

---

---

ISBN : 978-2-9572761-0-3

© Alan Caugant

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle  
réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

*« Le vrai voyage, ce n'est pas chercher de nouveaux  
paysages mais un nouveau regard ».*

Marcel Proust



## PRÉFACE

« *Performe et tout ira bien pour toi et ta famille* ». C'est ce que l'on m'a inculqué. C'est ce que j'ai longtemps cru. C'est ce que la réalité m'a confirmé plus de 17 années à coup de salaires enviables et d'applaudissements tacites. « *That's a very good job, Alan, you must go on* ». Missions d'envergure, fonctions valorisantes, primes conséquentes, belle maison, bonnes écoles pour les enfants... Bingo, papa, maman et la société avaient raison : plus tu travailles, plus tu réussis et plus « tout va bien », pour toi et pour les tiens. Convaincu d'être sur le « bon chemin », j'ai longtemps bataillé pour atteindre les objectifs inatteignables que me fixaient mes N+1. Non sans y sacrifier plus d'un week-end et des heures de sommeil que je n'ose même pas compter.

*« Je m'présente, je m'appelle ~~Henri~~ Alan,  
J'voudrais bien réussir ma vie, être aimé,  
Être beau, gagner de l'argent,  
Puis surtout être intelligent  
Mais pour tout ça faudrait que j'bosse ~~à plein temps~~ à plus que  
plein temps. »*

J'ai longtemps collé aux paroles de Balavoine et pensé que tout allait bien.

Pourquoi remettre en question un système que tout le monde plébiscite et félicite ? Pourquoi interroger une réussite que chacun envie ?

Surtout que tout va « pour le mieux » : à même pas 40 ans, je fais partie des expatriés nantis qui profitent d'un très bon train de vie, j'ai une épouse merveilleuse et trois beaux enfants, et entre une réunion et un call je trouve le moyen de me lancer des défis de semi-marathon – il faut au moins ça pour évacuer les tensions et mettre le cerveau en off une heure ou deux. Même au cœur du surmenage, ma tête essaie de se convaincre que « *everything is alright* ». D'autant que dans le contexte actuel, il vaut mieux avoir l'air d'être heureux (à défaut de l'être vraiment). On ne peut pas se plaindre ni dire que ça va mal. Non non, il faut performer, performer, ne rien lâcher, encore et encore. Toujours plus même, car l'adrénaline des défis relevés a un goût plus addictif que celui du vin rouge ou du whisky pour un alcoolique. *Workalcoholics* : c'est bien ce que j'étais devenu. À mon propre insu.

Nous sommes l'histoire de notre vie... Jusqu'à ce que tout ne s'écroule. Ma mission, ma santé, ma confiance, mes croyances. L'été 2019, alors que je travaille 70h par semaine (pour ne pas dire plus) sur un nouveau gros projet que ma soif de challenge m'a encore poussé à accepter, mon entreprise me plante un coup de poignard dans le dos. Pour des questions diplomatiques sur lesquelles je ne m'attarderais pas ici, on cherche à m'évincer alors même que j'ai toujours tout donné. Sentiment de trahison, de déception, de désillusion. Le poids du désenchantement s'ajoute à celui de toutes ces années de stress accumulé. Mon moral vrille, mon corps s'effondre, mon mental me lâche. Verdict sans appel : *burn out*.

Quand on a appris à n'exister qu'à travers son travail et que tout s'arrête du jour au lendemain, c'est l'anéantissement total. Un matin, on se lève et on prend soudainement conscience que nos 17 dernières années ont été complètement vides au fond. D'un coup, plus rien ne fait plus sens. Tout ce qu'on nous a inculqué, tout ce que l'on croyait être vrai, tout ce qui semblait fonctionner, tout ce qu'on prenait pour acquis, s'évapore subitement. C'est une forme de mort. Une mort terrible car ce sont toutes les croyances sur lesquelles on s'était bâti qui décèdent.

Du chaos émerge alors cette question hautement philosophique : qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie maintenant ? Qu'est-ce qu'une vie réussie au final ? Autant de sujets qui ne sont absolument pas à l'ordre du jour des réunions professionnelles ni des questionnements intérieurs quand on vit en mode robot programmé pour la réussite.

Au début, c'est le néant. Après le trop plein, le grand vide. Avec le burn out, le *black out*. On ne sait plus rien, on se sent perdu, déboussolé, privé de repères et de vérités. On se relève le jour où on commence à lâcher prise sur la peur du manque. On se dit qu'il serait peut-être temps de faire des choses que l'on aime. On commence à s'écouter et à analyser ce qui nous rend heureux. Et cela peut-être une part de gâteau breton... Prendre le temps de retrouver des saveurs qu'on avait oubliées.

Que faire quand on ne sait plus rien ? Lire. S'ouvrir. Trouver des réponses auprès de ceux qui en proposent. Platon, Spinoza, Nietzsche, Pascal, Sartre, Peguy, Frankl sont devenus mes nouveaux collaborateurs au sein du Comité de direction de l'entreprise qu'est celle de ma vie. Cela a amorcé une forme de renaissance. J'ai commencé à réapprendre à vivre en prenant pour guides non plus les croyances de mes parents et les diktats sociétaux mais ceux que j'avais décidé d'écouter.

Et puis, pour donner du sens, il y a ce livre. Ce livre qui porte mes apprentissages et mes plus intimes convictions. Ce livre qui retrace le cheminement de ma mort et de ma renaissance. Ce livre qui se veut un message de bienveillance pour éviter l'oubli.

*« Il faut et faudra sans cesse rappeler que cela fût »* - Henri Borlant (survivant de la Shoah)

Je ne suis pas le seul à être tombé du haut de mon beau bureau. J'ai rencontré de nombreuses personnes ayant vécu le même type de chute lors de mon séjour à la clinique spécialisée dans le burn out à Paris.

Ce n'est pas pour rien que cette forme de dépression, nouveau fléau du XXI<sup>ème</sup> siècle, a été reconnue comme maladie par l'OMS. Elle n'est cependant pas encore considérée comme maladie professionnelle, les entreprises refusant d'endosser leur responsabilité.



Quoi qu'il en soit, j'ai l'intuition que cet ouvrage certes avant tout personnel trouvera aussi écho chez toute une communauté en quête de compréhension et de clés pour se relever.

Si j'écris ce livre, c'est pour partager tout ce que j'ai appris, par mon expérience et grâce à mon nouveau « Comité de direction », dans cette épreuve que je ne m'attendais pas à vivre.

C'est pour transmettre de possibles voies de rémission et de l'espoir à ceux qui se sentent au bord de la chute ou n'arrivent pas à se relever.

C'est pour aider ceux qui veulent épauler leurs proches mais ne trouvent pas les mots, le temps ou les solutions pour les soutenir.

Si j'écris ce livre, c'est aussi et surtout pour mes enfants Mattis, Amélia et Alicia, qui m'ont vu travailler dur, monter haut, descendre bas.

J'ai toujours voulu leur transmettre que rien n'est dû, que rien n'est gratuit. Que s'ils voulaient avoir la chance de vivre dans les mêmes conditions privilégiées que papa et maman plus tard, il faudrait qu'ils y mettent du leur. Que ce n'est pas une question de bonnes notes, de premier de la classe, de mentions très bien. Que l'important et tout ce qui compte, c'est de faire de son mieux.

Peu importe le résultat tant que l'on sait que l'on a donné son maximum. J'aimerais à travers ce livre non seulement leur raconter mon parcours mais aussi leur transmettre mes valeurs, ainsi que mes réflexions sur la vie et le sens qu'elle peut revêtir. Pour qu'eux-mêmes trouvent le sens qu'ils voudront lui donner. Pour qu'ils aient leur propre boussole par-delà les aléas de la vie.

Pour qu'ils ne pensent pas que performer est une fin en soi et une condition du bonheur. Et ce n'est pas mon Comité de direction qui me contredira ! « *Toute destruction qui ne suit pas sa raison d'être s'autodétruit* », affirmaient les philosophes Grecs de l'Antiquité. Ainsi, selon eux, si nous ne suivons pas notre raison d'être, nous finissons par nous détruire nous-mêmes. Cette autodestruction souvent inconsciente se manifeste sous forme de douleurs et de souffrances et peut aller jusqu'au burn out – je parle en connaissance de cause.

Lors de mon burn out, je me suis intéressé aux ouvrages de développement personnel francophones et anglophones. J'ai énormément lu, en quête de réponses, de conseils, de lumière... Mais aucun des innombrables livres remplissant les rayons des librairies n'a répondu à mes questions existentielles de manière claire ni structurée ni satisfaisante. C'est alors que, quand j'ai trouvé mes réponses, m'est venue l'idée d'écrire moi-même l'ouvrage qui éclairerait tous ceux qui ont été dans la même impasse que moi et tous ceux qui veulent trouver un sens à leur vie. C'est l'objectif du livre que vous tenez dans vos mains : vous soumettre des clés pour définir votre raison d'être et vous assurer de vous construire une vie sans regret.

## CHAPITRE 1

### De Saint-Nazaire à Curitiba

L'enfance, quoi qu'on en dise, n'est jamais facile. On s'illusionne en y voyant un paradis perdu. Elle a certes sa part d'insouciance mais elle a aussi son lot d'épreuves, de chagrins et de doutes. C'est en grande partie elle qui nous lègue nos croyances, du fait de notre éducation et nos premières expériences. Si je raconte ici quelques bribes de mes premières années de vie, c'est pour montrer comme cette enfance influe sur la construction de nos pensées. Elle est le socle même de notre façon de voir le monde, notamment de notre vision du bonheur et de la « réussite ».

Je suis né le 17 juin 1980 dans un décor breton sans prétention. Mon père était ouvrier à Montoir de Bretagne, dans une usine d'engrais, plus précisément une filiale du groupe Total qui portait le nom ironique de « *La Grande Paroisse* ». Il travaillait énormément pour que « nous ne manquions de rien » tandis que ma mère se consacrait à notre éducation à moi et mes deux grands frères. Si l'amour était bien présent, le martinet l'était aussi. Nous n'avions pas intérêt à faire un pas de travers si nous ne voulions pas y avoir droit, et encore moins à ramener des mauvaises notes. « *Ramène des bonnes notes, ça t'évitera de faire le travail de Papa* », nous laissait-on miroiter. On nous berçait dans l'idée qu'« *un homme qui travaille bien et qui a de la conduite est toujours sûr de ne manquer de rien* » pour reprendre les mots de Charles Péguy dont je relaterais ce passage encore bien d'actualité entendu dans la pièce de Luchini<sup>1</sup> :

« (...) Tous les trois [les parents, les instituteurs et les curés], ils nous enseignaient cette morale, ils nous disaient

---

<sup>1</sup> Extrait de la pièce de Fabrice Luchini *Des écrivains parlent d'argent*

*qu'un homme qui travaille bien et qui a de la conduite est toujours sûr de ne manquer de rien. Ce qu'il y a de plus fort c'est qu'ils le croyaient. Et ce qu'il y a de plus fort, c'est que c'était vrai.*

*Les uns paternellement, et maternellement ; les autres scolairement, intellectuellement, laïquement ; les autres dévotement, pieusement ; tous doctement, tous paternellement, tous avec beaucoup de cœur, ils enseignaient, ils croyaient, ils constataient cette morale stupide (notre seul recours ; notre secret ressort) : qu'un homme qui travaille tant qu'il peut, et qui n'a aucun grand vice, qui n'est ni joueur, ni ivrogne, est toujours sûr de ne jamais manquer de rien et comme disait ma mère qu'il aura toujours du pain pour ses vieux jours. Ils croyaient cela tous, d'une croyance antique et enracinée, d'une créance indéracinable, indéracinée, que l'homme raisonnable et plein de conduite, que le laborieux était parfaitement assuré de ne jamais mourir de faim. Et même qu'il était assuré de pouvoir toujours nourrir sa famille. Qu'il trouverait toujours du travail et qu'il gagnerait toujours sa vie.*

*Tout cet ancien monde était essentiellement le monde de gagner sa vie. On se demande souvent d'où est née, comment est née cette vieille morale classique, cette vieille morale traditionnelle, cette vieille morale du labeur et de la sécurité dans le salaire, de la sécurité dans la récompense, pourvu que l'on se bornât dans les limites de la pauvreté, et par suite et enfin de la sécurité dans le bonheur. Mais c'est précisément ce qu'ils voyaient ; tous les jours. Nous, c'est ce que nous ne voyons jamais, et nous nous disons : Où avaient-ils inventé ça. Et nous croyons, (parce que c'étaient des maîtres d'école, et des curés, c'est-à-dire en un certain sens encore des maîtres d'école), nous croyons que c'était une invention, scolaire, intellectuelle. Nullement. Non. C'était cela au contraire qui était la réalité, même. Nous avons connu un temps, nous avons touché un*

*temps où c'était cela qui était la réalité. Cette morale, cette vue sur le monde, cette vue du monde avait au contraire tous les sacrements scientifiques. C'était elle qui était d'usage, d'expérience, pratique, empirique, expérimentale, de fait constamment accompli. C'était elle qui savait. C'était elle qui avait vu ».*

Malgré ces croyances collectives qu'on ne manquait pas de nous rappeler régulièrement, je n'étais pas des plus besogneux à l'école - ce qui ne m'empêchait heureusement pas de passer mes examens avec succès. Je ne voyais aucun intérêt à la lecture à cette époque. Je préférais vivre la vie à pleines dents, ce qui signifiait pour moi jouer un maximum au foot avec mes voisins et mes frères. Mon père nous emmenait voir des matchs le samedi et j'admirais le fameux jeu à la nantaise de Jean-Claude Suaudeau. J'étais tellement passionnée par ce sport que je rêvais secrètement de devenir footballeur professionnel. A cet âge-là, on baigne dans une belle innocence, assez forte pour nous persuader que rien n'est impossible. Idéalisme perçu comme immature que ma mère s'appliquait à corriger pour renforcer ma capacité à supporter l'incertitude.

L'innocence, c'était aussi la joie de faire des bêtises avec mes frères le soir dans la chambre que nous partagions. Il n'était pas rare que mes parents, qui dormaient dans la pièce à côté, soient réveillés par nos bagarres de chaussettes en boules ou nos cris. Pour nous calmer, on avait le droit aux exercices type cahier de vacances ou aux lignes à recopier.

La pleine innocence est éphémère et fragile. Enfant, on est comme des éponges : on ressent tout. Alors que j'ai à peine 8-10 ans, le chômage s'abat sur mon père et je vis de plein fouet la détresse qu'il engendre. Les fins de mois sont

difficiles, l'inquiétude se fait sentir même si les mots ne la disent pas. Nous ne sommes pas les seuls dans cette situation. Les Trente Glorieuses sont en fin de course, la révolution industrielle est en marche. Les usines ferment, beaucoup sont délocalisées dans les pays de l'est pour des raisons de compétitivité. Les grandes entreprises montent en puissance, les économies d'échelles entrent au cœur des préoccupations du capitalisme. La capacité des structures organisationnelles et des processus de production à fonctionner à grande échelle s'avère à la fois terrifiante et inspirante. Par ailleurs, la notion d'entreprise comme machine économique et financière commence à ébranler son image de cadre sain et sûr où les individus peuvent se réaliser tout au long de leur carrière à travers un travail stable et gratifiant. Désormais, règnent l'insécurité et l'incertitude dans un climat bien plus anxieux.

La situation est aussi dure à assumer financièrement que moralement. Cela dit, mon père ne laisse rien transparaître. Dans la culture bretonne, ça ne se fait pas de démasquer ses émotions. Elles sont jugées contre-productives ; on leur préfère l'intellect, et surtout l'action. Nourri de cette culture du non-dit, j'ai toujours cru qu'il fallait paraître fort et bien enfouir ses états d'âme. Avec du recul, je pense qu'accepter ses émotions peut permettre de se fixer des limites. Et Dieu sait si cela m'aurait été utile dans ma carrière...

Finalement, c'est pendant les vacances que je voyais mes parents le plus heureux. Nous allions souvent chez mes grands-parents paternels à Loctudy dans le Finistère, où nous enchaînions parties de pêche à pied et de pétanque dans ce qui nous vivions comme une parenthèse enchantée. Dans cette parenthèse, s'immisçait parfois la valeur travail. Ainsi, toute la famille s'est attelée à ramasser

des algues pendant plusieurs étés. Celles-ci étaient utilisées pour fabriquer des produits de beauté et faire des flans. Un moyen comme un autre d'avoir un peu d'argent supplémentaire pour payer nos fournitures scolaires à la rentrée. Chacun avait sa place et sa contribution dans ce travail d'équipe estival qui incarnait l'harmonie du groupe et l'effort partagé au service d'un objectif commun.

J'ai la chance d'avoir eu (et d'avoir toujours) une famille très présente, surtout du côté paternel avec notamment une grand-mère d'exception. On l'appelait Mamie Tété et elle incarnait à la fois la bienveillance et la sévérité. Disons qu'elle était à l'image du granit breton : froide à l'extérieur, chaleureuse à l'intérieur, avec une force et une résistance impressionnante. Il faut dire qu'il valait mieux être costaud pour vivre dans son petit penty au fond de la rue de Kareck-hir. Adossé à la dune, celui-ci faisait le dos rond lors des coups de tempêtes et réservait de longues soirées humides en hiver. Mamie Tété était de celles à qui le travail ne fait pas peur. Elle faisait des ménages dans les résidences secondaires. Sans doute est-ce d'elle, en plus de mes parents, que nous tenons mes frères et moi le sens du travail bien fait et le goût du service.

### **« Le travail bien fait est toujours récompensé »**

À force d'efforts et de persévérance, mon père finit par obtenir une mutation interne à Lyon au sein d'une usine pétrochimique du Groupe Total. Nombreux étaient pourtant les candidats. Cela ne fait que nous conforter dans la croyance que l'on nous a dite et répétée : *le travail bien fait est toujours récompensé*. Cependant, la décision de quitter la Bretagne pour la Rhône-Alpes n'est pas facile à prendre. Mes frères et moi avons 14, 16 et 18 ans et mes



parents se demandent s'ils vont réussir et se plaire loin de leur contrée natale. Le choix du départ s'impose finalement de lui-même, le choix étant limité dans notre région bretonne où fermeture d'usines et licenciements économiques n'en finissent pas de faire la une des journaux. Un voyage en terre inconnue s'organise alors.

À Lyon, capitale de Guignol et de la gastronomie française, un nouvel avenir se dessine. À travers ce changement de cap de mon adolescence, je gagne en adaptabilité et en flexibilité, des qualités qui seront essentielles à mes futures expatriations. Ma mère commence à travailler afin d'assurer le financement de nos études, honorant la croyance parentale que l'éducation est un investissement pour l'avenir. En même temps, cet effort de sa part nous conditionne indirectement au devoir de la réussite scolaire, et plus tard sociale. Parents et grands-parents ont toujours voulu nous inculquer et démontrer qu'on n'arrive pas au sommet en dépassant les autres mais en se dépassant soi-même. Pour moi, un dépassement entraîna l'autre...

Contrairement à ce que pourrait laisser croire la suite de ma carrière, mes études secondaires furent une traversée longue et fastidieuse. Mon manque de clarté sur mon projet professionnel n'aidait en rien ma motivation déjà limitée, au point que je dus passer deux fois mon bac scientifique pour le décrocher. Un gros échec aux yeux de mes parents qui s'étaient tant battus pour nous assurer un avenir... Pour ma décharge, j'ai passé mon premier bac en 1998 en pleine épopée des bleus, ce qui, au vu de ma passion pour le football et des exploits de l'équipe tricolore, ne facilitait ni ma concentration ni ma motivation à réviser...

*« Si tu trébuches toujours sur la même pierre, c'est qu'elle est dans ta chaussure » - Proverbe Berbère*

Déjà du haut de mes 18 ans, j'avais en tête qu'il ne fallait pas confondre le chemin et la destination. Ce n'est pas parce que c'est orageux aujourd'hui que l'on ne se dirige pas vers le soleil – parole de Breton !

*« Toutes nos actions se rattachent à des appréciations de valeur. » - Friedrich Nietzsche*

Du fait de notre éducation, nous héritons de nombreuses croyances mais aussi de certaines valeurs. Depuis notre plus tendre enfance, nous sommes ainsi conditionnés par un certain nombre de vérités (en tout cas de ce que l'on nous présente comme tel) qui influenceront notre façon de penser et de voir le monde mais aussi notre façon de vivre nos émotions. Il faut savoir que notre manière de rire et de pleurer provient à 80% de nos parents, de notre entourage et de la société ! C'est ainsi, que nous le voulions ou non : nous avons une tendance naturelle à suivre aveuglément les comportements du plus grand nombre, le plus souvent sans nous en rendre compte. On ne se pose pas la question - et on ne nous incite pas à nous poser la question - de savoir si le mode de vie et de penser que l'on nous propose nous convient. On suit le mouvement. Et on sait comme les idées reçues peuvent être contagieuses...

Complétons ici la citation de Nietzsche qui insiste sur le poids des valeurs :

*« Toutes nos actions se rattachent à des appréciations de valeur et toutes les appréciations de valeur sont soit personnelles, soit acquises, ces dernières étant de loin les plus nombreuses. Pourquoi les adoptons-nous ? Par peur, c'est à dire que nous croyons plus avantageux de faire comme si elles étaient les nôtres et nous nous habituons si bien à cette dissimulation qu'elle devient finalement notre seconde nature. »*

Les valeurs qui ont guidé notre enfance s'ancrent en nous. Elles deviennent la colonne vertébrale de nos choix et de nos motivations. Elles nous orientent, nous influent, nous habitent. Pour les sciences sociales, elles représentent un concept central depuis leur origine.

Ainsi, pour Durkheim comme pour Weber, elles sont fondamentales pour expliquer l'organisation et le changement, au niveau de la société comme de celui des individus. On les utilise pour caractériser les individus ou les sociétés, pour suivre les changements au cours du temps, et pour expliquer les motivations de base qui sous-tendent attitudes et comportements.

Si je devais lister les valeurs qui ont dominé mon enfance, je citerais celles de Réussite, de Pouvoir, de Conformité, de Tradition, de Sécurité et de Bienveillance. Ce sont là pour ainsi dire les six piliers de mon éducation. Il s'agissait en somme d'accéder au succès grâce à mes compétences et performances (*Réussite*), d'obtenir un statut social prestigieux source de richesse et de reconnaissance (*Pouvoir*), d'obéir bien sagement aux normes sociales (*Conformité*), de ne surtout pas déroger aux valeurs et

modèles reçus (*Tradition*), de s'assurer une stabilité personnelle, financière et familiale solide (*Sécurité*), le tout en adoptant un comportement normé facilitant au mieux les relations avec les autres (*Bienveillance*). Vous noterez que certaines de ces valeurs vont de pair (par exemple Conformité et Sécurité) tandis que d'autres s'opposent (par exemple Madame Bienveillance ne fait pas forcément bon ménage avec Monsieur Pouvoir). Cela ne favorise pas toujours nos prises de décision personnelles et professionnelles ni notre harmonie intérieure. Comment marier Pouvoir et la Bienveillance ? Que prioriser entre Réussite et Sécurité ? Comment honorer toutes ces obligations sans s'oublier soi-même ?

J'ajouterais à ces valeurs le devoir d'exemplarité. En effet, pour les générations de mes parents et grands-parents, il était essentiel de toujours « donner l'exemple ». « *Quel exemple donnes-tu ?* », s'insurgeait-on quand je m'étais mal conduit à l'école ou dans la rue. Le fait est que la transmission s'opérait par l'exemple. Aujourd'hui, cela semble moins de mise, dans la mesure où l'individu vit moins pour assurer la continuité de ses ancêtres que pour actualiser sa propre vie. De nos jours, peu importe de donner l'exemple et d'honorer la tradition. Il s'agit de s'épanouir personnellement dans son présent et ses projets futurs, non à travers le passé. Ainsi, les valeurs morales traditionnelles que nos parents nous ont pour la plupart léguées, tels la fidélité, l'effort ou encore le devoir, sont en pleine décadence. Par ailleurs, la plainte via la revendication est devenue une raison d'exister bien davantage que l'action. Se demander quelle société nous souhaiterions choisir n'est plus réellement d'actualité, les enjeux politiques, éthiques, environnementaux et économiques du siècle demeurant sans réponse. Chacun agit pour son propre épanouissement, pas du tout selon un

plan collectif. Certains économistes adoptent même une approche plutôt machiavélique : ils stigmatisent l'action par la peur en lançant des menaces comme quoi si nous n'agissons pas pour nous et pour ceux que l'on aime, alors les générations futures se retrouveront dans une situation catastrophique. L'individu et son épanouissement personnel deviennent le centre de tout et les diktats de Tradition, de Conformité, de Sécurité commencent à en prendre sérieusement ombrage.

*« Celui qui suit la foule n'ira jamais plus loin que la foule qu'il suit. Celui qui marche seul peut parfois atteindre des lieux que personne n'a jamais atteints. » -*  
Albert Einstein

Si les valeurs de mon éducation étaient bien ancrées en moi, j'ai toujours nourri aussi un rêve d'aventure et d'ailleurs. Je voulais explorer le monde, sortir des sentiers battus, cheminer au-delà de Lyon et de ma Bretagne natale... Ce désir profond venu de je ne sais où m'a poussé à prendre des initiatives et faire mes propres choix. Il a aussi impulsé mon souhait professionnel d'œuvrer en faveur du développement de l'industrie française dans les pays émergents. J'ai structuré mon parcours universitaire en conséquence.

*« Un but sans plan est juste un souhait » -* Antoine de Saint-Exupéry

C'est ainsi que j'ai osé franchir les frontières, avec tout de même une empreinte très forte des devoirs de Réussite, de Pouvoir, de Tradition, de Conformité, de Sécurité et de Bienveillance que m'ont transmis mes parents. Une empreinte qui a influé considérablement mes choix mais que je considère aujourd'hui avec une certaine distance.

*« La meilleure façon de réveiller ses rêves, c'est de se réveiller »* - Paul Valéry

J'en étais à la fin de ma double terminale. Le bac enfin en poche, je décide d'aller à l'Université Sciences Economie et Gestion de Lyon III. Un choix que je n'ai pas regretté, ne serait-ce que parce que j'y ai fait ma plus belle rencontre, celle de ma première amoureuse qui deviendrait 10 ans plus tard mon épouse – et l'est toujours. J'y rencontre aussi parmi mes professeurs Monsieur Trottignon, spécialiste de l'économie des pays émergents. C'est lui qui m'a transmis sa passion pour les pays émergents et notamment l'Amérique Latine. Dès lors, un rêve se dessine : celui de devenir un acteur multiculturel dans des entreprises françaises implantées à l'étranger. J'ai conscience, éducation aidant, que je dois me donner les moyens de conquérir mon rêve. C'est ainsi que chaque été je travaille à la Poste au guichet des challenges commerciaux durant mes années universitaires, afin d'économiser en vue de possibles stages lointains.

Quand on a un projet en tête et en cœur, il est plus facile de se motiver. Match ou pas match, je ne rechigne plus à travailler et, en 2001, je réussis le concours

d'admission à l'IUP Economie Internationale qui me permettra d'obtenir l'unique titre d'Ingénieur maître en Sciences de Gestion au sein de ma promotion. Je réussis ensuite l'oral pour intégrer le DESS Management Franco Latino-Américain, formation unique et très prisée, grâce à ma motivation mais aussi grâce au précieux soutien de monsieur Trottignon qui a toujours cru en moi et mes compétences.

« *Rester, c'est exister mais voyager, c'est vivre.* » – Gustave Nadaud

C'est en 2003 que commence mon épopée à travers le monde. Mon premier pas vers l'inconnu se fait au Brésil. A 23 ans, je pars y finir mon DESS lors des cours du soir dispensés à l'Université Pontifica de Curitiba, tandis que la journée je travaille sur un projet stratégique pour l'entreprise RENAULT VI avec qui j'avais gardé des contacts lors de mes stages universitaires.

Je ne rentrerai pas dans les détails de mon CV, je raconterais juste que cette première expérience internationale amorça un long chemin d'expatriations, à savoir 10 années en poste allant de l'Argentine à la Chine en passant par l'Afrique du Sud, l'Indonésie et la Thaïlande.

Partir ainsi est un choix que nous avons mûrement réfléchi avec mon épouse. Nous savions qu'un tel éloignement en famille impliquait divers challenges. Nombreux sont ceux qui voient l'expatriation comme un exil au paradis teinté de luxe et d'exotisme. Certes, c'est

une expérience exaltante qui a son lot d'avantages mais elle n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. D'une part, elle requiert un investissement de départ très fort. On nous missionne de gros objectifs avec peu de temps pour les réaliser. La pression est grande et nous ne sommes pas au 35h à l'étranger. D'autre part, le choc culturel n'est pas forcément facile à assumer sur le long-terme, le blues peut menacer à certains moments, les parents comme les enfants d'ailleurs, et un sentiment d'isolement et de spleen peut se faire sentir au sein de la famille. Enfin, d'un point de vue professionnel, je me suis souvent senti oublié dans mes missions hors France. Les RH ont tendance à mettre les expatriés au fond du tiroir. Nous sommes loin du siège et n'avons pas écho des dernières nouvelles du groupe, on oublie de nous transmettre des informations, on tarde à nous répondre. Le retour peut s'avérer difficile également, il faut gérer l'après, sans cesse se réadapter, dans un sens et dans l'autre.

C'est un parcours passionnant qui enrichit en autonomie, en connaissance de soi, en adaptabilité, en flexibilité, et je ne regrette pour rien au monde de l'avoir vécu et fait vivre à ma famille. Mais il ne faudrait pas idéaliser non plus les joies de l'expatriation, elle a aussi son package de difficultés. J'insisterais sur le fait que toute expatriation doit s'inscrire dans un projet familial et non seulement professionnel et personnel. Car si vous vous expatriez et qu'épouse et enfants ne se plaisent pas dans le pays de votre mission, vous aurez du mal à vous concentrer sur celle-ci. Pour éviter cette déconvenue, il me semble essentiel de solliciter un voyage de reconnaissance avant tout départ définitif. De nombreuses entreprises omettent malheureusement ce point en se focalisant uniquement sur le plan carriériste. « Le reste suivra », prétextent-ils. C'est loin d'être vrai et l'épanouissement



familial est à mon sens essentiel à un réel épanouissement professionnel.

Tout au long de mes pérégrinations en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie, j'ai gravi les échelons dans le secteur automobile, non sans beaucoup d'efforts et de travail. VIE, commercial, responsable des ventes, directeur de filiale, Vice-Président ventes et stratégie... Je vivais cette progression fulgurante avec beaucoup d'excitation. C'est galvanisant de se voir grandir ainsi. Les responsabilités s'accumulent, tout comme l'argent, les voyages de rêve, les belles choses, sans parler de la reconnaissance dont j'ai fait l'objet auprès de nombreux CEO - Groupe AB Volvo, RENAULT-NISSAN... Se dessine de fil en aiguille une vie réussie que tout le monde nous envie. C'est là que les choses commencent à se gâter... En tout cas c'est là qu'elles ont commencé à se gâter pour moi.