'exigence</i>	57
<i>Ne plus se laisser vampiriser</i>	62

MERCREDI

Rosita aime les choses bien faites

<i>Diagnostic: perfectionnisme* sévère associé à un besoin d'hyper-contrôle</i>	73
---	----

Accepter l'imperfection	74
Savoir lâcher prise	79
Apprendre à déléguer	85

JEUDI

Rosita est mise au placard

Diagnostic: décrépitude* précoce	98
Penser à demain	99
Apprendre à relativiser	107
Prendre conscience de ses atouts	115

VENDREDI

Rosita ne rêve plus

Diagnostic: désenchantement* associé à une irritabilité exacerbée	125
Remplacer le devoir par l'envie	126
Casser la routine	134
Donner un sens à son existence	141

Conclusion – Le week-end, l'heure du bilan 151 |

Revisitez vos convictions

152

Décidez de ne plus vous laisser faire

154

Faites le point sur votre capacité

à passer à l'action

155

Testez votre persévérance... et tenez bon!

157

Épilogue

159

Glossaire – Pour aller plus loin

 dans le diagnostic

161

Bibliographie

165

INTRODUCTION

Pour l'être extraordinaire que vous êtes

Ce livre est né d'une envie. Celle de dédier un ouvrage entier à un être extraordinaire : cette femme du XXI^e siècle multicasquette, multifonction, multitout, pour qui chaque jour qui passe relève de l'exploit, tant elle a l'impression d'accomplir l'impossible.

Tirillée entre son chef qui la presse comme un agrume, ses clients qui ne jurent que par elle, son mari inscrit aux abonnés absents, ses amis (dont la grande spécialité consiste à débarquer à l'improviste), ses enfants (quelquefois, elle en vient à se demander pourquoi elle les a faits...) et parfois aussi ses parents, la femme surmenée du XXI^e siècle a le sentiment de devoir tout gérer, même l'ingérable. D'être constamment obligée de penser à tout. De repousser sans cesse les limites du supportable et, par la même occasion, ses propres limites. Mère de famille dévouée, femme attentive, employée modèle, amie bienveillante, cuisinière hors pair, véritable fée du logis, son rôle de bonne à tout faire l'exaspère, au point de finir par se traiter de bonne à rien, tant elle a l'impression de tout survoler. Sa coupe est déjà bien pleine, mais elle continue d'absorber. Et force est de constater qu'elle assure !

Avant d'écrire les premières pages de ce livre, j'ai commencé par chercher un symbole. Quel personnage, quel objet, voire quel animal pouvait bien représenter cet être extraordinaire ? J'ai d'abord investigué du côté du règne animal. Avec ses nombreux tentacules et sa grosse tête farcie, la pieuvre pouvait faire l'affaire. Mais elle était trop molle à mon goût. Du côté des animaux fantastiques, rien de très concluant non plus. J'ai alors successivement pensé à la boule de flipper, au robot multifonction, au couteau suisse, à la tractopelle multidirectionnelle, mais aucun de ces objets de métal froid ne m'inspirait vraiment.

C'est alors qu'une petite phrase est revenue à mes oreilles. Depuis quelque temps, elle tournait en boucle dans la bouche de certaines de mes collègues, vous savez, celles qui se plaignent d'être à la fois « overbookées » au bureau et débordées à la maison. Cette petite phrase était la suivante : « Y'en a marre de jouer les Rosita ! »

Rosita... J'avais trouvé ! Si vous avez vu le dessin animé *Tous en scène*¹, vous connaissez cette adorable truie, dont le quotidien consiste à courir dans tous les sens pour élever ses vingt-cinq (oui, oui, vingt-cinq !) petits cochons. Prise dans une spirale infernale, Rosita mène une existence réglée au dixième de seconde près. Son mari partageant désespérément sa vie entre deux activités (la lecture de son journal et son travail), elle ne peut compter que sur elle-même. Oui mais voilà : Rosita a besoin de se sentir utile autrement qu'en épluchant des kilos de pommes de terre pour sa petite colonie. Lorsqu'elle étend sur le fil à linge les cinquante chaussettes de ses petits, Rosita nourrit un fol espoir, dans le plus grand secret : devenir chanteuse.

1. Film d'animation américain réalisé par Garth Jennings, sorti en 2016. En France, le film a cumulé plus de trois millions et demi d'entrées (Source : Wikipédia, mise à jour 24 septembre 2017).

Malgré son activité débordante, elle redoublera d'énergie et d'astuces en tout genre pour réaliser son rêve.

Sacrée Rosita ! Pour moi, elle illustre parfaitement le phénomène. Mieux encore : derrière elle se dresse le portrait de toutes les femmes actives du XXI^e siècle (dont vous faites certainement partie, puisque vous avez choisi ce livre...), autour desquelles les mêmes interrogations n'en finissent pas de tourner : comment arrive-t-elle à tout gérer ? Par quel tour de passe-passe réussit-elle à tout mener de front ? Et, surtout, comment fait-elle pour ne pas craquer ?

Ces questions mettent le doigt sur la caractéristique principale du syndrome de Rosita : une formidable aptitude à tirer sur la corde mêlée à une incapacité la plus totale à tirer la sonnette d'alarme. À souffler haut et fort son ras-le-bol sans jamais demander l'aide de quiconque. À déplorer de mener une vie à mille à l'heure, tout en continuant d'appuyer sur l'accélérateur.

Au-delà de ce terrible paradoxe, quels sont les autres symptômes associés à ce syndrome ? Sous quelle forme se manifestent-ils ? Pourquoi apparaissent-ils ? Comment les enrayer ? Telles sont les questions qui jalonnent cet ouvrage.

Loin de moi la volonté de dresser la gent féminine contre celle du sexe opposé, ni de chercher à décrypter les mécanismes (fort différents, voire totalement opposés) qui régissent le cerveau de l'homme et celui de la femme. De très bons livres existent pour cela¹ et une telle approche risquerait de faire l'apologie d'un féminisme caricatural

1. Je pense au célèbre essai du spécialiste en thérapie conjugale américain John Gray, *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, paru pour la première fois en France en 1997 chez Michel Lafon.

dans lequel il serait trop facile de puiser pour trouver des excuses à la femme en proie au surmenage. Loin de moi également l'idée de vous donner des conseils pour gérer votre PME familiale dans la joie et la bonne humeur ou pour faire de vous la reine du rangement, de l'organisation et des recettes de cuisine express ; ce serait vous coller définitivement une étiquette de bonne à tout faire et vous enfoncer encore davantage dans la mélasse des tâches qui vous insupportent.

Non. Je suppose plutôt que si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est parce que vous avez la ferme intention de sortir la tête de l'eau. Mon objectif consiste donc à faire en sorte que les principaux symptômes de Rosita agissent sur vous comme autant de miroirs, dans lesquels vous n'aurez pas besoin de vous contempler très longtemps pour vous apercevoir que c'est vous, là... et, surtout, qu'il est grand temps de sortir de l'ornière. Pour vous aider dans la démarche, je vous propose des remèdes visant à atténuer chacun de vos symptômes. Ils relèvent généralement du bon sens, mais sont loin d'être systématiquement utilisés, le plus souvent faute de temps... Forcément, à quel moment prendre du recul quand votre agenda ne vous laisse aucune minute de répit ?

Pour guérir du syndrome de Rosita, je vous suggère un parcours d'une semaine avec trois étapes à franchir par jour. Allez-y pas à pas, c'est la meilleure façon de tenir sur la distance et de faire progressivement tomber votre panoplie de bonne à tout faire. En revanche, je ne vous ferai pas de sur-promesses : les symptômes du surmenage ne disparaîtront sans doute jamais complètement. D'une part, parce que certaines contraintes du quotidien, immuables, bloquent *de facto* les virages à trois cent soixante degrés. D'autre part, parce que dans l'inconscient collectif, la