

## **TITRE DU SUJET**

**“ Se remettre d'un épuisement “Burn out”  
avec le yoga “**

**Rédigé par Edwige Delpierre**

**Mémoire réalisé dans le cadre de la formation professorale de yoga**

**Centre de formation : YOGATIME SXM - Beuvrequen (62250)**

## **TABLE DES MATIÈRES**

### **Introduction (Pge 3 à 9)**

#### **PARTIE I - De l'apaisement physique, psychique, et émotionnel**

**A /** Libération des tensions du corps par les asanas et le pranayama (Pge 9 à 21)

**B /** Comprendre et décoder le langage du corps et adapter ses postures (Pge 21 à 27)

**C /** La découverte et l'expérience de l'état yoga (Pge 27 à 31)

#### **PARTIE II - Vers la prise de conscience, la connaissance de soi, et les changements**

**A /** Identification des modes de fonctionnement, des schémas limitants (Pge 31 à 35)

**B /** Elimination des conditionnements limitants (Pge 36 à 39)

**C /** Nouvelle vision de la vie et renaissance (Pge 40 à 42)

### **Conclusion (Pge 43)**

### **Annexes (Pge 44)**

## INTRODUCTION

Se brûler, se consumer de l'intérieur. Quel acte de violence extrême envers soi-même, qui ressort de ce terme "burn-out". Ces mots ont été employés pour la première fois en 1969, pour désigner le phénomène d'épuisement professionnel que rencontrent les personnels des métiers de l'aide, pour lesquels l'implication émotionnelle au travail est forte. Ce qui visait notamment, les infirmières, les médecins, les enseignants. Avec le temps, et la croissance exponentielle des cas, le burn-out n'est plus seulement l'apanage des métiers de l'aide. Il est désormais reconnu, que tout à chacun, quelle que soit sa profession, peut être confronté dans sa vie personnelle où professionnelle à "se consumer de l'intérieur". Les exigences croissantes du monde du travail en termes de performance, d'implication, de pression n'y sont d'ailleurs pas étrangères.

Si l'on prend le sens littérale du terme épuisement, comme repris dans la définition qu'en fait le dictionnaire (Le Petit Larousse), il est le fait d'être à sec, tari, et user jusqu'au bout. Lorsque l'on applique cette définition au contexte de l'humain, l'épuisement fait référence à une personne dont "*les réserves nutritives ont été consommées où dont le tonus nerveux est très réduit*", d'une "*faiblesse extrême*". L'exemple repris fait d'ailleurs référence à l'état des naufragés.

Des études officielles (*Synthèse - Stat' Août 2021 - N°37 - Chiffres clés sur les conditions de travail - DARES, Direction Générale au travail, Santé Publique France*) mettent en exergue le pourcentage de signalements de cas de souffrance psychique

pathologique reconnus, mais non indemnisés par la sécurité sociale, dans les milieux professionnels, selon différentes classifications (âge, classe socio- professionnelle, sexe....). Il en ressort que le nombre de signalements de souffrance psychologiques au travail serait plus important chez les cadres, les femmes et dans la tranche d'âge des 45-54 ans. Pour évaluer les risques de "burn out" classifiées dans la catégorie des risques psychosociaux, les paramètres de la vie professionnelle, tels que la pénibilité physique, le cumul de contraintes de rythme, le manque d'autonomie, la forte emprise du travail sont étudiés.

Le burn out, où épuisement, est considéré et étudié par la HAS sous l'angle professionnel uniquement. En effet, il est vu comme un syndrome d'épuisement professionnel. Il est étudié, considéré et vu uniquement sous le prisme de ce contexte. Ceci me pose d'ailleurs question, au regard de mon expérience personnelle, dans laquelle des facteurs de ma vie personnelle de femme ont largement influés dans la manifestation de l'épuisement chez moi. Il est vrai que le temps consacré au travail est prépondérant dans la plupart des cas, néanmoins, l'usure me semble pouvoir avoir d'autres origines que professionnelles. Les conditions de travail dégradées pouvant être, à mon sens, un élément déclencheur de l'état d'épuisement. Au regard de mon expérience, les frontières entre la vie professionnelle et personnelle ne sont pas aussi nettes.

La HAS (Haute Autorité de Santé) se basant sur les travaux de Christina Maslach sur le sujet pour définir les contours de l'épuisement, le définit comme un « **épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel** ».

L'épuisement ne se limite donc pas à une fatigue du corps, mais bien à d'autres dimensions de l'être humain, relevant de sa sphère émotionnelle, et de sa psyché.

La HAS considère l'épuisement, comme la conséquence de la problématique du stress prolongé au travail, lorsqu'il n'a pas été bien pris en charge, et duquel il n'est pas dissociable. Il n'est donc pas la conséquence directe de l'exposition d'un travailleur à un risque physique, chimique ou biologique, et ne résulte pas de ses conditions de travail, pour reprendre les termes de l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité). A ce jour, l'épuisement professionnel, le burn out, n'est donc pas étiqueté en France, comme une maladie d'ites professionnelle, en tant que telle, et ne figure pas dans les tableaux des maladies professionnelles du régime générale, et agricole, bien qu'il y soit régulièrement fait référence dans les études sur la prévention des risques psychosociaux initiées par le Ministère du Travail et de l'emploi.

Au niveau international, l'épuisement, le burn out, n'était pas reconnu comme une maladie professionnelle jusqu'à récemment. Cette question de la reconnaissance du burn out en tant que maladie professionnelle par l'OMS fait régulièrement débat, au vu de l'augmentation des cas amenant jusqu'au suicide. En 2019, la question est de nouveau mise à l'ordre du jour des débats, suite à une vague de suicides dans une société de télécom nationale française. L'OMS a alors annoncé en Mai 2019 que le burn-out entrait bien dans la classification de l'OMS, qui sert de base pour établir les statistiques sanitaires mondiales. Néanmoins, elle n'est pas classifiée en tant que "maladie", et figure dans la catégorie des "phénomènes liés au travail". Cette décision

a été prise par les Etats membres lors de la 72ème Assemblée qui s'est tenue du 20 au 28 Mai 2019.

Jusqu'à récemment, l'épuisement n'était pas répertorié dans la classification officielle publiée par l'OMS, dans la CIM-10 (Classification Internationale des Maladies), ni dans le DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). La nouvelle classification, CIM-11 entrera en vigueur à partir du 1er Janvier 2022.

La reconnaissance du burn-out en tant que maladie professionnelle à part entière n'est pas encore à l'ordre du jour. Ceci pourrait évoluer avec le temps et la multiplication des cas. Les enjeux économiques, avec le coût important de la prise en charge médicale que le burnout représente, étant un élément essentiel freinant probablement cette avancée à ce jour. En effet, il est important de rappeler qu'après les affections de l'appareil locomoteur, la souffrance psychique causée ou aggravée par le travail est le 2ème groupe d'affections d'origine professionnelle décrit dans la population salariée active française.

Dans la démarche de diagnostic mise en place par la HAS, il a été répertorié un certain nombre de "manifestations" qui, sur le long terme, amèneraient à l'épuisement professionnel. Ces dernières sont répertoriées sous différentes catégories, que sont les manifestations émotionnelles, comportementales, motivationnelles, et physiques non spécifiques.

Ainsi, selon la HAS, les manifestations d'ordre émotionnelles sont l' "*anxiété, tensions musculaires diffuses, tristesse de l'humeur où manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion.*" Les manifestations d'ordre cognitives sont les

*"troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, des fonctions exécutives."*

Les manifestations d'ordre comportementales sont *"le repli sur soi, isolement social, comportement agressif, parfois violent, diminution de l'empathie, ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs, comportements addictifs"*. Les manifestations d'ordre motivationnelles sont le *"désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, effritement des valeurs associées au travail, doute sur ses propres compétences, remise en cause professionnelle, dévalorisation"*.

La HAS de santé précise également que cette liste n'est pas exhaustive, et que l'étude des conditions de travail est prioritaire et est également effectuée par les services de médecine du travail, dans le cadre des diagnostics. Les facteurs qui augmentent les risques d'épuisement sont également identifiés, et notamment une intensité, une charge de travail trop importante, des objectifs irréalistes, des missions mal définies, une mauvaise organisation du travail, la confrontation répétée à la souffrance, à la mort, à la violence, le manque d'autonomie où de marge de manoeuvre dans l'exercice de ses fonctions, l'existence de mauvaises relations où une mauvaise ambiance au travail, un management délétère, le conflit de l'emploi exercé avec les valeurs personnelles de la personne, la précarité de l'emploi qui la fait se sentir en insécurité.

Le droit du travail français tente d'organiser la protection du salarié victime de burn-out, notamment en lui permettant de se mettre en arrêt de travail, pour s'éloigner temporairement des sources de son épuisement, et de lui laisser le temps d'aller mieux, et en encadrant son retour en entreprise, et en préconisant des adaptations de

ses conditions de travail. Dans les faits, il s'avère que cette démarche repose essentiellement sur le bon vouloir, et la bienveillance de l'employeur. Tous ne jouent pas le jeu. Et pour certains, il sera plus facile de faire porter la responsabilité de la situation sur l'employé lui-même, en invoquant une défaillance personnelle, plutôt que de mauvaises conditions de travail. De plus, le burn-out ne concerne pas uniquement les travailleurs qui exercent leur profession dans le cadre d'un contrat de travail, mais également les indépendants, où ceux exerçant sous d'autres statuts.

Ainsi, la question de la prise en charge de la personne en état d'épuisement, de burn-out se pose, pour lui permettre de sortir de cette situation d'urgence, pour comprendre la situation et ce qui lui a permis d'en arriver là, et de faire le point sur ses choix présents et futures de vie, qui lui permettront de prendre en considération sa santé, ses fragilités, et ses nouvelles limites.

Le présent mémoire s'intéresse à la contribution, l'apport du yoga dans la reconstruction de la personne ayant vécu un burn-out, un épuisement professionnel et/ou personnel. La question est abordée sous l'angle physique, psychique, énergétique, émotionnel, mental et comportemental par le truchement de la philosophie et de la pratique yogique. La présentation se base essentiellement sur mon expérience personnelle, et n'a pas la prétention, ni l'objectif de traiter la question de manière exhaustive. Elle retrace en filigrane le parcours qu'est le mien sur le chemin de la reconstruction d'après "burn out".



Pour la clarté et la fluidité de lecture de ce qui suit, j'ai choisi de vous exposer mon parcours d'auto-guérison de manière chronologique. En première partie, j'expose la phase pendant laquelle je me suis concentrée à apaiser mon corps, et mes émotions (I), et en deuxième partie, je développe le cheminement que j'ai suivi pour modifier des comportements, des schémas, des pensées et croyances limitantes, qui m'ont amené à voir la vie sous un angle nouveau et à réaliser de nouveaux choix de vie (II).

## **PARTIE I - De l'apaisement physique, psychique, et émotionnel**

La libération du corps par la pratique des asanas et du pranayama (A) permet d'accéder à un niveau de détente, d'énergie et d'écoute qui donne accès à la compréhension de ses maux, de ses émotions, et permet d'ajuster sa pratique au fur et à mesure (B). Cet autre niveau, pouvant amener, en chemin à toucher du doigt, l'état yoga (C).

### **A / Libération des tensions du corps par les asanas et le pranayama**

On pourrait comparer l'état du corps, de l'esprit, et des émotions dans une sorte "d'état d'urgence absolue", du moins, c'est ce que ressent la personne, sujet du burn out. Pour avoir tenté l'expérience personnellement, et avec le recul, je ne sais pas dire si le plus difficile à vivre sur le moment sont les douleurs corporelles, qui laissent une impression de camion ayant roulé sur le corps, le "roller coaster" d'émotions qui

n'arrêtent pas d'osciller entre un profond mal-être, et des moments de répit, que je n'irais pas jusqu'à qualifier de moment de paix, ou si c'est cette impression qu'il n'y a pas d'issue, pas de solution, de sortie de secours vers laquelle se diriger. Et que quoiqu'il arrive, je n'arriverai pas à aller mieux, et à reprendre une vie normale.

Une fois ce constat passé, et le descriptif des sensations possibles donnés, et non-exhaustives, basées sur mon expérience personnelle, que fait-on de tout ça ? Comment aller mieux ?

La tête ne répondant plus, le corps devient la porte d'entrée la plus accessible et simple pour retrouver le chemin du mieux-être. Cette analyse, je l'ai maintenant, avec le recul, pas à l'instant "t", lorsque je vivais et ressentais les douleurs.

La première phase consiste à prendre du temps pour soi, pour prendre soin de son corps. Pour cela, le yoga apporte beaucoup d'outils. Les asanas et le pranayama sont les premiers avec lesquels j'ai fait connaissance. Les asanas, sont les différentes postures que l'on enchaîne avec une certaine logique et fluidité lors des cours de yoga. Le pranayama, consiste en des exercices de respiration consciente. Cette conscience de la respiration vient petit à petit, tout au long de la pratique, et devient de plus en plus subtile, et silencieuse. La respiration ne fait qu'une avec la posture, qui se devra d'être stable, et confortable, pour répondre à la définition yogique de la posture. Elle pourra également faire l'objet d'exercices dédiés de respiration consciente, qui pourront avoir des objectifs différents en fonction des exercices réalisés.

Tous les asanas ont un effet bénéfique sur le corps de manière globale, puisqu'ils le mettent en mouvement, de manière respectueuse du corps, c'est à dire à l'écoute de ses propres limites, pour lui permettre ainsi de retrouver la souplesse, l'amplitude des mouvements, la force musculaire, une meilleure oxygénation des tissus musculaires, et de dénouer ainsi les tensions installées.

L'enchaînement de postures permet de réduire ou de faire disparaître certaines tensions, certains troubles de manière plus ciblée. L'objectif n'étant pas de dresser un listing des postures de yoga, dont beaucoup d'ouvrages traitent déjà, je m'attarderai plus sur une classification par les effets mécaniques et musculaires sur le corps recherchés dans le cadre du burn out, c'est à dire le relâchement, l'assouplissement, le renforcement du corps, l'équilibre, la coordination des mouvements.

La sensation de bien-être que l'on ressent à la fin d'une séance de yoga s'explique scientifiquement. Une séance est une succession de postures d'étirement, d'assouplissement, de flexions, de torsions, de renforcement musculaire, d'équilibre, de relâchement, et de postures inversées, le tout animé par le souffle.

Les étirements, qui permettent l'assouplissement, consistent à éloigner les points d'insertion d'un muscle que l'on souhaite étirer. Ces étirements, réalisés au cours des postures, permettent la libération d'endorphines. Ces dernières viennent se fixer sur les récepteurs des cellules nerveuses du système nerveux central. Le message de détente se répand ainsi dans tout le corps. Les douleurs s'apaisent et les réactions physiologiques en chaîne amène à cette sensation générale de bien-être du corps et de l'esprit. Cette sensation de bien-être s'installe progressivement, au fur et à mesure des séances, de plus en plus présente, à condition de régularité, jusqu'à

pouvoir la conserver bien au-delà des séances. Et c'est bien cela qui est recherché dans le cas du burn out. Une séance de yoga complète comportera des étirements du bas et du haut du corps, dans chacune des directions, avant, arrière, ainsi que sur les côtés. La colonne vertébrale, qui abrite la moelle épinière, sera ainsi mobilisée de manière globale, pour favoriser l'apaisement final.

Il existe trois méthodes d'étirement. L'étirement dit balistique, se fait par des mouvements répétés par à-coups pour étirer le muscle visé. C'est le type d'étirement que l'on retrouve dans un cours de stretching, et moins dans un cours de yoga.

L'étirement dit passif, et celui qui utilise la gravité, le poids du corps, pour prendre le temps de la détente musculaire. Cette seconde technique laisse le muscle se détendre à son rythme, dans le respect des limites du corps. On retrouve ce type d'étirement dans les postures de pinces debout (Uttanasana), assis, dans certaines torsions allongées.

L'étirement dit PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation ou facilitation neuromusculaire proprioceptive) consiste en une contraction rapide à la suite de laquelle le muscle réagit par un relâchement. C'est la moelle épinière qui envoie le signal de détente au muscle visé, et permet d'aller plus loin dans l'étirement.

La torsion agit comme une essoreuse sur les organes abdominaux, et la colonne. Lors d'une torsion le sang est expulsé des organes pour l'envoyer vers les veines, et le système cardio-vasculaire. Par ce biais, il permet l'élimination des toxines, et notamment celles contenues dans le foie. La compression et la torsion de la colonne vertébrale, siège de la moelle épinière, permet, lors de son relâchement une stimulation du système nerveux, qui améliore la conductivité nerveuse, et favorise

la communication nerveuse, qui devient de plus en plus subtile. Ce qui se ressent concrètement par des ressentis affinés, des sensations corporelles, internes nouvelles, de circulation d'énergie, de prana dans le corps, pour les pratiquants réguliers. Dans chaque séance de yoga, il y a des torsions. Les postures peuvent se faire assise, allongée, où debout.

Le renforcement des muscles du corps permet de trouver un équilibre physique et psychique, de maintenir la structure du squelette, et de renforcer les muscles stabilisateurs du corps, pour retrouver une bonne posture. Ainsi, il compense le manque d'activité lié à la sédentarité que l'on retrouve régulièrement dans son activité professionnelle. Ainsi, les exercices de renforcement musculaire sont particulièrement recommandés en cas de surmenage, de burn out, puisque le manque d'exercice physique sur le long terme aura affaibli la structure du corps, la posture, qui influent directement sur l'équilibre psychique et émotionnel. En effet, une personne qui se tient le dos courbé, le port de tête vers l'avant, le regard vers le bas sera plus enclin à avoir des pensées négatives et à entretenir le cercle vicieux de son burn out. Retrouver une posture droite permet de se placer différemment, et d'avoir une autre vision de la situation, plus positive. Cela s'explique physiologiquement. En effet, la posture droite permet d'activer le thymus, d'agir sur les glandes et donc sur les hormones. Ainsi, la baisse du taux de cortisol et l'augmentation du taux de testostérone permet d'améliorer le niveau d'énergie vitale, l'humeur, la confiance en soi et en la vie.

Il existe deux types de contraction. La contraction isométrique statique, qui se pratique sans bouger, comme dans la posture du salabhasana, et qui permet la contraction des muscles du dos pour les renforcer. On peut également citer les Tadasanas, qui sont des postures dites "de volonté", et qui permettent le renforcement essentiellement des muscles inférieurs. Au renforcement musculaire ils allient la notion de renforcement du psychique, ce qui est particulièrement le cas de la posture du "guerrier", Virabhadrasana, comme son nom l'indique, qui a pour effet de se mettre dans la peau du guerrier de par la stabilité et la grande concentration qu'elle réclame pour sa réalisation. L'attitude que porte cette posture est bénéfique pour la personne en burn out qui est en déficit de concentration.

La contraction peut également être dynamique et se faire par répétition. Dans ce cas, c'est le fait de ralentir, freiner le mouvement qui va provoquer la contraction musculaire et renforcer le muscle antagoniste.

Les postures d'équilibre permettent de se centrer à la fois physiquement et mentalement. Ce qui est utile dans le cas des personnes en situation de burn-out, et qui n'ont plus de repère, et ont besoin de se recentrer sur l'essentiel. Voici quelques exemples de posture d'équilibre : Tadasana : la montagne, vrksasana : l'arbre, ardha chandrasana : la demi-Lune, garudasana : l'aigle.

L'inversion est une posture restaurative, qui apporte de la détente, du bien-être, bénéfique pour les personnes en situation de burn-out, qui sont hypertendues, et qui n'arrive pas à relativiser, et à faire baisser la pression sur leurs épaules. Ces

sensations de légèreté, détente, qui peuvent être ressenties pendant la réalisation de postures d'inversion s'expliquent par la stimulation du système cardio vasculaire, et l'effet bénéfique produit sur la circulation du liquide cébro-spinal dans la moelle épinière et le cerveau. Le cerveau baigne ainsi dans les endorphines, et dégage les zones congestionnées. Le rythme cardiaque ralentit, et la tension artérielle diminue. Ces postures doivent néanmoins être maîtrisées pour être réalisées seul. Il est donc utile d'être encadré par un professeur au moment de l'apprentissage. La posture d'inversion, avec appui sur la tête, n'est pas recommandée en cas de problèmes cervicaux, de la colonne vertébrale. Dans les cas d'hypertension, les postures inversées, avec ou sans appui sur la tête, ne sont pas recommandées. Dans tous les cas, il est impératif de sortir lentement de la posture, afin d'éviter l'étourdissement. Pour citer quelques exemples de postures inversées : Sirsasana : la posture sur la tête, Sarvangasana : la chandelle, Halasana : la charrue. Dans un cours de raja yoga, il est habituellement proposé au moins une posture d'inversion.

Le relâchement musculaire se fait tout au long de la séance de yoga, au fur et à mesure de l'enchaînement des postures, qui assouplissent et font relâcher progressivement les tensions superficielles, puis celles plus installées. Le relâchement du corps complet et du mental arrive à son apogée en fin de séance. La posture d'abandon par excellence est le savasana, la posture du cadavre, qui est celle qui permet au corps entier de se poser. Il dispose du plus grand nombre de points d'appui au sol que n'importe quelle autre posture. C'est grâce à cela que le corps peut se relâcher en fin de séance, après que le corps ait été sollicité via un enchaînement de postures d'étirement, d'équilibre, de renforcement. C'est la régularité et la répétition

des séances, des postures qui favorisent la progression du relâchement physique et mental et l'installent de manière durable dans la vie du pratiquant. Au fur et à mesure de sa pratique le mental se relâche, l'égo s'efface pour laisser place à l'écoute de ses ressentis, de sa vraie nature. Le tamas (l'obscurité, l'ignorance, l'inertie), laisse place à sattva (la connaissance, l'harmonie, la satisfaction).

Pour réaliser les postures, l'outil indispensable est le souffle. En effet, une posture yogique est par définition stable et confortable. Le souffle est donc à la fois un outil, qui permet de venir prendre conscience du corps, de détendre les tensions en venant respirer dans des zones ciblées, et également un indicateur qui permet de repérer si le calme est bien présent. En effet, lorsque le souffle ne trouve aucun obstacle sur son chemin, il devient de plus en plus subtil et inaudible. Comme si l'air qui rentre et qui sort n'était plus perceptible, pour laisser place à d'autres sensations, qui témoignent de la présence du prana qui circule. Cela demande de la régularité dans la pratique, de s'exercer à l'intériorisation, à la présence à ce que l'on fait, pendant les postures.

Le souffle permet de fixer le mental sur une tâche précise pour éviter les divagations, les dispersions que peut vivre tout pratiquant pendant sa pratique, et d'autant plus les personnes dont les pensées tournent en boucle dans leur tête, comme il arrive dans les cas de burn out. C'est un outil facilement utilisable dans la vie quotidienne, et qui permet, en se focalisant sur sa propre respiration, de ramener le mental dans le présent, de ne plus ressasser le passé.



Dans la posture statique, la respiration consciente dirigée, permet à l'aide des sensations ressenties, et du pouvoir de l'intention, de guider le souffle dans ladite zone et de visualiser et/ou ressentir le souffle créer de l'espace, et permettre aux muscles de détendre les tensions, et de les faire relâcher petit à petit. La posture s'améliore, s'ajuste donc au fur et à mesure des séances, et devient de plus en plus confortable. L'état de calme intérieur se retrouvant dans chacune des postures, au fur et à mesure. Le souffle est un révélateur de posture, qui agit en douceur, et dans le respect du corps et des limites du pratiquant, à l'instant "t". Cela apprend donc à la personne en burn out à prendre le temps, à laisser faire, plutôt que de "vouloir" tout contrôler, et apprend à utiliser les forces en présence pour accompagner, aller dans le sens du flow, plutôt que de lutter, aller à contre-courant, et s'épuiser.

L'usage du souffle sera présent également dans les enchaînements de postures, que l'on nomme aussi les postures dynamiques. Dans ce cas, on passe d'une posture à une autre, en répétant l'enchaînement à plusieurs reprises. L'objectif ici étant de faire circuler prana, l'énergie vitale, dans tout le corps. Pour cela les mouvements, le passage d'une posture à l'autre va se réaliser de manière à amener de la fluidité dans le mouvement. Le rythme des mouvements du corps se calque parfaitement sur celui des inspirations et des expirations. Le corps se retrouve comme embarqué dans un enchaînement qui devient au fur et à mesure de la pratique, et laisse apparaître d'autres sensations plus subtiles, qui revitalisent le corps et l'esprit. Ce sentiment de bien-être et la sensation de retrouver de l'énergie est très importante pour la personne qui se trouve en situation de fatigue et de déséquilibre émotionnel et énergétique.

Dans les cours de yoga, il existe également des exercices dédiés à la respiration, que l'on nomme le pranayama. Dans les cours de raja yoga, ils font partie intégrante du cours de base. Il existe différents types d'exercices de pranayama en fonction du moment de la journée où ils sont pratiqués, et de l'objectif visé. La respiration pourra être alternée ou non, avec ou sans suspension, avec ou sans rétention. Les temps de rétention et de suspension sont différents en fonction des capacités respiratoires de chaque individu. Tout comme les postures, il est essentiel de se sentir à l'aise, confortable dans un exercice avant de chercher à augmenter les temps de rétention. Il faut donc mettre l'égo de côté, qui veut "faire", et rester à l'écoute de son corps, qui montre ses propres limites. Chaque technique procure des bénéfices différents. Elle peut nettoyer, dynamiser, équilibrer, calmer, réduire le stress, favoriser la concentration. Ces bénéfices se développant avec une pratique régulière. Les techniques dynamisantes sont plutôt recommandées le matin et celles apaisantes en fin de journée.

La respiration thoracique a pour effet de dynamiser, d'inciter à l'action, en stimulant le système sympathique, alors que la respiration abdominale a pour effet de calmer, d'apaiser, et favorise l'action du système parasympathique. La respiration yogique est complète. Elle équilibre ces deux aspects antagonistes "dynamisme-calme", afin d'atteindre l'harmonie.

Les exercices de respiration de pranayama se font en pleine conscience, c'est-à-dire avec une focalisation de son attention sur les inspirations, les expirations, et sur les zones dans lesquelles elles sont dirigées. Le pranayama sollicite le diaphragme,

et le nerf vague, qui l'innervent, transmet ainsi le message sur le rythme de la respiration. Dans le cas d'un ralentissement volontaire du rythme respiratoire, le système nerveux généralise alors le ralentissement, où l'état de tension de tous les systèmes du corps, qui se traduit par une sensation de paix, d'apaisement, de calme, de bien-être. Ainsi, par les exercices de respirations il est possible de contrôler le système nerveux autonome, dans le sens de la détente, comme de l'activation.

La première respiration, qui a pour effet de calmer est la respiration dite abdominale, qui est celle du nouveau-né. Elle peut être pratiquée en toute circonstance, pour calmer un stress, une angoisse, une émotion, se concentrer, se ramener dans le moment présent, pour prendre du recul et éclaircir son esprit.

La respiration consciente complète, démarre depuis le bas ventre, vers la zone du plexus, du cœur, de la gorge et alterne de la même façon les inspirations et expirations, comme des vagues successives. Cette pratique permet, tout comme la respiration abdominale, de calmer, d'éclaircir le mental, et d'atténuer, voire de faire disparaître certaines problématiques (reflux gastriques, douleurs lombaires, palpitations, arythmie ...)

Kapalabhati, du sanskrit, "kapala", qui signifie le crâne, et de "Bahti", qui signifie lumière, que certains nomment littéralement "crâne qui brille", où encore "respiration de feu", est une pratique respiratoire qui permet la purification du corps, d'activer l'énergie dans le corps, de tonifier, et d'éclaircir l'esprit, les pensées. Cette pratique se caractérise par des petites expirations rapides et énergiques qui s'enchaînent, comme

si on souhaitait chasser une mouche en dessous du nez juste par le souffle. La concentration se focalise entièrement sur l'expiration. L'inspiration se fait naturellement par un effet rebond de l'abdomen. La répétition des mouvements de l'abdomen et du diaphragme ont pour effet de tonifier le foie, l'estomac et le cœur. L'apport important d'oxygène dans le corps que permet cet exercice de respiration nettoie le système respiratoire, vivifie les organes, éclaire le mental, et favorise la concentration. Cette pratique est donc recommandée le matin, et est de bonne augure pour les personnes qui ont tendance à se sentir moralement et physiquement abattu, où qui ruminent.

Anuloma Viloma, est un exercice de respiration alternée qui permet d'équilibrer le flux de prana dans le corps, qui est déséquilibré chez la plupart des personnes. Les doigts de la main gauche sont posés en Chin mudra sur le genou gauche (pouce et index se touchent), et les doigts de la main droite sont positionnés en Vishnu mudra (index et majeur replié). Les doigts de la main droite (pouce, annulaire et petit doigts) servent à boucher alternativement la narine droite et la narine gauche tout le long de la pratique pour inspirer et expirer, et bouchent les deux narines lors des rétentions poumons pleins. (Cf. *"Le yoga - Guide complet et progressif"* - éditions Robert Laffont - *Un cycle d'Anuloma Viloma* - pg 73)

Les pratiques respiratoires d'activation permettent à la personne en situation de burn out, de retrouver l'énergie suffisante pour faire face à ses problématiques, et ne pas se laisser submerger, où tomber dans la dépression. A l'inverse, les pratiques d'équilibrage et de respiration alternée permettent de retrouver le calme, la paix

intérieure pour se trouver en capacité de traverser les déséquilibres émotionnels, psychiques que sous-tend la situation de surmenage professionnel où personnel.

Il existe d'autres pratiques respiratoires qui permettent d'aller encore plus loin, une fois que le corps et le mental ont atteint un état de purification, et qu'ils sont prêts et suffisamment forts pour aborder la suite. Je vous invite à consulter les ouvrages tels que *"Le yoga-Guide complet et progressif aux éditions Robert Laffont"*, où de vous rapprocher d'un professeur de yoga qui pourra vous aiguiller sur d'autres pratiques plus avancées, en temps utile.

Une fois le corps et l'esprit suffisamment détendus, il est possible d'accéder par l'écoute de ses ressentis à un niveau de compréhension qui permet la compréhension de ses émotions, et maux physiques.

## **B / Comprendre et décoder le langage du corps et adapter ses postures**

La citation de Jacques Salomé, "Tout ce qui n'est pas exprimé s'imprime" dans le corps, résume bien ce qui se passe dans le corps lorsque des mots, des émotions, des actions, sont retenus, non traités, non exprimés d'une manière où d'une autre. Dans le cas de la personne en situation d'épuisement professionnel, la situation extrême a été rendue possible en raison de l'accumulation de plusieurs facteurs, qui ensemble, ont composé le terreau ayant permis l'implosion. Parmi ces ingrédients, il

y a la déconnexion de l'esprit au corps, à ses alertes, le détachement de ses émotions, où encore leur minimisation.

Les personnes qui vivent l'épuisement professionnel, ont au fur et mesure pu perdre l'estime d'elles-mêmes, se sentant nulles, incapables, inutiles, impuissantes face à la situation, débordées, en situation d'échec.

Ceci se combinant à une sensation de vide intérieure, d'épuisement physique et psychique, où la personne ne trouve pas l'énergie, le recul nécessaire pour trouver des solutions à ses problématiques. Elle se retrouve comme enfouie dans ses problèmes, et ne voit aucune issue possible. Sa capacité à réagir et à regarder les évènements de manière lucide semble annihilée, anesthésiée. Comme si elle vivait en mode automatique, et déconnectée de son corps, de ses sensations et émotions, en déficit d'ancrage, se laissant ainsi balloter par les éléments extérieurs.

Le corps et l'esprit font partie d'un même système cybernétique. En partant de ce constat, il est aisé de comprendre que l'on puisse passer par l'esprit, les pensées positives pour influencer le corps, et que l'inverse se vérifie aussi. En effet, le fait de prendre soin du corps permet l'apaisement du mental, le rééquilibrage des émotions pour aller vers un mieux-être, un apaisement du corps, puis de l'esprit, jusqu'à se trouver un jour dans "l'état yoga". Cette démarche permet également d'aller vers une compréhension de ce qui s'est passé, de ce qui s'est joué dans cette situation qui a conduit à cet état de fatigue extrême.

Le yoga permet, en passant par le corps physique, via les postures, et la respiration, une reconnexion au corps et à ses sensations. Tout ce qui est inconscient va donc avoir la possibilité de remonter au niveau conscient, pour enfin avoir la possibilité de s'exprimer autrement, et d'être résolu, traité.

Par le biais du corps, les messages enfouis, que la personne ne voulait pas voir, et/ou qui étaient trop difficiles à gérer pour elle, vont pouvoir faire surface et être traités, compris, classifiés. Cette démarche est courageuse, car la prise de conscience n'est pas forcément un moment agréable, et peut-être momentanément déstabilisant, le temps de digérer l'information.

Voici quelques exemples de maux qui peuvent transparaître par le langage verbal de manière inconsciente et qui traduisent des problématiques liées à son état d'épuisement et à sa perception des situations telles qu'elle les ressent à ce moment de crise.

Lorsqu'une personne présente des maux au niveau de la tête, de la nuque et qu'elle exprime que "sa tête va exploser", qu'elle a "constamment" mal à la nuque, qu'elle a "tout le temps" mal à la gorge, du mal à déglutir, la "gorge serrée", cela pourrait traduire une difficulté à s'affirmer, à poser ses limites, à s'exprimer. Dans la vie courante, cela pourra se traduire par un plissement des yeux, du front du à la douleur, à la recherche d'isolement, et un seuil de tolérance au bruit, aux autres en diminution. Il lui serait conseillé d'introduire des postures inversées, de roulement de tête, des postures sur la tête, du head rolling, la posture de l'enfant, qui auront pour effet de calmer le système nerveux et pourront l'apaiser, de part l'appui que la tête va

opérer avec le contact sur le sol. Le renforcement des muscles de la nuque pourra être également envisagé, avec l'exercice de paume de main qui viendra apporter une pression sur le front, puis sur chacune des tempes avec une résistance face aux points d'appuis de la paume de main.

Lorsqu'une personne dit qu'elle porte "tout le poids" sur ses épaules, ceci est révélateur de la pression qu'elle s'inflige à elle-même, et du fait qu'elle ne s'autorise pas à s'alléger de tâches, à déléguer. Ceci peut également traduire un niveau d'exigence élevé envers elle-même et envers les autres. Elle aura tendance à avoir le haut du dos courbé vers l'avant. Dans ce cas, la pratique des exercices de relâchement, d'assouplissement, d'étirement du dos sera indiquée. On retrouvera la pratique de la planche, du cobra, de la pince debout, du poisson, du V renversé, du chien tête en bas.

La personne qui indique en avoir "plein le dos", traduit un ras le bol d'une situation récurrente, où qui traîne dans le temps, et/où qu'elle n'arrive plus à supporter. Elle aura tendance à avoir le haut du corps qui se dirige plus vers l'avant, avec des douleurs dorsales et lombaires. Dans ce cas, le travail de renforcement des muscles du dos, de leur mobilité, et d'ouverture du cœur est conseillé. La pratique des torsions avant, arrière et côté. Le gainage pourra remuscler, avec la pratique de la planche, du cobra, de la chaise. La posture du poisson permet de travailler l'ouverture du cœur, et d'étirer les grands pectoraux, pour favoriser le redressement de la colonne et le dos droit.



Lorsqu'elle a l'impression que ses jambes "ne la portent plus", et qu'elle fait régulièrement des chutes, des malaises, comme pour fuir la situation, attirer l'attention. Dans ce cas, les postures d'étirements arrière (pince assise / demi-pince / pince debout) amènent à calmer le mental, et ouvrir les ischio-jambiers. Les trikonasanas, permettent de renforcer l'ancrage, la force musculaire du bas du corps, la volonté, et les postures inversées à ressentir la légèreté des jambes, à calmer le mental et retrouver la lucidité, et prendre du recul nécessaire.

Lorsqu'elle se sent "sans arrêt sous tension, en stress", le psoas, le muscle profond et structurel du corps, qui relie les lombaires au fémur, nommé également le muscle "poubelle" est mis sous tension sous l'effet du stress, des émotions fortes, des peurs subies, et peuvent notamment être à l'origine de douleurs aux lombaires, dans l'aîne. Les postures permettant d'étirer le psoas, et favorisant l'ouverture des hanches, telle que le pigeon, la fente, la posture du bébé heureux, seront indiquées.

Lorsqu'elle n'accepte pas une situation, qu'elle se sent impuissante, pas à sa place, où se sent nulle, les douleurs lombaires peuvent en être révélatrices. Les postures qui étirent le dos et qui calment le système nerveux, telles que la pince, les torsions, l'auto-grandissement à l'aide de la respiration pourront être conseillées.

Lorsqu'elle ne parvient pas à se protéger, qu'elle se sent envahie par les émotions des autres, il pourra y avoir des blocages au niveau de la respiration, qui limiteront l'amplitude et la respiration restera limitée au niveau thoracique. Ainsi, le diaphragme, peu mobilisé, pourra provoquer des blocages dorsaux correspondant à

l'attache du diaphragme. Dans ce cas, la pratique de la respiration complète consciente, ainsi que la pratique du pranayama permettent de poser le mental, de détendre le corps, le diaphragme et de gagner en amplitude et en capacité respiratoire. La respiration abdominale couplée aux exercices de cohérence cardiaque permettent d'agir sur les attaches du diaphragme, en leur permettant de gagner en souplesse. Le regain de souplesse au niveau du diaphragme permettra à la personne de gagner en capacité d'adaptation, et à prendre du recul face à l'environnement extérieur.

Lorsqu'elle ne parvient pas "à digérer" une situation, ceci peut provoquer des pathologies intestinales, à l'estomac, tels que des ulcères. Les postures inversées sont préconisées et permettent d'apaiser le mental, d'éclaircir ses pensées et de pouvoir prendre du recul.

La séance de yoga pourra donc se faire sur mesure, en fonction des problématiques de chacun. Les postures et le pranayama permettent d'apaiser le mental, les tensions physiques, d'équilibrer les états d'humeur, l'émotionnel. En s'autorisant à reconnecter aux sensations corporelles, le pratiquant apprend de nouveau à l'écouter, ce qui lui permettra de prendre conscience de ses problématiques, pour pouvoir les résoudre.

La pratique corporelle est la porte d'entrée la plus répandue pour débiter la pratique du yoga, pour les personnes ayant subi les dommages de l'épuisement professionnel où personnel. La répétition et la régularité des asanas, du pranayama,

de la méditation amène, néanmoins, sans forcément l'avoir recherché en première intention, dans un état troublant et agréable de conscience modifié, au-delà de la simple détente, que l'on pourrait comparer de manière inexacte à un état d'extase, de béatitude et d'amour que l'on appelle l'état yoga.

### **C / La découverte et l'expérience de l'état yoga**

La répétition des postures, du pranayama au fil des séances, des jours amènent à prendre conscience de son corps, à apprendre à détendre ses tensions, à reconnaître et apaiser ses états émotionnels, pour accéder à un sentiment de paix, plus ou moins durable en fonction des jours, des pratiques. A force de régularité, on se rend compte, plus ou moins rapidement en fonction de chacun, que cet état de paix peut s'installer au-delà du cours de yoga, dans sa vie quotidienne, et qu'au fur et à mesure, on y prend goût, et même, on le recherche.

Ce qui me vient à l'esprit comme mot pour décrire cet état serait la sérénité, la paix, de béatitude, l'ouverture du cœur, l'amour, la légèreté, et l'effacement du corps. Il est plus aisé de le vivre et de l'expérimenter pour le ressentir, que de le décrire. Il permet de rester équanime en toute circonstance. Du moins, c'est ce vers quoi on souhaite tendre, lorsqu'on y a goûté, où touché du bout des doigts. Comme si, les émotions, les perturbations extérieures n'avaient plus d'emprise sur soi. Non, que l'on ne soit pas en capacité de ressentir quoi que ce soit, mais simplement, que cet état permet de rester en position neutre. Ainsi, on peut voir, ressentir, apprécier ce qui

arrive sans s'identifier à l'évènement, en relativisant, en étant dans l'instant présent, sans peur de l'avenir, ni ressassement du passé. En position d'observateur, qui voit bien au-delà que la simple scène qui se joue devant ses yeux. Un peu comme un photographe qui serait en mesure de dézoomer son objectif et de voir la scène de loin, avec un spectre beaucoup plus large que la photo de portrait. Autant dire que l'état yoga change des montagnes russes émotionnelles connues précédemment dans le contexte professionnel où familial tendu du burn out.

La pratique des asanas, des exercices de pranayama, de la méditation facilite l'accès à cet état. Après un certain temps de pratique régulière, qui est variable d'une personne à l'autre, la conscience de son propre corps est retrouvée. Il s'assouplit, s'apaise de ses tensions et de ses douleurs. Une fois le corps détendu, les émotions apaisées, et le mental maîtrisé, les conditions seront alors propices pour accéder à l'état yoga.

Avant même d'envisager méditer, l'essentiel est que le corps soit posé de manière stable, confortable, sans entrave, c'est-à-dire sans douleur, et avec un chemin du souffle libre, et fluide. La méditation pourra donc se faire assis sur une chaise, où le dos contre un mur, les jambes dépliées, si cela est utile au confort de la posture.

La pratique de la méditation comporte plusieurs niveaux où étapes, qui permettent de franchir des paliers, et d'accéder à des ressentis, des niveaux de consciences différents.

Dans le premier palier, il y a Pratyahara, qui représente la déconnexion des sens. L'objectif est de ramener tous ses sens à l'intérieur de soi, pour permettre au mental de se poser, et d'être à l'écoute de ses ressentis intérieurs, comme une tortue dans sa carapace, qui observe son monde intérieur. Ainsi, on se met dans la position de l'observateur qui voit, entend, ressent, ses propres pensées, voix, bruits, images, émotions, ressentis sans jugement. Concrètement, la respiration a un rôle essentiel, car elle permet d'aider à se focaliser sur le chemin de l'air en soi, et de s'affranchir du monde extérieur. Cet exercice, en soi, peut déjà prendre un certain temps pour quelqu'un qui a pris l'habitude de répondre aux attentes des autres avant les siennes, et qui n'écoute pas ses propres ressentis et besoins.

Dans le second palier, il y a Dharana, qui représente la capacité de concentration en un point précis. Cette phase permet de donner un point d'appui au mental, qui limite, puis élimine les fluctuations dues aux pensées, images parasites. Pour stabiliser le mental, il y a plusieurs points d'appui, de concentration possibles, appelés trataka, et qui peuvent être utilisés, selon les préférences de chacun. Ainsi, il est possible de fixer son attention sur un point du corps physique : entre les deux sourcils, au niveau du chakra du coeur..., sur le souffle, où sur un objet, tel qu'une flamme de bougie, une image, où encore sur le son OM que l'on peut se répéter mentalement, l'utilisation d'un mantra personnel en sanskrit, où une phrase positive. A titre personnel, le point au niveau du coeur, qui me fait ressentir l'amour inconditionnelle, que je ressens par la présence d'une grande chaleur à ce niveau du corps et l'usage d'un mantra personnel "Om Sri Maha Lakshmiyai Namaha", ont été les plus efficaces pour permettre la diminution des pensées, et une progression dans

ma pratique. Le chemin pour arriver à ce stade peut ne pas être long. Il ne faut pas hésiter à changer de méthode pour voir celle qui nous correspond le mieux.

Dans le troisième palier, Dhyana, apparaît la notion de méditation, qui est la concentration ininterrompue sur un seul point, comme défini dans l'aphorisme du second paragraphe du chapitre 3 des Yoga Sutra de Patanjali. En sanskrit " tatra pratyayaikatanata dhyanam". Il est quasiment impossible de n'avoir aucune pensée. L'essentiel résidant surtout dans le fait de ne pas s'accrocher à une pensée lorsqu'elle se présente, en ne la nourrissant pas. Il sera bon de constater sa présence pour qu'elle passe et disparaisse. Autant dire que la méditation, au sens stricte du terme, telle que décrite dans les yoga-sutra, n'est pas très accessible sur de longue période. On pourra néanmoins, y goûter, s'en rapprocher à l'aide d'une pratique régulière, et assidue. Dans ce palier de méditation, il existe également trois subdivisions, trois niveaux, dont le plus élevé est le Samadhi. Samadhi, représentant un état indescriptible, qui se rapproche de l'état de béatitude, d'union, d'absorption dans l'absolu, le tout. L'atteinte de cet état est l'apanage des sages, des saints. La foi, la persévérance, et le détachement sont des clefs pour y parvenir.

Ces clefs, au-delà de la méditation, sont également des clefs dans la vie, qui permettent à la personne souffrant d'épuisement de prendre de la distance, de se recentrer sur elle, sur ses ressentis, et d'apprendre à lâcher prise, à se détacher de la notion de performance, et "du vouloir", pour préférer s'orienter vers l'accueil sans jugement de ses pensées et ressentis.

Une fois le corps, les émotions, détendus, et la stabilité retrouvée, il sera temps de regarder de plus près les comportements, les croyances qu'il serait bon de faire évoluer pour consolider ses propres failles, et éviter qu'un nouveau burn out ne puisse se reproduire.

## **PARTIE II - Vers la prise de conscience, la connaissance de soi, et les changements**

La Sādhana, qui signifie littéralement, "la voie de la réalisation", est une méthode, un cheminement qui amène à se réaliser spirituellement. Ce parcours induit la notion d'effort, d'éthique, de discipline pour atteindre cet objectif. Des rituels, des habitudes quotidiennes, tels que la pratique de la méditation, des asanas, d'un régime alimentaire végétarien, et encore d'ordre comportemental sont mis en place. Le 2ème chapitre des Yoga Sūtra de Patañjali, intitulé Sādhana-pāda, traite de ce sujet. La Sadhana peut donc être utilisé comme un outil de connaissance de soi, de développement personnel, de changement, qui permet de maîtriser l'activité du mental, de voir au-delà des apparences trompeuses, avec le recul nécessaire, dans une posture d'observateur, le plus objectivement possible.

### **A / Identification des modes de fonctionnement, des schémas limitants**

Dans l'enseignement délivré dans les yoga sutra de Patanjali, il est écrit que "*Les causes de la souffrance humaine sont : la méconnaissance, l'égo, l'attachement,*

*la répulsion, la peur* " (Yoga-Sutra de Patanjali - Miroir de soi - Chap 2&3 Page 94), et que *"Le yoga est (la faculté de) diriger les activités du psychismes"* (Yoga-Sutra de Patanjali - Miroir de soi - Chap 1&2 Page 20 ).

L'identification de ses Samskaras, c'est-à-dire des conditionnements, modes de fonctionnements, de pensées, qui régissent les réactions, les comportements, les interactions sociales, et qui sont sources de souffrances pour soi, constitue la première étape. Les samskaras ne sont pas nécessairement négatifs. Certains sont aidants dans certaines circonstances de vie. Ils peuvent être positifs, négatifs ou neutres, sans incidences particulières. Ceux qui nous intéressent ici, et qu'il serait utile de faire évoluer sont les samskaras négatifs. Nous nous intéressons plus particulièrement à ceux qui amènent l'être humain à connaître l'épuisement extrême du corps, de l'esprit, au point de se consumer littéralement de l'intérieur. Certains samskaras semblent récurrents, ou du moins très présents dans ce type de contexte.

La difficulté à ce stade est de se placer en mode observateur, et de se poser les bonnes questions, de prendre conscience de ses propres comportements, et schémas jusque-là inconscients pour la plupart. L'essentiel est d'être honnête, et sans concession dans ses observations, tout en étant sans jugement, et en toute bienveillance envers soi-même. Se remémorer que nous ne sommes pas nos comportements, nous ne sommes pas ce que nous faisons, permet de prendre de la distance, de relativiser, de se désidentifier de ce que nous allons pouvoir observer. La tâche en est que plus aisée, et permet de contourner d'éventuelles résistances au changement.



Dans les samskaras observés, on peut notamment retrouver la personne qui se fatigue, s'épuise pour les autres en n'osant pas dire "non", par peur du rejet, du jugement, des conflits, par manque d'estime de soi, où encore par excès de perfectionnisme. Elle se surinvestit donc dans son travail, parfois même au-delà de ce qui lui est demandé. Ainsi, elle pense minimiser les risques de déception, de critique, qui seraient insupportables, puisque toute observation négative remettrait directement en cause sa valeur personnelle en tant qu'être.

Un niveau d'exigence élevé peut la conduire à l'insatisfaction permanente, qui quoi qu'elle fasse ne sera jamais assouvie. Cette situation provoque chez elle de la frustration, un déficit de contentement, et de compassion envers elle-même. C'est cette fameuse petite voix intérieure qu'elle répète "je suis nulle". Le sentiment "d'être nul", où "pas assez" pouvant être lié à une sensibilité exacerbée, à un déficit réel d'amour parental, dans le cadre familial, où encore à de mauvaises expériences passées, et qui pourront également amener la personne vers un surcroît de travail, pour compenser ce qu'elle pense être sa réalité d'être sans valeur.

Il n'est pas rare non plus qu'elle perçoive ses collègues comme moins investis, moins efficaces dans leur travail qu'elle-même. Ce qui se manifeste par des comportements teintés d'impatience, d'intolérance, voire même, d'autoritarisme vis-à-vis d'eux. Ce qui l'isole d'autant plus, au risque de la faire passer pour quelqu'un d'asocial, ce qui n'est pas le cas. Ce besoin de perfection, et ce manque de confiance en la compétence de ses collègues pourra l'amener à ne pas déléguer, à faire elle-

même, quitte à en faire trop, sans doser, pour être certaine que tout sera fait correctement, c'est-à-dire, à sa façon ! La maîtrise des risques est très importante pour elle. Plus importante que son bien-être, sa détente, son temps, sa santé. Ce qui l'amène de manière quasi certaine sur le chemin de l'épuisement sur le moyen, où long terme.

Ce qui pourrait paraître contradictoire, est qu'il lui arrive parfois de procrastiner, par peur du jugement, des moqueries. Ainsi, elle peut ne pas oser lancer un projet, avancer des solutions différentes, innovantes, pour ne pas s'exposer. Ne pas décider où remettre au lendemain permet, en quelque sorte, de repousser le moment où il y a un risque de vivre ce rejet, qui serait insoutenable pour elle.

La peur du conflit peut amener à une sur-adaptation de la personne qui trouvera plus facile d'aller dans le sens de l'autre, quitte à dépasser ses propres limites, où préférant choisir inconsciemment d'aller à l'encontre de ses valeurs profondes, plutôt que de s'affirmer, et de risquer la confrontation, le conflit, le rejet. Elle se renie, et renie ses valeurs. La jauge de son estime continue d'en pâtir, et de se consumer peu à peu, jusqu'au point de non-retour. La réaction du corps ne se fait pas attendre avec des maux de têtes, de la fatigue grandissante, un sentiment de frustration et de la colère qui arrive parfois à sortir, pendant les moments de relâchement, et/ou en dehors du travail. Le seuil de patience est inversement proportionnel au seuil de fatigue, que même le sommeil ne parvient plus à compenser.

Cette frustration, cette colère, et la culpabilité qu'elle ressent peut l'amener à s'affliger elle-même des comportements punitifs psychiques, corporels qu'elle ne parvient pas à contrôler, comme une réaction du corps et de l'esprit. Plus elle tente de

contrôler, et plus son corps réagit fortement. Comme une spirale infernale. Elle pourra se scarifier, développer des addictions, où encore avoir des comportements alimentaires dangereux pour sa santé sur le long terme, identifiés comme des troubles du comportements alimentaires.

Au travers ces schémas, comportements, réactions, il transparait en filigrane des peurs, des failles profondes issues de l'histoire de vie de la personne, de son héritage familiale conscient où non, de son karma. Ainsi le déficit d'amour maternelle, les traumatismes, le sentiment de rejet, d'abandon, l'entretien de croyances (exemple : *"Pour avoir le droit d'exister, il faut travailler dur, réussir à l'école, avoir des bonnes notes, ...."*). Une telle croyance va pousser la personne qui la porte à travailler dur pour gagner le droit d'exister. Elle supportera très mal l'absence de réussite et mettra la barre très haute, quitte à mettre sa santé en danger).

Les explications, et motifs peuvent être nombreux, et d'origines très diverses. Une fois détectés, il est essentiel de ne pas en rester au stade du simple constat, et de mettre en place un plan d'action pour modifier les comportements, et schémas toxiques pour soi. Parfois, il arrive que le simple fait d'avoir fait émerger de l'inconscient vers le conscient un mode de fonctionnement, de pensée peut avoir l'effet de le modifier. Lorsque ce n'est pas le cas, où pas suffisant, il existe un outil, le sankalpa, lequel pourra venir contrer le mode de pensée qui sous-tend l'action néfaste pour soi.

## **B / Elimination des conditionnements limitants**

Le sankalpa sert à combattre les conditionnements négatifs pour soi. Il agit, tel un mantra, une phrase positive, que l'on se répète, chaque fois que la situation, le comportement à combattre se manifeste, où est sur le point de se produire.

Cela demande évidemment un effort, de faire preuve de volonté et de persévérance, car il s'agit d'un processus long, qui demande à être répété jusqu'à disparition du conditionnement limitant. La vertu « Tapas » est donc indispensable pour faire preuve d'endurance face aux contraintes. En effet, il est plus facile d'emprunter un chemin déjà connu, même si ses effets sont néfastes pour soi, que de se contraindre à emprunter un nouveau chemin plus bénéfique. On pourrait comparer ce processus à de la rééducation des pensées. Une fois cette rééducation effectuée, il sera utile de rester en veille, car le samskara pourra réapparaître lors de moments de stress, de fatigue, de faiblesses passagères. A ce moment-là, le sankalpa sera de nouveau utile, pour éviter le retour en arrière.

Ce qui est important de saisir est que la notion de non-violence, « Ahimsa » en sanskrit, qui est l'un des préceptes moraux du raja yoga, sous-tend le processus qui est mis en œuvre au cœur du sankalpa. Pour faciliter la compréhension, on peut dire qu'il est indispensable de s'aimer soi-même, de se tolérer, pour être en capacité de reconnaître l'amour et la valeur chez l'autre. L'écoute, la gratitude, l'émerveillement, la bienveillance seront les guides pour créer ses propres sankalpa.

J'ai personnellement expérimenté la création et la mise en pratique de sankalpa pendant ma formation professorale de yoga. En voici quelques exemples en rapport avec le sujet qui nous occupe ici, l'épuisement.

Lorsqu'arrive le comportement, la situation particulière, je me répète mentalement une phrase positive bienveillante correspondante, le sankalpa :

- **L 'impatience monte** : « J'accepte que tout ne soit pas parfait et que l'autre, ne pense où ne fasse pas comme moi je le ferai ».
- **La colère monte** : « J'ai le droit de ressentir de la colère. Je ne la laisse pas me contrôler. Je prends le recul nécessaire pour analyser la situation ».
- **La charge mentale pesante** : « Je me respecte. Je fais ce que je peux. Ce qui est déjà très bien ».
- **Fatiguée de trop faire pour l'autre** : « Je me respecte et je pose mes limites. Je sais et j'ose dire non ».
- **Impatiente, saturation en famille** : « Je sais ce qui est bon pour moi. Je m'accorde du temps pour me reposer, me ressourcer seule ».
- **Travaille trop, mal dosé** : « Je me respecte et m'accorde du temps de repos nécessaire à recharger mon corps, et mon esprit ».
- **Angoisse de l'avenir** : « Je savoure l'instant présent avec joie et confiance ».
- **Culpabilité** : « Je me respecte. Je suis tolérante et en amour avec moi-même. Je suis fière de moi ».
- **Manque de confiance en soi** : « J'ai les ressources nécessaires pour évoluer et me transformer. J'ai confiance en moi, en mes capacités, en l'avenir ».

- **Manque d'estime de soi** : « Je suis aimable et aimée. Je m'accorde tout mon amour ».
- **Solitude** : « Je m'aime et j'aime les autres profondément ».
- **Peur du jugement** : « J'ai confiance en moi, et l'autre reconnaît mes talents ».
- **Peur des conflits** : « Je sais gérer mes émotions, et prendre du recul. L'autre est un allié. Le désaccord ne m'atteint pas. Il est distinct de moi ».
- **Vision du corps négative** : « Je me sens belle et proportionnée. Je suis une belle personne dedans comme dehors ».

Les effets se manifestent sur le long terme, et plus où moins rapidement en fonction de chacun. J'ai pu constater personnellement une capacité à la prise de recul, et à la relativisation grandissante, un espacement de la fréquence des situations où je sentais le sentiment de colère, un lâcher prise sur ce que je ne maîtrise pas, une image corporelle, et une estime personnelle bien meilleure. Je n'ai plus peur de prendre des initiatives et de réaliser des projets, sans attendre l'approbation extérieure pour me lancer. La solitude ne me pèse plus, et je la cherche même pour me ressourcer. Le sentiment de culpabilité à quasiment disparu, et pointe le bout de son nez par moment. La différence, est que je dispose désormais des outils pour rapidement le dépasser, et le faire disparaître. J'ai ainsi pu constater moi-même par cette expérience, le pouvoir important de la pensée sur mes comportements et perceptions.

Dans ce sens, Swami Sivananda, témoigne que « *La pensée est une puissance vitale, vivante, dynamique – La force la plus vitale, subtile et irrésistible qui existe dans l'univers. Par le moyen de la pensée vous acquérez le pouvoir de créer* » (La puissance de la pensée – Swami Sivananda – Centre Sivananda de Yoga Vedanta – Pg. 10).

Dans ses mêmes écrits, il explique que l'Univers tout entier est une projection de pensées à l'état manifesté. La pensée est ce qui précède toute action, toute réalisation. L'extérieur est le résultat d'une pensée qui a fait son chemin. Ainsi, les pensées sculptent votre visage, votre posture, vos yeux, vos maux, vos attitudes, vos maladies, votre destin, et influencent ceux qui vous côtoient.

Le sankalpa s'appuie donc sur la puissance de la pensée pour créer une nouvelle réalité manifestée dans la vie de la personne. Ainsi, avec de nouvelles pensées positives, la personne en situation d'épuisement est en capacité de retrouver de l'énergie vitale, de la sécurité affective, de l'apaisement, des relations plus équilibrées, un respect de soi, de l'autre, ainsi qu'une affirmation naturelle, sans affrontement.

De nombreux ouvrages concernant le pouvoir de la pensée sont publiés régulièrement. La pensée est d'ailleurs utilisée comme levier dans des disciplines plus récentes, dans le cadre de thérapies, de séances de coaching, dans des domaines telles que la programmation neuro linguistique, les neurosciences, que j'ai eu l'occasion d'étudier par ailleurs.

## **C / Nouvelle vision de la vie et renaissance**

A ce stade, le temps de la reconstruction et de la réparation du corps, des émotions, du mental et de l'esprit est presque terminé, et l'envie de reprendre une activité professionnelle arrive peu à peu. Comme si, on se sentait enfin prêt après une longue retraite. Bien que réparée, il reste des points de fragilités qui pourraient facilement être réactivés, si de mauvaises conditions étaient réunies. Ainsi, il est nécessaire de faire un bilan de ce qui est, de ses aspirations, de ses capacités, compétences, de ses nouvelles limites, et définir les conditions de travail idéales pour soi. En fonction de tout cela, il sera possible de voir quels sont les ajustements de posts, si l'on souhaite retrouver son emploi précédent, où changements professionnels plus profonds à opérer afin d'éviter qu'une situation de burn-out ne se reproduise.

Grâce au parcours d'auto-guérison que j'ai pu mettre en place à la pratique du yoga, j'ai une connaissance de mon corps, de mes émotions, de mes pensées, de mes besoins, qui me permettent aujourd'hui de pouvoir déterminer clairement quelles sont mes limites, de m'écouter, et de me respecter, et de m'affirmer de manière alignée, sereine, et de me sentir légitime, sans culpabilité.

Le temps où j'étais corvéable à mon travail, auquel je consacrais plus de 50 heures par semaines, avec des horaires tardifs de réunions, en passant des soirées, des week-end à tenter de rattraper la surcharge de travail qui ne cessait d'augmenter, faute d'embauche, à courir partout, en ayant pas le temps ni pour moi, ni pour mes



enfants, mon mari est révolu. Un emploi, où l'empathie, l'écoute, et l'hypersensibilité étaient considérés comme des faiblesses, et /où je passais mon temps à les dissimuler pour me protéger. Des conditions de travail qui devenaient de plus en plus inhumaines, dans tous les sens du terme, et qui s'éloignaient de plus en plus de ce pourquoi j'avais choisi ce métier : le contact humain.

Ayant compris mes besoins, j'ai pu déterminer le cadre de ma nouvelle activité. Mon souhait était de d'utiliser et de mettre en avant mon empathie et mon hypersensibilité au service de l'autre, pour pouvoir être réellement moi, et accompagner l'humain, comme j'avais pu l'être. En parallèle, j'ai identifié que j'avais besoin de plus de temps pour me ressourcer seule, pour disposer de l'énergie nécessaire et suffisante pour réaliser ce nouveau métier, tout en gardant de l'énergie pour ma sphère privée, et continuer mon développement personnel. Le choix du rythme de mon travail et l'adaptabilité de mon emploi du temps me semblait donc essentiel pour mon équilibre, dans ma nouvelle vie. Pour cela, être libre de mes choix, et donc indépendante me semblait être la meilleure solution pour me respecter vraiment.

Après avoir longtemps ressenti un sentiment de dégoût et de colère envers la société pour laquelle je travaillais, et que je rendais responsable de ce qui s'était produit et m'avait littéralement anéanti, ma vision des choses a évolué. En effet, aujourd'hui j'analyse ce qui s'est passé comme un événement, qui m'a permis d'aller vers ce qui me correspondait le plus.

Évidemment, j'ai pu entendre des critiques sur mes nouveaux choix, que des proches n'étaient pas en capacité de comprendre. Le « Tu comprends, tu recommence tout de zéro ... », où « Tu sais, tu seras moins bien payé que dans ton travail de cadre », auquel je réponds : « et alors ? » et aussi, « Pas tant que cela... ». Je ne renie pas mon parcours, mes compétences. Je n'ai pas fait un RESET complet de mon passé, ni de mon cerveau. Bien au contraire. Aujourd'hui, je mets à profit mes compétences et mon expérience de chef d'entreprise, de cadre, de juriste au service de mon nouveau projet professionnel.

Le burn-out a été pour moi « *une opportunité de transformation intérieure* » comme Bénédicte Costedoat-Lamarque en fait état dans son ouvrage (Le burn-out, une opportunité de transformation intérieure - Edition L'Harmattan). Il m'a permis la création d'une nouvelle vie alignée. J'exerce désormais le métier de coach et de thérapeute qui correspondent à mes valeurs, et à mon nouveau rythme de vie. Je continue sur mon chemin de progression. J'ai encore plein de projets en tête à réaliser, notamment celui de promouvoir la qualité de vie au travail, et la prévention des risques psycho-sociaux.

## **CONCLUSION :**

Le yoga m'a permis de me défaire de tensions physiques et psychiques, de remettre les choses à leur juste place, et de rétablir un équilibre en moi et dans ma vie, grâce à l'écoute de mes besoins desquels je m'étais totalement déconnectés. Il m'a permis une transformation interne, par le nettoyage du corps, de mes émotions et de mes pensées, avec les asanas, le pranayama, les mantras, la nourriture saine, et les sankalpas.

Il m'a rendu autonome dans la gestion de mes émotions, dans la perception des événements. Il m'a permis d'acquérir une vision, une façon d'aborder la vie, et les événements de manière paisible et confiante. Il apprend la résilience et à surfer la vague de la vie, tout en lâcher prise et justesse.

Si je devais créer un mantra qui résume l'état d'esprit dans lequel je suis à ce point de mon parcours ce serait le suivant : « Je m'écoute, je me respecte, je m'adapte ».

La pratique du yoga n'évite évidemment pas les épreuves, ni les événements de la vie. En revanche, il vous donne les outils pour vous permettre de les contourner, de les dépasser, de les voir, de les vivre autrement, avec le moins de perturbations possibles, pour revenir à votre point d'équilibre, pour retrouver votre harmonie intérieure. C'est pour cette raison que je le recommanderai non seulement aux personnes souffrant de burn-out, mais également à celles qui se sentent stressées, angoissées, où qui souhaitent simplement apprendre à explorer leur monde intérieur.

**Edwige DELPIERRE**

## ANNEXES

### **Bibliographie & Ressources :**

Yoga Anatomie - les muscles - Anatomie pour le mouvement - Tome 1 - Ray Long  
(Ed. La plage)

Yoga Anatomie - les postures - Anatomie pour le mouvement - Tome 2 - Ray Long  
(Ed. La plage)

Le Yoga - Guide complet et progressif - Centre Sivananda (Ed. Robert Laffont)

Yoga Sutra de Pantanjali – Miroir de soi – Bernard Bouanchaud (Ed. Agamat)

La puissance de la pensée – Swami Sivananda – Centre Sivananda de Yoga  
Vedanta

Le Burn out, une opportunité de transformation intérieure – Bénédicte Costedoat-  
Lamarque (Ed. L'Harmattan)

Se reconstruire après un burn-out – Les chemins de la résilience professionnelle –  
Sabine Bataille (Ed. Interéditions)

Burn out – ce n'est pas votre faute ... mais c'est peut-être votre chance –  
Emmanuelle Wyart ( Ed. First)

Site de la HAS - Haute Autorité de Santé - <https://www.has-sante.fr/>