

NILAY INMELER

T'AS
UN BUG ?



APPUIE
SUR

RESET





T'AS UN BUG ?
APPUIE SUR RESET

NILAY INMELER

T'AS
UN BUG ?

APPUIE
SUR
RESET

À tous ceux qui se sont consumés

« Nul ne peut atteindre l'aube sans
passer par le chemin de la nuit. »

Khalil Gibran

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

Très cher lecteur,

Le livre que vous tenez entre les mains retrace une période de ma vie qui s'étend de 2014 à 2019. Je partage avec vous mon cheminement depuis le premier jour du déclenchement de mon burn-out jusqu'à ma reconversion professionnelle. J'aurais pu vous présenter mon histoire sous forme romancée. À la place, c'est à travers un récit autobiographique que je me suis exprimée.

J'ai divisé mon témoignage en deux parties, elles-mêmes subdivisées en sous-chapitres. Ces derniers représentent chacun un stade du processus de deuil tel que je l'ai vécu et ressenti.

Concernant les personnes et entreprises citées dans le livre, je les ai toutes côtoyées et fréquentées (certaines de ces personnes sont de la sphère de mon entourage proche). Afin de préserver leur anonymat et leur identité, des noms d'emprunt leur ont été attribués, excepté pour les organismes du Forem et de l'ONEM. Nul doute, malgré ces précautions, elles se reconnaîtront. Je tiens cependant à les rassurer : elles apparaissent dans ce livre car elles ont chacune contribué à mon développement. Mis à part cela, ma démarche ne cache aucune intention malveillante à leur égard, j'espère qu'elles ne douteront pas de ma sincérité.

Enfin, j'insiste, très cher lecteur, ce livre ne prétend pas vous présenter une méthode ou des clés pour surmonter un épuisement professionnel.

Je vous souhaite une excellente lecture et vous laisse découvrir le message que j'ai voulu vous transmettre.

PROLOGUE

6 juillet 2017

Je rentre chez moi, le salon s'est transformé en entrepôt : certaines caisses sont déjà fermées, d'autres sont encore ouvertes. Le meuble TV et la bibliothèque sont enfouis dans du cellophane et papier bulle, soigneusement emballés par mon père. Je lui dois une belle dette : depuis le début du compte à rebours pour mon déménagement prévu le 14 juillet, il m'épaulé et m'aide pour toute la logistique. Après nos heures passées au boulot, on vide les armoires, on emballe les objets. Avec une rapidité déconcertante, les cartons se sont accumulés au milieu de la pièce. Ils contiennent chacun une partie de ces onze dernières années de ma vie. Les jours précédents, j'ai trié, jeté ce qui ne m'accompagnerait plus dans ce nouveau voyage. Je m'en étais donné à cœur joie en déchirant cette prescription qui, pendant près de trois ans, avait traîné sur le buffet. C'est certain, celle-là, elle pouvait cramer en enfer ! À défaut de lui avoir fait la peau en la brûlant, je l'avais déchiquetée en mille morceaux. Acte symbolique de la libération d'un récent passé peu joyeux.

Le mobilier éparpillé dans la pièce me confronte à mes souvenirs. Aussi bien les bons que les moins bons. Je regarde la table, cette table majestueuse, de 140 cm x 140cm. Je voulais de l'inédit, je voulais que ma déco sorte du lot et j'avais réussi. À 26 ans, j'étais devenue propriétaire d'un appart dans un immeuble de standing qui aurait pu faire la couverture d'un magazine de décoration.

J'esquisse un sourire en pensant à cette soirée avec une amie. Nous étions sorties sur le balcon. Un moment, son regard

avait été attiré par la lumière chaude provenant des lampes d'appoint du living et elle n'avait pu retenir son enthousiasme :

— Ça déchire, ton chez-toi!

— C'est vrai que ça déchire, lui avais-je fièrement répondu.

La sonnerie du parlophone retentit. Les meubles se taisent à nouveau et m'éloignent de mes souvenirs. C'est mon père... accompagné d'une bobine de cellophane, de papier bulle, de carton et de papier Scotch.

— Tu vas voir, tu ne le regretteras pas, le gars va bien faire ça et ta table sera tout aussi jolie.

Je ne dis rien, je hoche seulement la tête. Le marchand de meubles a été d'accord de redimensionner la table pour qu'elle rentre dans mon nouvel appartement. Mon cœur se serre un instant, mais j'ai décidé d'avancer : si Bruxelles m'offre la promesse d'un avenir radieux, alors allons-y pour sacrifier ma table!

On s'attelle tous les deux à notre activité favorite depuis quelques jours : l'emballage du mobilier. La table doit être déposée le lendemain chez l'artisan-menuisier afin d'être récupérée en début de semaine prochaine. Nous avons encore du boulot avant le 14 : démonter et emballer les deux garde-robes, le lit, finir les caisses, emballer le buffet, les six chaises, et les quelques petits meubles restants.

13 juillet 2017

Il est 23 h 30, je dois me lever tôt demain, je jette un coup d'œil rapide à toutes les pièces, nous n'avons rien oublié. Tout ce qui doit partir — meubles, paquets et valises — est rassemblé devant la grande baie vitrée pour faciliter le travail des déménageurs.

Je reviens dans le salon et me laisse choir sur une chaise cellophanée. Ces dernières semaines se sont enchaînées à une vitesse folle. Demain, je pars d'ici, je commence une nouvelle vie. Je suis dans un état indéfinissable, entre tristesse, peur et excitation. Je quitte mon musée. En guise d'adieu, il me renvoie une dernière image : il y a trois ans, recroquevillée sur moi-même dans ce superbe décor, je fondais en larmes. Je n'avais plus aucun espoir, plus aucune vue sur mon avenir. Le tunnel me semblait sans issue. Si seulement j'avais su...

Aujourd'hui, je concrétise un projet. Le premier d'une longue série, je l'espère.

PARTIE 1

-01

LA RUPTURE



5 février 2014

Mon cœur... il bat vite, très vite, trop vite. Ce sont ses battements qui me réveillent. Quelle heure est-il? J'ai cette mauvaise impression de n'avoir quasiment pas dormi. Je tends le bras pour attraper mon GSM : il est trois heures... Je n'ai donc dormi que deux heures!

Immédiatement, les événements de la veille me reviennent en tête et la colère refait surface. La remarque de mon N+ 2¹ m'est restée en travers de la gorge. Je lui avais simplement demandé si c'était possible de se réunir avant 17 h 30 ce jeudi, car j'avais un rendez-vous chez le dentiste. Et lui, il m'avait balancé d'un ton ingrat que c'était déjà bien qu'il puisse être présent pour nous épauler, qu'il n'était pas question de négocier une tranche horaire, que lui aussi faisait des heures sup, et blablabla. Pour une fois, j'avais osé demander de partir plus tôt, moi qui faisais toujours acte de présence, moi qui étais toujours disponible, volontaire. Malgré les jours très difficiles avec Aimeric, j'avais toujours fait preuve de professionnalisme. Et maintenant, on refusait que je quitte le bureau trente minutes plus tôt!

Quelle journée de merde! Je suis fatiguée, ma chute de tension de cet après-midi m'a bien secouée. Juste avant la réunion de 13 h, j'ai été obligée de lever le pied, de me poser quelques minutes, de boire un verre d'eau. Heureusement, ma collègue était à côté de moi et m'a rattrapée, sans quoi je serais tombée d'un coup.

1. L'expression N+ 1, N+ 2 est couramment utilisée en entreprise, elle désigne les responsables hiérarchiques. Ainsi, N+ 1 fait référence au supérieur direct, N+ 2 désigne le chef de son supérieur.

4 h

« Nilay, faut que tu dormes. » Oui, il faut que je dorme. J'essaie de me raisonner pour trouver le sommeil. Pas moyen de fermer l'œil, j'ai mal partout. Comment vais-je faire aujourd'hui ? J'ai une rude journée qui m'attend, des dossiers épineux à clôturer ou à faire avancer.

4 h 45

Toujours en alerte, je n'arrive pas à me calmer.

5 h 27

« Je vais être comme un zombie au boulot. »

6 h 30

L'alarme retentit. Je crois que j'ai fini par sombrer, mais ces quelques minutes n'ont pas été suffisantes. Pourquoi ai-je la sensation désagréable que mes membres sont engourdis ? « Allez, courage ma grande, nous sommes mercredi, on sera bientôt le week-end. » Ce sont ces auto-encouragements qui me font sortir du lit. Il y a quelque chose d'anormal avec mon corps, je le sens lourd, j'ai l'impression de le traîner jusqu'à la salle de bain. « Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle ? » Sûrement pas moi ! Mes traits sont tirés, mes cernes sont encore plus accentués que d'habitude, ça promet !

8 h 45

Je suis arrivée dans le parking du département production,

je sors de la voiture. Mes jambes... Qu'est-ce qui cloche avec elles ce matin? Deux cents mètres me séparent de la salle de réunion. Je suis absorbée par les sensations que je ressens. «Purée, les filles! Qu'est-ce que vous me faites? Pourquoi vous êtes si lourdes?»

9 h

Ils s'installent comme des rois et reine autour de la table de réunion. Je parle du cartel des ingénieurs de production. Les questions vont fuser, comme tous les matins entre 9 h et 9 h 30. Et hop, le début des hostilités démarre. Cette fois-ci, c'est Garance, la représentante féminine de la clique, qui lance d'un ton sec digne d'un inspecteur de la Gestapo :

— Nilay, on aura les résultats aujourd'hui? On en a absolument besoin pour clôturer l'analyse des causes racines. Aujourd'hui!

À ce moment précis, j'ai envie de lui répondre : «Merci Garance, moi aussi je vais bien, et si on allait manger une pizza ce midi pour que tu nous expliques comment tu t'es fait draguer au Club Med?»

Ces pensées, je les garde pour moi. Je me montre docile. Diplomatie quand tu nous tiens.

— Oui, on fera notre possible, lui dis-je simplement.

Garance, toujours aussi agréable, poursuit :

— On aura aussi les résultats de la matière première? On doit

absolument lancer le batch cet aprèm !

— J'ai mis Stéphane sur le coup, les résultats devraient être disponibles en fin de matinée.

Je ressors de la réunion exténuée, mais surtout agressée. Pff! Quel boulot de con!

Je suis de retour au labo. Une matinée chargée s'annonce, je dois voir Matthias pour terminer un dossier d'analyse. Son bureau est au premier, il va falloir monter puis descendre les escaliers. Juste un étage, une vingtaine de marches. Mais je n'ai aucun courage. Je lui téléphone et lui demande s'il peut faire un crochet par mon bureau lorsqu'il reviendra du fumoir.

La matinée est bien entamée. Moi qui croyais que Garance serait la seule à avoir pris des cours du soir en accéléré pour être désagréable au lever... Eh bien, je ne suis pas au bout de mes peines! Voilà qu'une de mes techniciennes me fait une crise d'hystérie parce que je lui donne une tâche inhabituelle à faire. Elle finit par se calmer lorsque je lui explique que Nathan aura déjà prémâché le travail.

Il est 11 h 30. Je réalise que c'est la première fois, depuis près de deux ans, que je n'ai pas été faire mon tour dans le labo. Je n'ai pas quitté ma chaise et ai préféré convoquer les techniciens dans le bureau pour donner mes consignes.

12 h

— On va manger? me lance ma collègue

— Je préfère rester manger ici, à mon bureau.

— Tu es sûre que ça va? Tu te sens mieux depuis hier?

Je ne lui mens qu'à moitié.

— Bof, pas assez dormi, je suis super fatiguée et je n'ai pas le courage de marcher jusqu'au restaurant.

Je ne lui dis pas que mon corps se fait de plus en plus lourd et que les trois cents mètres qui nous séparent de la cafétéria me paraissent insurmontables.

13 h

Je dois aller scanner des documents à la photocopieuse qui se trouve à cinq mètres de mon bureau. J'ai essayé de minimiser, mais je ne peux plus me mentir. Mon corps me désobéit. Plus les heures passent, moins il me répond. Je dois faire un effort surhumain pour sortir de la pièce. Devant l'appareil, tout tourne, je prends appui au mur. Je ne comprends pas ce qui se passe, je veux faire un pas, mais reste bloquée sur place. Mes membres inférieurs sont comme tétanisés, raides. Je suis là, consciente de tout ce que je dis, tout ce que je pense, mais mes membres, eux, sont en train de me faire un grand doigt d'honneur. Je percute enfin : « Nilay, fous-moi la paix et va te faire voir, cela fait trop longtemps que tu me maltraites. Moi, j'arrête les frais, là! » Voilà le message que mon corps tout entier m'annonce, à cet instant, dans ce couloir de labo pharmaceutique. On ne pouvait trouver plus aseptisé comme endroit pour faire ce genre de déclaration !

13 h 45

Impossible d'accueillir les techniciens qui viennent prendre la relève pour l'après-midi. Je les sollicite tous dans mon bureau

pour leur donner les consignes et le planning. Je pense qu'ils ne remarquent rien. Juste peut-être mon visage livide et mes cernes qui s'accroissent au fil des heures. Hors de question de me plaindre et de perdre la face !

14 h 49

Je dois me lever, j'ai besoin d'aller aux toilettes... qui se trouvent à l'autre bout du couloir. Je sens que je ne pourrai pas me déplacer seule et demande de l'aide à ma collègue. Depuis son retour de la cafétéria, je n'ai pas pu lui cacher mon état et elle me regarde avec ses yeux inquiets. Nous traversons le couloir, moi accrochée à son bras. Manque de bol, on croise Pierre-Olivier. Il nous regarde de manière suspecte et j'esquisse un sourire forcé.

17 h 30

Enfin, la fin de la journée ! Je n'ai pas arrêté une seule seconde. Mon cerveau et mon esprit étaient clairs. J'ai répondu aux mails, aux questions, aux coups de fil pendant que mon corps faisait grève et avait décidé de me visser à ma chaise de bureau. Je sais ce que je dois faire ce soir : me rendre chez le médecin, pour qu'il examine ma tension. Je l'annonce à ma collègue.

— Je m'en étais doutée, me dit-elle.

Je lis l'angoisse dans ses yeux.

— Il me mettra peut-être au repos le reste de la semaine.

Rapidement, je lui explique ce qu'elle devra gérer à ma place

au cas où je serais absente jusqu'à lundi. Nous sortons ensemble du labo. Moi toujours pendue à son bras.

— Ça va aller, pour conduire ?

— Oui, ne t'inquiète pas. Lorsque je suis en position assise, je ne risque rien.

— Tiens-moi au courant. J'espère que ça va aller, Nilay !

— Mais oui, j'en suis sûre : c'est dû à la baisse de tension d'hier. Dans le pire des cas, on se voit lundi !

18 h 30

Je ne rentre pas chez moi, j'ai soudain un besoin irréprensible de voir mes parents. Je sors péniblement de la voiture et sonne à la porte.

C'est mon père qui m'accueille, ma mère s'apprête à dresser la table. Tous les deux, de concert, s'écrient :

— Nilay, qu'est-ce que tu as ? Tu as eu un accident ? Pourquoi tu n'arrives pas à marcher ? Tu es tombée ?

Je les implore, d'une voix crevant le désespoir :

— Emmenez-moi chez le médecin, s'il vous plaît...

19 h

— Alors, que se passe-t-il ?

Cette question, cette simple première question que pose le médecin à chaque fois qu'on va le voir, me frappe de plein fouet.

Depuis plus de dix heures, je me suis focalisée sur les aspects factuels, je n'ai prêté aucune attention à l'aspect émotionnel de mon état. Et d'un coup, je m'effondre, je baisse la tête et mets mes mains sur mon visage. Je suis gênée, je ne veux pas qu'ils me voient comme cela. Ni le médecin et encore moins mon père, assis à mes côtés. Je suffoque tellement je pleure. Tout ce que j'arrive à dire est :

— Je suis très fatiguée.

Gros silence dans le cabinet. Mon père pose sa grande main sur mon épaule :

— Ça va aller, petit.

J'essaie de me calmer. Entre deux suffocations, je commence à expliquer cette douloureuse histoire professionnelle qui m'a conduite jusque-là. Je déverse tout depuis le début.

Le premier jour de mon arrivée où je n'ai même pas été présentée à l'équipe, une formation et un accompagnement quasi inexistant dans ma fonction alors qu'on m'avait promis le contraire. Qu'on me charge de la supervision de l'équipe après deux mois de mon arrivée sans réel soutien. Je poursuis en détaillant les moments pénibles avec mon supérieur direct, Aimeric.

Ce dictateur macho prenait un malin plaisir à souligner les faiblesses de ma collègue ou les miennes, rendant l'ambiance plus que tendue entre nous trois. Comme j'ai pu être naïve ! L'historique du labo aurait dû me mettre la puce à l'oreille. Un *turnover* impressionnant de managers et de superviseurs

qui n'a jamais amené de stabilité, une équipe de techniciens infantilisée volontairement, prenant toute notre énergie en termes de micromanagement. Enfin, je termine par décrire ma confrontation douloureuse avec Aimeric devant tout le personnel de direction. D'ailleurs, même si son départ avait soulagé un peu le climat, sur le plan de l'organisation, cela n'avait rien changé. Cela était toujours aussi chaotique. Ce travail depuis le début m'avait épuisée. Il avait pris toutes mes forces. Je venais de rendre les armes.

Le docteur m'a écoutée attentivement, il ne m'a interrompue à aucun moment. Pour qu'il sache toute l'histoire, j'ajoute que, la veille, une baisse de tension a failli me mettre K.O. Il me fait signe de me diriger vers la table d'auscultation. Verdict : 9,6 de tension. On revient à son bureau.

— Je vais vous mettre au repos pour quinze jours.

Se rend-il seulement compte de ce qu'il vient de m'annoncer ? Dès cet instant, la négociation entre nous commence.

— Cela ne va pas être possible ! Mettez-moi sous certificat jusqu'à la fin de la semaine, mais pas plus !

— Nilay, il y a des gens qui, pour la moindre contrariété au boulot, me demandent de les mettre en maladie pour deux semaines. Vous, vous êtes épuisée, vous avez besoin de repos.

Je m'obstine :

— Ça ne va pas être possible ! J'ai trop de boulot, je ne peux pas laisser ma collègue gérer tout, toute seule !

Mon père intervient :

— Nilay, le docteur a raison, tu dois l'écouter.

Le docteur sort son agenda :

— Bon, je vous mets sous certificat jusqu'à la fin de la semaine prochaine et je vous fixe un rendez-vous pour le 13 février, à 18 h 30.

Il vient de mettre un terme au marchandage avec un consensus habile. Je ne suis pas dupe, mais je suis trop vidée pour relancer les discussions. Je pense simplement, avec ironie : « Je vais fêter mes 34 ans chez le doc. »

De retour chez moi, exténuée, je n'ose pas me regarder dans le miroir. Avant de me mettre au lit, j'allume machinalement mon PC. Je me connecte à ma boîte mail professionnelle. Quelques messages sont arrivés depuis 17 h 30. L'un d'eux retient particulièrement mon attention, il provient de Matthias, mon collègue du département voisin :

Nilay, dorénavant, pour toutes les déviations concernant les acides aminés, je dois être mis au courant et en copie de tous tes échanges avec l'ingénieur de production.

Ce mail pue le reproche. Je suis à deux doigts de répondre : « Espèce de petit con, tu sais ce qui m'est arrivé aujourd'hui ? » Je me raisonne et j'éteins l'ordinateur.