

TRAUMATISME au TRAVAIL

C, 40 ans, cadre dirigeant

« Suite à l'annonce brutale de mon licenciement aussi inattendu qu'injustifié, je me suis retrouvée en état de choc : incapable de dormir, ressassant en boucle la longue litanie de motifs reprochés pour tenter de comprendre, perdant toute confiance en mes capacités professionnelles que je pensais pourtant solides après 20 ans de carrière... Habitée à être évaluée aux meilleurs niveaux, toujours considérée comme haut potentiel, je me suis retrouvée soudainement incapable de lire ne serait-ce qu'une ligne d'article... alors comment envisager d'être la bonne personne pour le job d'après ? Comment convaincre mon futur recruteur ? Et si mon ex-patron avait raison ? Dans un état de confusion et de détresse morale je décide d'aller de l'avant et de faire appel à un thérapeute pour y voir plus clair et retrouver mon énergie.

Une amie m'avait chaudement recommandée Christine Morice grâce à laquelle elle avait repris confiance en elle en peu de temps, suite à un quasi burn out.

Sceptique, pensant qu'une thérapie demanderait beaucoup de temps alors que j'avais envie de m'en sortir vite pour pouvoir passer à autre chose, et certaine également que je pourrais seule reprendre le dessus, je prends toutefois rendez-vous.

Dès la première rencontre, à ma grande surprise, je me sens déjà en confiance ; Christine Morice écoute avec une grande empathie et connaissance pointue du monde de l'entreprise et de ses dynamiques, ouvrant déjà un dialogue permettant de décoincer les premiers noeuds.

Pendant les 3 mois de thérapie, Christine Morice m'a d'une part donné les clefs pour guérir ce traumatisme, grâce à des séances EMDR destinées à désensibiliser les souvenirs difficiles liés au choc qui m'empêchaient d'aller de l'avant.

Et d'autre part et mieux encore, elle m'a permis d'en sortir grandie, j'ai eu, en effet, le sentiment d'être une « professionnelle augmentée ». Je suis désormais encore plus affûtée dans mes rapports aux dynamiques humaines parfois complexes ou dysfonctionnelles de l'entreprise, et beaucoup plus sereine.

Les séances d'EMDR m'ont fait revivre les moments les plus douloureux des étapes du licenciement pour les désensibiliser grâce aux mouvements latéraux des yeux. Si la mémoire n'est heureusement pas effacée, en revanche l'émotion négative liée à ces souvenirs disparaît, celle précisément qui empêche d'avancer. Ainsi, une forme de distance par rapport aux événements traumatisants prend naissance, pour ensuite en tirer le positif, le meilleur.

L'autre point fort du travail avec Christine Morice réside dans le constat qu'on a toujours des enseignements à tirer d'un événement, même quand il repose sur des éléments injustes et donc non justifiables.

Après chaque séance d'EMDR, le cerveau continue seul de faire son travail, révélé par des rêves dans les jours qui suivent et font l'objet de discussions en forme de bilan et transition vers la séance suivante.

Ce que j'ai également apprécié, alors que dans le souci de toujours être en contrôle, j'ai pu « partager » de manière dynamique au cours des séances avec ma thérapeute.

Les doutes et les questions lancinantes ont disparu progressivement au long des séances. La confiance est revenue et avec elle, l'envie d'aller de l'avant. En 3 mois seulement.

J'ai de surcroît beaucoup appris sur moi-même. Au delà du traitement du traumatisme, du travail sur la perte de confiance, j'ai bénéficié aussi, au cours des séances, de véritables outils de management du stress, d'amélioration de la concentration en période de travail intense, de réassurance dans les moments difficiles : techniques de respiration pour réguler le rythme cardiaque, safe place, analyse des achievements...

En partageant ce témoignage, je souhaite redire combien Christine Morice est passionnée par son métier, que grandes sont sa culture professionnelle et sa curiosité pour la mettre à jour en permanence, ce qui transforme chaque séance en échanges particulièrement enrichissants.

On en sort grandi d'autant plus. »