

## Il était une fois... un voyage intérieur.

Je m'appelle Sophie, j'ai 52 ans, je suis mariée et j'ai une grande fille de 21 ans.

Je suis assistante sociale, responsable au sein d'un des services d'une grande institution publique. J'ai, depuis toujours, été investie, impliquée, loyale, passionnée et perfectionniste dans mon travail.

Et puis... il y a eu ce fameux jour d'octobre dernier où je me suis totalement écroulée. J'étais vidée, épuisée au sens propre comme au sens figuré, tant physiquement que moralement. La machine était cassée. Ce jour-là, mon corps a pris le dessus sans crier gare... Oh ça faisait un moment qu'il me disait d'arrêter de pédaler le nez dans le guidon, de courir dans tous les sens, mais je ne voulais pas l'écouter et encore moins l'entendre. J'en faisais toujours plus, toujours trop. Encore et encore, mais certainement jamais assez ! Ce jour-là, mon corps a pris le dessus et ma tête a bien dû s'y résoudre. Le diagnostic de mon médecin a été limpide et simple : burn-out!

Si pendant quelques temps, je me suis sentie perdue, terriblement triste, en colère, anéantie, déboussolée, j'ai assez vite pris conscience que je n'allais pas pouvoir rester seule et isolée face à ce qui me semblait être un obstacle infranchissable et insurmontable. Je voulais comprendre, trouver les explications, les réponses aux mille et une questions qui m'envahissaient. Je n'avais aucune idée de la direction à prendre, quel chemin suivre pour m'en sortir et trouver l'issue de ce sombre tunnel. Décrypter, appréhender et accepter les mécanismes tout comme les dysfonctionnements qui avaient provoqué ce crash en plein vol.

J'ai pris contact avec la clinique du stress et du burn-out au Chirec Lambermont et un premier entretien a été fixé avec Anne Habets. C'est ainsi que j'ai découvert Stress- Out et les différents accompagnements proposés pour prévenir le burn-out et s'en sortir: consultations individuelles, groupes d'intelligence collective, les ateliers du "voyage intérieur".

J'ai commencé par les consultations individuelles. Ces séances m'ont permis de poser les premiers pas de mon cheminement personnel, qui allait également me mener vers le voyage intérieur et ces 4 journées aux escales intenses, riches en émotions, en découvertes et en rencontres.

Je ne ferai pas ici le détail de chacun des 8 ateliers, je sais juste que lors des ces journées je n'ai pas vu le temps passer ! Je me suis laissée porter, glisser, guider, sans aucune appréhension, ni inquiétude, entourée de bienveillance, d'écoute, de cohésion, tant au sein du groupe qu'avec les professionnels qui nous ont accompagnés durant ce périple.

Sur cette embarcation, d'autres personnes qui comme moi, ont craqué, trébuché, se relèvent un peu, doucement, cheminent encore, chacune à son rythme et avec son propre vécu. A chaque escale de ce voyage, des petites clés pour déverrouiller des portes et trouver du sens à ce que l'on vit et traverse, des approches différentes et complémentaires, autant d'outils et de nouveaux chemins pour mieux se connaître et (re)mobiliser les ressources qui sont en nous.

De ce voyage intérieur, je garde un peu de tout... mais surtout beaucoup pour continuer à prendre soin de moi, à m'écouter en toute sérénité et quiétude.

Mon cheminement, quant à lui, n'est pas encore terminé, mais je vois désormais la lumière du soleil au bout de ce long tunnel. Peu importe le nombre de pas qu'il me reste à faire encore. Je sais maintenant, comme le disait Lao-Tseu, qu' « un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas ».

Bruxelles, le 7/4/2022