



Gaëlle PIZZOTTI-PÉCOUD

Gaëlle est une éveilleuse de conscience dont la mission est de partager ses connaissances sur le féminin. Après un début de carrière « parfait » selon certains — études universitaires, postes à responsabilités, etc. — elle s'est retrouvée avec un vide intérieur. Une partie d'elle-même lui criait que cette vie, ce n'était pas la sienne !

Elle a donc mis à plat ses réelles envies, besoins, forces et objectifs, puis a commencé à apprendre à se connaître véritablement. Aujourd'hui, elle accompagne des femmes qui ont envie et besoin de changement pour qu'à leur tour, elles puissent vivre selon leurs valeurs.

www.amiparcours.ch

LE BURNOUT, UN CADEAU DE LA VIE ?

Parcours d'enfant unique, j'ai vite compris que je devais répondre aux attentes des autres et notamment aux attentes familiales. J'ai donc très vite mis de côté mes envies et mes besoins. J'ai bien étudié à l'école, j'ai été sage, j'ai suivi les règles établies par d'autres sans les remettre en question. Plus tard, j'ai fait des études universitaires pour combler le manque d'un de mes parents et j'ai suivi les traces de mon autre parent en faisant le même

métier que lui. La boucle était bouclée. Mes premières expériences professionnelles ont été très prometteuses. J'ai rapidement eu des postes à responsabilité.

La vie rêvée ? Pas tant que cela... Mes envies et mes besoins ont refait surface entre 30 et 40 ans, mais je n'avais pas appris à les écouter. Du coup, je n'ai pas été très attentive.

Mon rappel à l'ordre fut un burnout à l'âge de

40 ans. Un bel anniversaire ! Tout ce que je croyais avoir construit s'est écroulé. J'ai pris conscience que je vivais selon les désirs des autres ; j'ai compris que je n'avais pas trouvé ma place et que je ne savais pas qui j'étais. La terre s'est ouverte sous mes pieds et je suis tombée très profondément.

La descente aux enfers

Lorsque mon médecin m'a mise en arrêt de travail immédiat, je n'ai pas compris ce qui était en train de se passer. Je n'arrêtais pas de pleurer : je me permettais enfin (!) de lâcher cette pression accumulée au fil de tant d'années. Je ressentais un certain soulagement, car mon calvaire allait s'arrêter, mais je n'imaginai pas une seconde ce qu'allaient être les prochaines étapes... et heureusement !

Ma première phase a été d'apprendre à lâcher prise ! Mon mental a été le seul aux commandes pendant toutes ces années et il est toujours au taquet. Il me dit de me lever et de faire telle ou telle chose, mais mon corps ne suit pas ; il est dévasté. Vu que je ne connais qu'un mode de fonctionnement, je suis complètement perdue ; je ne sais pas comment agir différemment. Je lutte.

La vie comprend que je patauge et va m'aider à lâcher prise : je fais face à deux décès de proches (dont un suicide) dans ma famille en l'espace de 36 heures ! Le signal est suffisamment fort : je lâche prise ! Je suis dans un état second que je n'ai jamais vécu. Je me rends compte de la fragilité de la vie et de la non-maîtrise que nous avons face à la mort. Ces deux événements, bien que tragiques, me font prendre conscience que je suis en vie. Maintenant que j'ai touché le fond, je vais remonter. Je n'ai aucune idée de comment je vais faire, mais je n'ai pas de plan B : je vais me relever.

La reconstruction

Je décide, donc, de me reconstruire. À cette époque, je n'ai aucune connaissance du pouvoir de décision, ni encore de la loi d'attraction, mais je pose une intention. Et là, la vie va y répondre de façon magnifique. Elle va mettre sur ma route des

personnes aidantes, à l'écoute et bienveillantes qui vont m'aider à me reconstruire.

Le paradoxe est que j'ai 40 ans, qu'il m'a semblé avoir acquis pleins de compétences et de connaissances, mais je réalise que je ne sais pas qui je suis, quels sont mes besoins et mes envies. Je ne suis pas du tout dans le flux de la vie et je ne comprends rien à son fonctionnement.

Les mois suivants seront dédiés à apprendre, comprendre, découvrir. Je fais un petit pas après l'autre. Je comprends quelque chose et j'applique. Je fais exercice après exercice et je sors du schéma « je réussis ou j'échoue ». Je (ré)apprends tout : mon rythme de sommeil-éveil, manger, m'adresser aux autres, prendre des décisions. Je travaille aussi sur moi : je définis mes besoins, mes limites, mes valeurs, mes joies, les activités qui me donnent de l'énergie, ce qui me procure du plaisir, ce qui donne un sens à ma vie, quelles sont mes forces et mes atouts. Je découvre la signification des mots tels que : bienveillance, sérénité, joie, amour, amusement, gratitude ou encore fierté. Je travaille sur mon égo, mon identité, mon état d'esprit, mes émotions, mes blocages, mes croyances et mes valeurs. Je découvre mon corps sous toutes ces facettes et je fais la paix avec lui. J'accepte de (ré) ouvrir mon canal intuitif pour entendre et écouter de beaux messages qui guident mon quotidien.

Au bout de 2 ans, ma reconstruction a conduit à une renaissance. Aujourd'hui, je me sens libérée du poids de mon éducation, de certaines croyances et valeurs qui ne me correspondent plus. J'ai mis du sens dans ma vie et j'ai trouvé ma place. J'ai déposé mon armure. J'ose être moi avec mes vulnérabilités, mes faiblesses, mais aussi mes forces. J'ai transformé le négatif en positif et je vois que la lumière est en toute chose. J'ai fait face à mes peurs et j'ai arrêté de m'autosaboter. J'ai compris que nous sommes toutes et tous des cadeaux de la vie et des êtres d'amour.

Mon mantra a toujours été : « la vie a autre chose à offrir ! » Je peux dire que « grâce » à mon burn-out, je peux enfin danser avec la vie !