



Je ne te pensais pas si fragile.
Par Kikka Roman
Eyrolles



Raconter le burn-out

Par **Audrey Guidez**, présidente ANDRH Aquitaine et DRH groupe Aliénor

Clotilde accepte un poste à responsabilité au sein d'un groupe international, une opportunité inespérée, un manager qui lui fait confiance, un épanouissement. L'entreprise affiche des valeurs humanistes en phase avec sa philosophie de vie et les valeurs chrétiennes que lui ont transmises ses parents. Malgré la charge de travail, Clotilde force : c'est l'opportunité de sa vie ! Mais un an plus tard, un changement de manager la plonge dans l'enfer. Armée de son enthousiasme et de son pragmatisme, Clotilde refuse de se laisser abattre ! Elle met tout en œuvre pour donner satisfaction à son nouveau patron. Submergée de travail, noyée dans le quotidien, n'ayant plus de temps pour voir ses amis, elle met le doigt dans l'engrenage... Elle se nourrit sans fin de son travail, passionnée convaincue par les valeurs de son entreprise. Elle excuse l'inexcusable. « *Je ne te pensais pas si fragile* » : voici la phrase que lui largue son manager lorsqu'à bout de nerfs et épuisée, elle fond en larmes lors d'un dîner professionnel en déplacement. Le choc, ou plutôt l'électrochoc... Chuter mais ne pas pouvoir arrêter sa chute. Vouloir relever tous les défis, ne pas faillir, ne pas apparaître faible pour ses proches, ses collègues, son manager... Ne pas apparaître comme faible aux yeux des gens qu'on aime... L'auteure l'exprime à différents moments : être mère et mener une carrière n'est pas chose

aisée. Il s'agit d'un véritable exercice d'équilibre et d'une charge mentale importante. « *Je ne te pensais pas si fragile* » : des mots qui illustrent une double culpabilisation. Celle que l'on s'inflige soi-même et celle d'un manager aux attentes irréalistes. Un livre émouvant, dur de réalité et plein d'espoir. Un chemin de souffrance vers une résilience exemplaire. Une belle leçon de courage, d'humilité, de sincérité, d'authenticité d'une *wonder woman* de laquelle nous pouvons tous nous dire : et si c'était moi demain ? Parce que tomber dans les griffes d'un manager toxique peut arriver à tout le monde. Parce que prévenir est toujours mieux que guérir... cet ouvrage illustre parfaitement la place du travail dans la construction psychique de chacun de nous et parle d'un réel problème sociétal. ●



Comment survivre et ne pas perdre sa vie à avoir voulu la gagner ? Accepter ses fragilités, connaître et assumer ses limites. »