

C'EST MALIN

POCHE

FLORENCE LE BRAS

STOP AU SURMENAGE !



« J'arrête de vouloir trop en faire ! »

**Les clés pour lâcher prise
et échapper à l'épuisement**

STOP AU SURMENAGE



Vous avez bien besoin de décompresser et de prendre du temps pour vous, mais entre votre vie professionnelle, votre vie de famille, votre vie de couple, vous avez l'impression que les journées de 24 heures ne suffisent plus.

Apprenez à dire stop et à décompresser pour éviter l'épuisement et retrouver du temps pour vous grâce au programme de ce livre :

- 1 Tout d'abord, analysez votre manière de vivre ;
- 2 Puis, essayez de comprendre les raisons qui vous poussent à vouloir trop en faire ;
- 3 Quand tout va trop vite, apprenez à balayer le superflu et à déléguer s'il le faut !
- 4 Redécouvrez le plaisir de prendre soin de vous ;
- 5 Si vous vous sentez épuisé(e), n'hésitez pas à en parler, un bon dialogue peut parfois tout arranger !

Florence Le Bras est journaliste et auteur de nombreux livres à succès (cuisine, vie quotidienne, pratique...). Elle gère ses multiples activités sans stress grâce à une organisation sans faille.

ISBN 979-10-285-0230-0

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L E D U C . S
E D I T I O N S

9 791028 502300

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Dépenser moins, consommer mieux, c'est malin, 2016

La check-list de votre mariage, 2015

Comment briser la glace et se faire des amis, 2015

Grands-parents et malins, 2014

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0230-0

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

FLORENCE LE BRAS

**STOP AU
SURMENAGE !**

L E D U C . S
E D I T I O N S

Remerciements à :

Christine Morin-Postel, docteur Agnès Martineau
et Nicolas Barrier, pour leurs témoignages
et leurs conseils.

Karine Bailly de Robien, pour sa confiance.

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| INTRODUCTION | 6 |
| CHAPITRE 1. C'EST QUOI, « EN FAIRE TROP » ? | 9 |
| CHAPITRE 2. POURQUOI TROP EN FAIRE ? | 29 |
| CHAPITRE 3. DU SURMENAGE AU BURN-OUT | 57 |
| CHAPITRE 4. BALAYEZ LE SUPERFLU ! | 71 |
| CHAPITRE 5. ORGANISEZ-VOUS MIEUX ! | 97 |
| CHAPITRE 6. LÂCHEZ PRISE ! | 133 |
| CHAPITRE 7. PRENEZ SOIN DE VOUS | 163 |
| CONCLUSION | 187 |
| TABLE DES MATIÈRES | 189 |

INTRODUCTION

Vider le lave-vaisselle, étendre le linge, conduire les enfants à l'école, sauter dans le bus pour aller travailler, faire de la gym à la pause déjeuner, emmener le petit chez le dentiste, passer chez le teinturier, faire le dîner, vérifier les devoirs... Se laver les cheveux, préparer les affaires du lendemain, envoyer un texto à Mamie pour sa fête, confirmer le dîner avec les Untel, remplir les papiers pour le centre de loisirs...

STOP !

Sauf erreur de ma part, vos journées, comme les miennes, n'ont que 24 heures.

S'occuper d'une maison, d'une famille et assurer sur le plan professionnel, c'est mener de

front deux, voire trois vies différentes en même temps. Ce n'est jamais fini. Et à courir tout le temps, on risque un jour l'épuisement, qui mène à ce que l'on nomme aujourd'hui le « burn-out ».

Le terme est chic, mais il recouvre une réalité redoutable. Ce n'est pas un simple coup de fatigue que l'on peut gommer avec quelques vitamines et deux bonnes nuits de sommeil. Lorsque l'épuisement vous atteint, il attaque vos forces vitales et votre capacité de raisonnement. Il faut des semaines, des mois pour remonter la pente, et tout le monde en pâtit : conjoint(e), enfants, famille, amis, collègues, patron.

La vie professionnelle n'est pas seule en cause. Des milliers de parents craquent aussi. Le burn-out paternel et surtout maternel est souvent méconnu, mais il existe bel et bien.

Véritable phénomène de société, le burn-out vous menace si vous ne prenez pas garde à la qualité de votre vie. Si vous ne pouvez pas maîtriser tous les événements de votre existence, vous avez la possibilité de gérer votre quotidien de façon à ne pas atteindre le point de non-retour. Comment ? En apprenant à ne pas trop en faire, et en sachant relativiser.

Le but de ce livre est de vous aider à décompresser, à déculpabiliser aussi, et à alléger votre vie pour éviter l'épuisement, par des conseils et des exemples concrets à mettre en pratique dès aujourd'hui. Pour vivre mieux, tout simplement.



Chapitre 1

C'est quoi, « en faire trop » ?

Vous avez mis du temps à l'accepter, mais c'est un fait : **vous êtes débordé**. Vous ne parvenez pas à faire ce que vous avez programmé, le temps file trop vite, cette course permanente vous fatigue, vous angoisse et vous frustre. Pire encore, elle vous culpabilise.

Bref, vous n'allez pas bien, tant sur le plan physique que mental, et vous ne pouvez pas continuer ainsi.

« Oui, mais », répliquerez-vous, « je n'ai pas le choix : je fais ce qu'il y a à faire ! ».

EN FAITES-VOUS TROP ?

La notion de « trop en faire » est totalement subjective. L'un assure sereinement six rendez-vous par jour ; un autre est débordé par l'organisation d'une seule réunion. Question de personnalité. Chacun de nous a un profil propre, avec un niveau très variable de résistance à la fatigue et au stress, et de capacité à assumer une activité soutenue.

Le « surengagement », terme employé par les professionnels de santé pour nommer le fait d'en faire trop, est devenu un phénomène de société. Travail, maison, famille, trajets de plus en plus longs, réseaux sociaux se superposent, se télescopent, et vos journées demeurent trop courtes.

L'aménagement de votre vie professionnelle ne dépend pas de vous seul, la plupart du temps, car vous travaillez en équipe, avec un patron, des collègues ; l'organisation de votre planning, elle, est à négocier avec votre entourage proche. Autant de facteurs extérieurs qui s'ajoutent à l'équation.

Vous confiez à vos amis : « Je cours tout le temps et pourtant, j'ai l'impression que je n'en fais pas assez... » **Le désarroi est réel.**

Stop à la tyrannie de l'excellence

Femme parfaite, businessman au top, superwoman, surdoués... on vante l'excellence sur tous les tons et sur tous les fronts.

À peine né, le nourrisson doit faire des prouesses. Les parents guettent anxieusement le premier sourire, le premier « areuh », le premier pas. Les voisins s'étonnent : « Il ne marche pas encore ? » Et les parents de s'inquiéter. Le bambin d'à côté qui se déplace joyeusement à quatre pattes à tout juste 8 mois leur fait perdre la face !

On plébiscite aussi la forme, la minceur, la beauté, la jeunesse, le charisme, le dynamisme, la sociabilité. C'est le règne de la performance à tous les stades de la vie, et on a l'impression de ne jamais en faire assez ni assez bien.

Cette incitation au « trop en faire » n'est pas une force positive qui nous booste ; bien au contraire, elle nous complexe (« je suis nul »), nous culpabilise (« pardon de ne pas être à la hauteur »), nous épuise (« je n'y arrive plus ») ; bref, elle nous rend malheureux. Vous avez

→

votre personnalité, votre capacité de résistance physique et nerveuse qui vous est propre, et c'est à vous et vous seul de gérer votre vie relativement à vos besoins, vos envies et vos limites. **Il faut parfois savoir renoncer**, c'est le prix du bonheur.

Ne vous laissez pas intimider, enfin, par ceux et celles qui se vantent d'avoir un quotidien bien rempli et qui affichent une certaine condescendance à l'égard de ces autres – vous compris – qui en font moins qu'eux. Plus on a l'air d'être occupé, plus on pense être important. Mais est-ce là être épanoui ? Chacun sa réponse.

Trop, c'est trop !

Pourquoi courez-vous tout le temps ?

Vous faites objectivement beaucoup trop de choses dans une journée. Cumuler vie professionnelle et vie familiale est un challenge pour des milliers de parents – de femmes surtout, mais d'hommes aussi. Se lever à 6 heures pour s'occuper de la maison avant de préparer les enfants pour l'école, puis aller travailler loin de chez soi, pour revenir en fin de journée après

des heures de boulot et peut-être de transports, et s'occuper à nouveau des enfants et de la maison ; courir tout autant le week-end afin de boucler tout ce qu'on n'a pas eu le temps de faire pendant la semaine : ménage, repassage, courses, démarches, paperasse, cuisine...

Cette forme d'esclavage consenti est devenue une norme de vie pour beaucoup.

Mais certaines personnes s'imposent sans réelle nécessité un rythme d'enfer, car elles ont une volonté farouche de bien faire, de très bien faire, de *trop* bien faire.

Le syndrome du hamster

Vous perdez beaucoup de temps et d'énergie sans résultats satisfaisants. Comme un malheureux petit hamster qui pédale dans sa roue jusqu'à épuisement... mais sans avancer.

Vous constatez à la fin d'une journée que vous n'avez rien fait d'efficace, ou du moins pas assez, mais vous vous sentez néanmoins épuisé. Et irrité d'avoir le sentiment de perdre votre temps. Impression exaspérante ! C'est le résultat à la

fois d'un **défaut d'organisation** et d'un **manque de fermeté** à l'égard des « distractions » périphériques qui parasitent votre concentration.

LE DANGER DU « TROP EN FAIRE »

Le « coup de collier » que l'on donne pendant quelques jours afin de boucler un dossier difficile ou préparer une réception est certes fatigant, mais on récupère assez vite d'une telle surcharge de travail **lorsqu'elle est brève et ponctuelle.**

À l'inverse, c'est **lorsqu'elle s'éternise** des semaines, des mois, voire des années, que la pression quotidienne nous expose à de graves conséquences. À vouloir trop en faire et trop bien faire, vous prenez ainsi le risque de...

... devenir incompétent

Dans la précipitation, sous la pression, on fait tout mal. Vous voulez aller toujours plus vite, vous vous dispersez... et vous multipliez les loupés. La fatigue, due à l'hyperactivité,

diminue votre efficacité. Le constat de l'échec – comme si ça ne suffisait pas ! – vous fait douter, perdre confiance en vous et culpabiliser.

... passer à côté de la vie

Oublier de téléphoner à votre famille, ne pas prendre le temps de voir vos amis, de lire, de pratiquer un sport, un loisir, d'avoir une vie intellectuelle ou spirituelle, c'est instaurer à coup sûr un déséquilibre psychologique et un manque socio-affectif dans votre vie.

... museler créativité et spontanéité

Si vous ne pouvez pas laisser votre esprit vagabonder, si vous êtes sans cesse « la tête dans le guidon », vous n'avez pas le recul nécessaire pour donner à votre imagination la possibilité de s'exprimer.

Il est important de savoir « ne rien faire », pour le corps comme pour l'esprit. Pour leur détente, certes, mais aussi pour vous laisser le champ libre d'imaginer, inventer, rêver, créer, espérer, désirer ; autant de carburant aussi

indispensable à votre état de santé général que boire ou manger.

... vider vos batteries

Vous êtes épuisé en fin de journée, exténué en fin de semaine, et cependant vous êtes mécontent de ne pas avoir fait tout ce que vous aviez prévu de faire. Car pris dans cette frénésie, entretenue par Internet, le portable et les réseaux sociaux qui ne vous laissent jamais de répit, vous devenez impitoyable avec vous-même. Le dimanche soir, vous soupirez de ne pas avoir eu le temps de classer vos papiers, de terminer le repassage en retard... Vous n'êtes pas loin de culpabiliser et de vous laisser aller à un ras-le-bol qui vous coupe les ailes. Même en vacances, vous ne parvenez pas vraiment à décompresser, car il vous arrive de tomber malade même pendant ces précieux jours de break !



Malade en vacances...

Vous l'avez bien méritée, cette semaine de vacances ! Vous allez enfin pouvoir souffler et vous refaire une santé. Seulement, à peine arrivé à destination, vous tombez malade ! Migraines, état grippal, mal de dos, tendinite, crise de cystite, poussée d'herpès...

Manque de chance ? Pas toujours. Le phénomène est assez courant, assez en tout cas pour que les psychologues se penchent sur la question. Plusieurs raisons à ce phénomène, qu'on appelle « la maladie des loisirs » :

➤ Plus on est stressé dans sa vie quotidienne, au travail, et moins il est facile de « décrocher ».

➤ Quand la pression cesse, l'organisme se relâche : il est alors tellement épuisé qu'il est vulnérable, ses défenses immunitaires sont réduites au minimum et il ne peut plus lutter efficacement contre le microbe qui passe à proximité.

➤ Vous aviez déjà quelques symptômes mais, trop pris par votre travail, votre quotidien, vous ne les avez pas repérés. C'est au moment où vous lâchez prise qu'ils vous submergent. « Je n'ai pas le temps de m'écouter », remarque cette mère de famille qui multiplie les allées et venues pour conduire ses trois enfants à l'école, à la danse, au judo... Aussitôt arrivée à la plage,



elle se découvre soudainement divers petits maux dont elle n'avait pas conscience jusque-là.

➤ Les vacances sont pour vous plus stressantes que la vie courante, car vous devez assumer encore plus de responsabilités ou de tâches qui vous ennuiet. « Toute la famille est réunie pendant l'été, c'est sympa ; dommage que je souffre chaque année de problèmes digestifs », confie cette jeune grand-mère qui reçoit enfants et petits-enfants dans sa maison à la campagne, et passe alors ses journées à faire les courses et à cuisiner.

Prendre un peu de repos avant de partir en vacances, s'aménager un « sas de décompression » serait idéal, mais pas toujours réalisable. D'autant que, généralement, on travaille encore plus les jours précédant un départ en vacances, pour boucler ses dossiers et/ou laisser une maison propre et rangée.

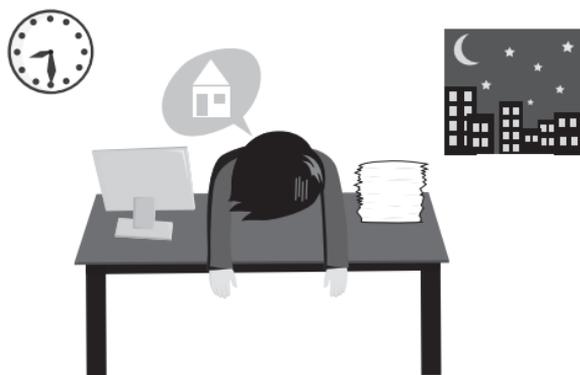
Pourtant, **un bon sommeil et un mode de vie régulier** pourraient vous éviter de passer une partie de vos vacances patraque.

De même, ne vous précipitez pas dans un autre type d'hyperactivité dès les premiers jours de vacances ; votre corps n'est pas prêt. Vous voulez « rentabiliser » votre séjour, c'est normal ; mais évitez d'enchaîner d'entrée de jeu les heures de plage ou de ski. Allez-y *progressivement*.

... *somber dans l'épuisement*

Astérix le Gaulois avait sa potion magique ; pas vous. Votre résistance physique et nerveuse a ses limites. La barre est plus ou moins haute, selon votre état de santé, votre personnalité et votre âge. Mais le seuil existe au-delà duquel **vous mettez en danger votre santé.**

Une activité intense prolongée entraîne un état de fatigue – c'est parfaitement normal. **Et la fatigue sans récupération conduit à l'épuisement.** On dit souvent que « plus on en fait, plus on peut en faire ». Non, c'est faux. Et dangereux. Il arrive un moment où l'organisme sature. Il est plus intelligent de réagir *avant* que le seuil critique ne soit atteint. Commencez par **vous remettre en cause**, avec lucidité et bienveillance, **en faisant scrupuleusement le point sur vos journées.**



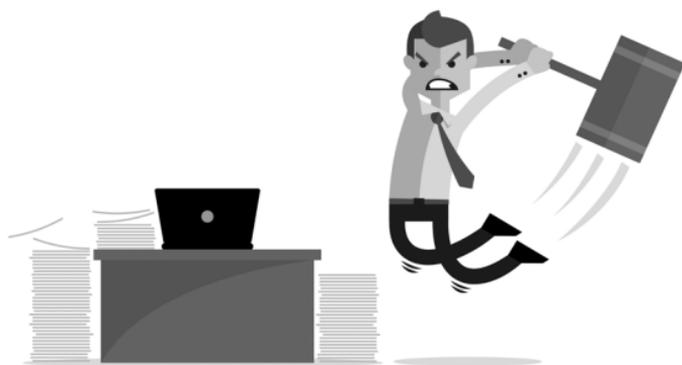
Les points sur les i

Le burn-out n'arrive pas qu'aux autres. Même les médecins, qui devraient être les premiers à en déceler les symptômes, tombent dans ce piège redoutable. C'est dire à quel point on peut devenir incapable de gérer sa propre santé, sa propre vie.

Ce qui suit est volontairement alarmiste, car vous devez réaliser les **dangers du surmenage**.

Le jour où les pathologies vous assommeront, vous serez en arrêt de travail. Vous ne pourrez plus assumer votre profession, ni même vous occuper de votre famille. Votre avenir professionnel sera compromis, conjoint et enfants en souffriront. Quand on est au fond du puits, on entraîne souvent les autres avec soi.

Sauvez votre peau, il est encore temps. Mais faites vite. Nous allons vous y aider.



Malhonnête, moi ?

Pas vraiment, mais pas toujours de bonne foi. Si on vous dit : « Vous en faites trop », vous allez sans doute répondre : « Oui... », en soupirant. Si on vous dit : « Il faut changer ça », vous répliquerez : « Je ne vois pas comment. » Se poser les bonnes questions sur sa vie n'est pas très facile ; y répondre est encore plus compliqué. Reconnaître qu'on a un patron tyrannique, un conjoint macho, une compagne exigeante, une belle-mère critique fait avancer votre réflexion, mais entraîne aussi des interrogations plus difficiles : « Dois-je changer de boulot ? me séparer de mon compagnon ? chasser ma belle-mère de ma vie ? » Les enjeux sont graves et les décisions ne peuvent pas être prises sur un coup de tête. Un avis neutre, d'un psychologue ou du médecin du travail, par exemple, peut vous aider à voir la situation sous un angle objectif.

VOTRE EMPLOI DU TEMPS AU SCANNER

Vous pensez que cette course effrénée est une caractéristique de notre culture occidentale actuelle, une fatalité à laquelle on ne peut rien changer. Le surengagement est en effet dans l'air du temps... mais pourquoi subir un état qui vous nuit ? Puisque cela ne contribue visiblement pas à votre bonheur, vous pouvez reprendre votre vie en main et ne pas vous laisser glisser vers l'épuisement.

Vous constatez que vous en faites trop, donc, que vous vous épuisez, lentement mais sûrement. Réagissez ! Comment ? Deux solutions : **alléger vos journées et revoir votre organisation.**

Cela suppose des choix. Faire des choix, ce n'est pas facile ; pour cela, il faut avoir les bons critères de sélection, et donc se poser, pour chaque activité, les bonnes questions :

- Quel en est l'intérêt ?
- Suis-je capable de réaliser cette activité ?
- En ai-je vraiment envie ?

La première démarche, c'est d'analyser vos journées, week-ends compris, avec la plus grande

précision. Vous serez sans doute stupéfait de constater à la fois le nombre de « petites tâches » qui grignotent votre temps et les multiples sources de déperdition d'énergie qui vous guettent. Cette analyse est indispensable, même (et je dirais : à plus forte raison !) si vous restez chez vous pour vous occuper de votre maison et de vos enfants, car on sait bien que gérer une maisonnée n'est pas une mince affaire et qu'il faut savoir passer d'une activité à une autre sans répit.

Si vous travaillez à l'extérieur, le planning de votre journée professionnelle dépend de votre employeur, de vos collègues, de la charge de travail. Mais les activités du matin, du soir, du week-end méritent tout de même d'être étudiées attentivement.

Cet exercice va vous prendre quelques minutes de votre précieux temps, c'est vrai, mais il est utile pour plusieurs raisons :

- **Pour estimer l'ampleur de vos activités** : à la fin de la journée, vous avez parfois l'impression de ne rien avoir fait de positif, et pourtant ! les multiples petites tâches, même insignifiantes et/ou peu valorisantes, mises bout à bout, sont

indispensables au bon fonctionnement de la maison. Et vous allez prendre conscience que vous en faites bien plus que ce que votre frustration vous faisait croire en fin de journée – c'est bon pour le moral.

- **Pour évaluer le plus précisément possible le temps** que vous consacrez à chaque activité.
- **Pour mettre en évidence d'éventuelles déperditions d'énergie, des défauts d'organisation** dans le déroulement de vos journées et des **aménagements** qu'il serait nécessaire de mettre en œuvre.
- **Pour identifier les « voleurs de temps »** (voir p. 74), ces facteurs extérieurs, indépendants de votre volonté, qui influent sensiblement sur la désorganisation de votre quotidien.
- **Pour définir ce que vous pouvez peut-être déléguer** en vue d'alléger vos journées.



LE PETIT + MALIN

Notez chacune de vos activités, même la plus insignifiante, dans le détail. Pour chaque activité, indiquez le temps passé et les interruptions éventuelles. Exemples :

- Samedi, 10 h à 12 h : repassage – interruption de 20 minutes (coup de téléphone de Machin et un café).
- Vendredi, 10 h à 15 h : ménage – interruption pour aller chercher les enfants à l'école, les faire déjeuner, les raccompagner.

Examinez aussi les **conditions** dans lesquelles vous menez à bien vos tâches :

- Avez-vous le bon matériel pour mener à bien vos activités ? Faudrait-il le changer ?
- Votre maison est-elle en désordre, ce qui vous fait perdre du temps ?
- Êtes-vous souvent dérangé ? Par quoi, par qui ?
- Pensez-vous avoir bien organisé votre journée ?
- Pensez-vous que vous pourriez déléguer ? Vous faire aider ?
- Avez-vous tendance à reporter à plus tard ce qui vous ennue ?

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Stop au surmenage, c'est malin
Florence Le Bras



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S