



Le Syndrome de Ghost Ou la question de l'identité (professionnelle)

Prélude

La plupart d'entre nous a vu ce film : Ghost. Cette romance dramatique américaine des années 80 incarnée par Demi Moore (Molly) et Patrick Swayze (Sam)...

Outre cette fabuleuse histoire d'Amour que nous relate ce film, il illustre parfaitement un syndrome que j'ai identifié et spontanément nommé : **Le syndrome de Ghost** ! Mais pourquoi donc, me demanderez-vous ?

Vous souvenez-vous de ce passage, au début du film, où Patrick Swayze, alias Sam, se fait agresser ?

[👉 Cliquez ici pour voir l'extrait](#)

Rappel : La caméra filme Sam courant après son agresseur... A bout de souffle, il se retourne pour retrouver Molly, sa compagne, et la découvre à terre, éplorée sur la dépouille de son bien-aimé, lui-même. Le spectateur prend alors conscience, en même temps que Sam qu'il est mort... Son âme a quitté son corps et erre dans le monde des vivants. Le plus troublant dans cette scène, c'est qu'il comprend vraiment qu'il a perdu la vie lorsqu'il se trouve désespéré de ne plus pouvoir entrer en relation avec son entourage : il réalise qu'on ne le voit plus, qu'on ne l'entend plus, qu'on ne le sent plus :

Il comprend qu'il est mort parce que la relation à l'Autre est impossible.

Pour vous exposer ce Syndrome de Ghost, je vais vous conter l'histoire de Maxence. Peut-être l'avez-vous déjà entendue, sous d'autres formes ? Peut-être parlez-elle de vous ? ou encore d'un proche ?

1. Une histoire : l'épopée de Maxence

" Il était une fois, Maxence, un jeune homme de 37 ans.

Notre histoire se déroule à une époque où les crises en tout genre, économiques, géopolitiques, culturelles ou encore générationnelles se succèdent et s'enchaînent à un rythme tel, que certains parlent même de révolutions - industrielles, sociales, digitales et numériques.

Nous sommes dans les premières décennies du XXIème siècle...

Maxence, a tout pour être heureux. Une femme qu'il aime, une santé de fer, un bel appartement, de jolis projets, une situation professionnelle en or, un avenir prometteur...

Sa vie rime avec ambition, projets, plaisir et même Bonheur !

Bref, tout lui sourit 😊 et ce depuis sa plus tendre enfance.

Sympathique, confiant, d'une nature joviale et sereine, il avance dans la vie au gré de ce qu'il aime appeler "Les sourires de la vie", ce que d'autres nomment "signes" ou encore opportunités. Il s'est construit et a bâti sa vie avec cette dynamique naturelle et se plaît d'ailleurs à dire qu'il suit toujours son instinct et ce qui représente le « Max de Sens » à ses yeux. Il est heureux et ça se voit.

Un jour, alors que Maxence s'interroge sur sa vie, ses choix, son devenir... dans une de ces périodes de « crise » existentielle que nous connaissons tous, il réalise qu'il a « perdu le sens ». Perdu le sens de sa vie, de son job (c'est le "Brown Out"). Maxence réalise qu'il vit dans une routine, qu'il se laisse seulement bercer par le flux, le rythme et les aléas de la vie.

Il a cette étrange sensation de subir sa vie plus que de la décider. Il s'ennuie, dans sa vie et surtout dans son travail (c'est le "Bore Out").

Au moment-même où il prend conscience de sa situation, il décide que cela doit changer.

Confiant dans sa « bonne étoile », il sait qu'il saura reconnaître les « signes » qui le guideront vers de nouveaux choix. Evidemment, le simple fait de cette décision le rend plus alerte, plus ouvert à son entourage, aux événements, aux rencontres, aux « sourires de la vie ». Très vite, de nouveaux projets germent dans sa tête, les opportunités fleurissent sur son passage : la vie lui sourit à nouveau et il retrouve sa belle énergie et sa pleine confiance. L'adage « envoie du positif à l'univers et il te le renvoie décuplé » se vérifie à chacun de ses pas.

Il est des moments où l'on a l'énergie d'impulser le changement, seul.

C'est avec cette énergie créatrice, cet élan vital, cet optimisme contagieux qu'il poursuit son chemin de vie...

Quand tout à coup... Patatras !

L'entreprise pour laquelle il travaille depuis une petite décennie, souffre, à son tour, d'une « crise » économique, selon la "Police", politique selon les syndicats ! La musique lancinante du jeu des chaises musicales siffle à Maxence que son fauteuil doit être libéré et que la partie va bientôt s'achever sur ce terrain de jeu...

Son monde s'écroule.

Sa bonne étoile l'a, le pense-t-il, quitté à cet instant.

L'inquiétude prend possession de son âme, de son corps et pendant quelques temps, des yeux tristes redessinent le sourire tellement ancré jusqu'alors sur son visage.

Bien entouré, d'une nature solide et plein de ressort, Maxence réagit assez rapidement et considère que son

aventure est, au fond, d'une horrible mais bien réelle banalité...

Il comprend que c'est à lui de transformer l'essai, de transformer cette situation en une opportunité, c'est encore à lui de changer sa vie.

Comme un déclic, il retrouve à nouveau sa nature, son peps, son âme, sa curiosité, son ouverture. Il redessine un projet, il se sent revivre un peu, il a envie... il est en vie.

Il se met donc activement en marche vers un nouvel avenir professionnel : il réveille son réseau, agite ses idées, surfe sur le net, s'enivre d'articles et d'informations, s'inscrit à toutes les newsletters, blogs, mooks et autres webinars qui lui semblent en lien avec son projet, se déplace dans les salons, dépose des dossiers, tente d'intégrer des groupes de réflexions et des collectifs professionnels, propose ses services au sein d'associations, envoie des mails, laisse des messages, relance... relance encore..... et encore.....

Et rien... Pas de réponses, pas de retours, pas de mails, pas d'appels, pas d'entretiens. Rien. Jamais rien.

Après tant d'agitation, d'énergie au service de son projet, de ses convictions et de sa persévérance optimiste, poussé par la certitude qu'il y arriverait, il se sent épuisé, fatigué, éreinté, découragé. Des peurs viennent l'envahir et hanter ses nuits. Elles viennent le bloquer, l'inhiber. Elles le paralysent. Il se sent vide, transparent... presque mort.

C'est à ce moment-là que j'ai rencontré Maxence...

Il est des moments où l'on a besoin d'aide pour impulser le changement.

Il est coutume d'entendre que les 30 premières secondes d'une rencontre sont les plus parlantes.

Moi, dans les 30 premières secondes partagées avec Maxence, j'ai eu le sentiment de rencontrer un mort : un corps sans âme, un regard vide, une voix sourde, un contact glacial.

Au fil de nos échanges, j'ai entendu son parcours. J'ai senti combien il s'était tari de toute son énergie à lancer des messages qui restaient sans réponse. J'ai compris comment il s'était éloigné peu à peu de sa vie. Isolé dans sa recherche professionnelle, isolé dans ses démarches, isolé au quotidien, il avait perdu tout contact humain avec le monde professionnel. Sa situation, tellement courante et banale aujourd'hui, effrayait ses proches qui préféraient ne pas échanger avec lui sur le sujet.

Il expliquait comment le fait d'émettre des messages sans jamais devenir destinataire d'un retour, lui avait d'abord donné le sentiment d'être un naufragé perdu au milieu de l'océan puis, progressivement, lui était venue cette sensation morbide, ce sentiment d'être mort. Comme si l'entourage n'était plus en mesure d'entendre le son de sa voix, de voir l'intensité de son regard, de ressentir la vie qui battait en lui. Il m'expliquait combien sans le regard de l'Autre, sans les échanges et interactions, la vie n'avait plus de sens... Il

me décrivait avec ses mots ce que j'allais baptiser : **le « Syndrome de Ghost ».**

Maxence avait un bel instinct de survie qui, après l'avoir incité à trouver de l'aide, lui dicta de rappeler quelques-uns de ses anciens collègues et clients qui l'estimaient ; juste pour le plaisir, juste pour ranimer (ou réanimer) celui qu'il fût et, au fond, celui qu'il était toujours, en tant qu'Homme : quelqu'un de bien, de bien vivant, empli de qualités certaines.

Maxence a rapidement retrouvé sa belle énergie et surtout son estime perdue. Il était enfin en mesure de réenvisager son chemin, de questionner ses souhaits à cet instant, ses envies au présent et surtout son identité (professionnelle)* qui nécessairement se redessinait, ou plutôt, se recomposait.

Qui était-il professionnellement ? Qui était-il identitairement ? Que souhaitait-il dans l'ici et maintenant ? Comment devait-il aborder cette nouvelle tranche de vie ? Comment devait-il s'y prendre pour faire vivre ses nouveaux choix ?

Il comprit qu'il s'était rendu invisible en avançant sans savoir où il allait, à errer sur la toile sans réelle identité, à vouloir aller trop vite sans réinterroger sa vie, à vouloir continuer avec ses anciens réflexes et ses croyances d'hier. Comment pouvait-on le voir et lui faire une place, si lui-même n'était pas au clair sur lui-même ?

C'est cela que nous avons travaillé ensemble... Cette question de **l'identité – professionnelle entre autres-**, si complexe et souvent si « inattendue » pour un Homme ou une Femme apparemment mûr(e) et expérimenté(e).

C'est en Homme libéré de ses freins et croyances et en aventurier éclairé que nos chemins se sont séparés et que Maxence poursuit désormais une route pleine de sens, **« sa route au zèle déployé ».**

Non... ce n'est pas un happy-end à l'Américaine ; seulement la fin d'une histoire que je rencontre souvent aujourd'hui, en tant que coach en "développement personnel".

2. « Le syndrome de Ghost » : une définition

Le syndrome de Ghost est un phénomène psychologique observé chez des sujets en période de grands changements, souhaités ou subis.

Il se caractérise par un fort sentiment de solitude et d'isolement, doublé d'une sensation de vide et d'épuisement. Il est souvent décrit par un champ lexical morbide : « le sentiment d'être devenu tel un fantôme : transparent, sans âme, sans vie ».

Il apparaît habituellement chez des sujets qui avaient une certaine place dans un milieu (professionnel)*, des compétences reconnues, une expérience certaine et qui ont vécu une rupture dans leur parcours. C'est généralement après une période pendant laquelle la personne concernée a mis beaucoup d'énergie à agir,

en vain, pour opérer un changement réussi, que les symptômes apparaissent. Bien souvent, cette période se traduit par une sorte d'agitation, de « précipitation dans l'action » avec l'énergie et les réflexes d'hier. La personne pense savoir où elle va, ce qu'elle veut et savoir quoi faire pour l'obtenir et met en place les stratégies que son expérience lui a apprises. C'est l'inefficacité de ces actions qui va mener à l'épuisement et au découragement.

L'expérience nous montre que ce syndrome est un sas nécessaire bien que difficile. Il constitue une épreuve de renoncement à certaines certitudes ou croyances, une épreuve qui invite à interroger d'anciens réflexes ou représentations et à les laisser partir. Cette phase, assimilable à une phase de deuil, douloureuse, apparaît indispensable pour s'ouvrir à de nouveaux possibles, à la reconstruction.

Nous emprunterons les mots de Steve Jobs pour illustrer ce point : *« Le poids de la réussite a été remplacé par la légèreté de devenir à nouveau un débutant, avec une vision moins assurée des choses. Cela m'a libéré et permis d'entrer dans une des périodes les plus créatives de ma vie... Ce fut un médicament au goût affreux mais je pense que le patient en avait besoin. »*

Pour terminer cette description sur une note positive, le syndrome de Ghost, avec son sentiment de solitude et d'isolement n'est pas une fatalité. Le nommer et le reconnaître, c'est déjà s'en affranchir. L'anticiper et se faire accompagner, c'est se donner les moyens de le transcender et de se transcender soi-même.

Au final, Nietzsche affirmait que *« Ce qui ne tue pas rend plus fort »* ; le syndrome de ghost pourrait en être l'illustration.

3. Un contexte économique propice au Syndrome de Ghost

La perte d'emploi, les « accidents de parcours », les évolutions (ou révolutions) des métiers ou encore les réorientations professionnelles ou de vie sont devenus des faits classiques. Tout le monde le sait, quelques-uns s'y préparent. Même les plus forts, les plus doués, les plus intelligents, les plus « désirés » peuvent rencontrer des périodes creuses ou de « crise ». Et, qui que l'on soit, personne n'est jamais réellement aguerri à ces situations.

Par ailleurs, le marché de l'emploi et le monde économique sont en mutation et invitent plus que jamais, chacun à s'adapter, à se questionner, à se réinventer !

Aussi, ce qui est vécu au départ comme négatif et douloureux, s'avère être en réalité une formidable opportunité de se poser pour définir un nouvel axe de vie, s'avère même être une étape nécessaire et indispensable à la révélation de soi.

4. Un remède au Syndrome de Ghost : Le travail sur l'identité (professionnelle)

Chacun se construit selon une histoire, un chemin, une culture, une personnalité... et la vie propose parfois de se poser pour rebattre les cartes.

Fatalité ou opportunité ?

Notre propos est ici d'accueillir les aléas de la vie comme des faits et de les transformer en une formidable opportunité de choisir son devenir.

S'engager sur le chemin d'une réorientation (professionnelle), ou plus justement, d'une redéfinition de soi, peut-être, à l'origine, impulsé par une obligation, un sentiment d'ennui, une envie, un besoin de liberté ou encore un rêve oublié... Quelle que soit la motivation initiale, il est selon nous toujours possible de transformer une situation inconfortable ou « dramatique » en une occasion de se révéler pleinement à soi et de décider le meilleur pour soi à cet instant précis de la vie.

Notre conte illustre le fait que dès lors que l'individu sort de son environnement connu, de sa zone de confort, il prend le risque de ne pas être – encore – reconnu ; et c'est cette situation non préparée qui est souvent le déclencheur du profond malaise dont il est question ici. En tant qu'êtres sociaux, nous avons besoin de la relation à l'Autre, de l'échange, du retour, de l'interaction pour nous sentir en vie. Ce sont là des Essentiels.

Aussi, un travail sur soi et, surtout, sur **son identité (professionnelle)*** est-il souvent indispensable. En effet, c'est au prix de ce temps de pause (parfois un peu long), de ce questionnement (parfois douloureux) et d'une ouverture à de nouveaux paradigmes que chacun peut apprendre à **« se rendre visible »**, à savoir se présenter avec la juste posture, à **se sentir pleinement « à sa place »** de façon **« juste et authentique »**. C'est ainsi, avec cette nouvelle identité assumée et affirmée que la personne pourra exister, avec impact et succès, au sein des réseaux fertiles dans l'univers choisi, pour atteindre sa cible et se réaliser, avec le plaisir d'être soi.

En action préventive

Au même titre que chacun sait les actions à mettre en place pour se protéger d'une grippe ou d'un virus à la saison venue ; l'objet de cet article est de permettre à chacun d'identifier les risques liés à une situation (professionnelle) en mouvement et les actions possibles pour s'en préserver.

En effet, la logique de prévention est souvent plus bénéfique que l'approche curative et surtout, elle peut épargner ou tout au moins alléger quelques souffrances.

Aussi, toute personne en situation d'évolution sait, à présent, qu'un travail de redéfinition de soi, de son projet, de ses envies et de ses ambitions va lui être

profitable. Elle sait également qu'elle peut se faire accompagner dans cette épopée pour parcourir les étapes délicates et nécessaires à un travail de deuil et à un travail de construction. Dans tous les cas, il s'agira de faire du vide (laisser partir de l'ancien) pour créer un espace libre de création, un espace de liberté créative (laisser venir le neuf) pour se redéfinir. C'est cette transformation opérée en plein cœur de l'identité que j'appelle **la transcendance**, ce phénomène de révélation et de dépassement de soi.

Action curative :

Comme nous l'avons vu à travers le conte, souvent la personne en changement est mûe par une force et des convictions personnelles qui la portent et la poussent à l'action. Une énergie déployée, pas toujours récompensée, qui peut amener à l'épuisement et au syndrome de Ghost.

Une chose est certaine : ce syndrome est un passage, un sas, un phénomène transitoire. Il a donc, toujours une issue. Ce qui le différencie, d'une personne à l'autre est, entre autres, la durée de cette transition. Les ressources personnelles, la capacité à prendre de la hauteur, le niveau de conscience de soi et les aides mises en place pour avancer vont peser sur ce calendrier.

En action curative, avant de s'engager dans un travail d'exploration, de questionnement et de construction de cette fameuse identité (professionnelle), il sera indispensable de recréer un socle de confiance, d'identifier « **la source aux ressources** » de la personne et de travailler sur **l'inhibition des anciens réflexes**.

5. L'issue du Syndrome de Ghost : une identité assumée et affirmée

Se révéler à soi et se sentir libre d'être soi !

Savoir qui JE suis, ce que je vaudrais, ce que je veux, où je vais, à quoi je dis oui et à quoi je dis non...

Autant de points qui permettront à celui qui a souffert un jour et qui a su transcender sa souffrance en un espace de créativité et de révélation de soi, de se sentir libre d'exister pleinement et de s'affirmer dans l'univers (professionnel) qu'il aura choisi d'investir.

Conclusion

Cet article a pour objet, d'une part, de poser un constat - et surtout un nom - sur cette étrange et désagréable sensation que Maxence a connue et qui, au fond, ne représente que les prémices d'une **renaissance**, qu'un inévitable « **sas de transition** » et, d'autre part, d'en proposer une réponse, un accompagnement par lequel, telle une chrysalide, l'être pourra vivre une véritable **transcendance**.

Enfin, cet article est une invitation adressée à tous : il est toujours passionnant d'interroger ses choix et ses intérêts, et, il est souvent souverain de réinterroger le « soi » plus globalement. Trop souvent, l'homme et la femme attendent de traverser des moments de « crise » (de changement ou de questionnement) pour s'interroger et prendre de la hauteur sur soi. Pourtant, le meilleur moment pour cette introspection et construction de soi est, plus justement, quand tout va bien ! C'est dans ces moments de force que l'on a le plus d'énergie pour se poser et anticiper les étapes suivantes.

* (Professionnel/le) : J'ai fait ici le choix d'insérer le mot « professionnel » entre parenthèses parce que je travaille avec la conviction qu'aujourd'hui, la frontière entre le professionnel et personnel/privé n'est plus d'actualité. L'accompagnement que j'évoque ici s'adresse à la personne dans sa globalité et le travail repose sur la notion d'identité, au sens le plus complet du terme.

Si cet article vous éclaire, j'en suis heureuse.

Et si vous souhaitez échanger sur ce syndrome ou sur un éventuel accompagnement, je me tiens à votre disposition.

Julie POTIER
Déployez vos Zèles !
Mars 2018