



PACIFY YOUR MIND INITIATIVE METTRE LE BIEN-ETRE AU COEUR DE LA MISSION D'EX-PATRIE.E

ADELINE TORCOL
FONDATRICE DE PACIFY YOUR MIND INITIATIVE
CREATRICE ET HOTE DU PODCAST PACIFY YOUR MIND

Offrir une expertise et un accompagnement personnalisé axés sur la prévention et le bien-être du professionnel expatrié.

Qu'est-ce qui a déclenché ton envie de développer ce projet ?

Mon propre vécu. Je travaillais à l'époque pour l'union européenne et j'ai été envoyée en mission au Nigéria. J'avais en tête un idéal très fort de paix, je travaillais pour les droits de l'homme, l'observation des élections. J'ai été rattrapée par la réalité de terrain dont on ne parle pas souvent. Il y a eu plusieurs sources de stress. D'abord une charge importante de travail, j'ai été comme happée par la machine administrative et par la performance sur place. Ensuite, tous les challenges propres à l'expatriation, s'adapter à une autre culture, et aussi à un pays instable avec des incidents impactant ma propre sécurité. Il y avait d'autres sources de stress liées directement à mon environnement professionnel, des comportements que je nommerais toxiques de la part de certains collègues. On appelle cela communément des risques psycho-sociaux mais dans la réalité, ce sont l'alcoolisme, le harcèlement moral ou sexuel. Et ces comportements-là m'ont impactée directement et j'ai développé des symptômes de stress prolongé. Quant à certains de mes collègues, je les ai vu enchaîner des missions dans des pays difficiles, sans faire de pause, ce qui a résulté chez eux dans des symptômes de stress post-traumatiques.

J'ai continué à m'impliquer énormément dans le boulot, sans écouter les signes que mon corps me lançaient, et j'en suis arrivée à un épuisement professionnel.



"Je pense qu'il est très important de faire passer le message qu'il faut prendre soin de soi."

De retour à Bruxelles, j'ai continué à avoir des symptômes mais contrairement à ce qui s'est passé au Nigéria, j'ai décidé de commencer à écouter ces signes et d'en faire quelque chose. La pratique du Kundalini yoga m'a énormément aidée.

Ce qui est important, c'est d'abord de prendre du temps, de se plonger dans le silence pour laisser émerger les messages. De s'autoriser aussi à mettre ses limites, à prendre une pause ou parfois carrément arrêter car l'environnement est trop dur.

Quant à la matière du projet, c'est le travail de coaching bienveillant avec Laurence (cofondatrice de *Coop'n Coach*) qui m'a révélé ce qui me faisait vibrer. J'ai compris très vite que j'avais besoin de partager cette expérience et aussi de transmettre des outils que je n'ai pas eus moi-même.

Quelles ont été tes sources d'inspiration ?

Une des sources d'inspiration principales est le travail d'Amandine Roche qui, en plein stress post-traumatique, a inventé son propre programme pour se guérir. Comme elle n'a pas trouvé d'outil au sein de l'organisation pour laquelle elle travaillait, elle a suivi son intuition et est arrivée à s'en sortir grâce à des techniques de méditation et de gestion du stress. Et ça a tellement bien marché sur elle qu'elle l'a développé et que maintenant elle l'enseigne auprès des collègues des Nations Unies.

Quels sont les principaux enjeux de ce projet ?

Le premier enjeu de **Pacify your mind**, c'est d'abord de conscientiser sur la nécessité de ce bien-être physique et mental parce que c'est tabou. Avouer cela, c'est comme un acte de faiblesse.

Le deuxième enjeu, c'est tout le travail de prévention, de responsabiliser d'abord les individus, de les inviter à prendre en main leur propre santé physique et mentale, de les outiller afin d'augmenter leur **résilience**. Il y a un facteur personnalité qui intervient. Les personnes qui s'expatrient doivent comprendre quels sont les besoins profonds auxquels semble répondre ce type d'expérience professionnelle. Qu'ont-elles à (se) prouver ? Cela passe par une connaissance approfondie de soi.

Quel est ton rôle au sein du projet ?

Je me sens éveilleuse de conscience, passeuse d'histoires. Dans ce sens, mon rôle principale est d'être coordinatrice du projet, de rester gardienne des valeurs d'authenticité, d'humilité, de sensibilité que je souhaite (faire) incarner au sein du projet. Ce que j'aime c'est fédérer des gens autour de cette cause.

Une de mes missions principales est d'identifier quels sont les besoins des organisations qui font appel à moi et de voir comment y répondre, car elles ne sont pas toutes outillées de la même manière. Cette étape est primordiale pour éviter des erreurs dans les propositions d'accompagnement.

Une autre tâche importante est la création de contenu, de diffuser des informations pertinentes, de trouver les acteurs incontournables à interviewer pour que mon public trouve des déjà des clefs.

A moyen-terme, mon envie est de me former sur différents outils pour pouvoir également accompagner moi-même. Je pense à des pratiques qui m'attirent comme la Communication non violente.

Quel est l'état des lieux aujourd'hui, comment sont outillées ces organisations ?

Dans le milieu diplomatique, il n'y a pas grand chose qui existe, les expatriés ne sont pas préparés à gérer tout ce stress psycho-émotionnel. Quant au secteur humanitaire, cela dépend des organisations, certaines sont déjà bien structurées et offrent des accompagnements adéquats à leurs employés. Dans d'autres, l'idée de 'souffrir fait partie du package de ces métiers' est encore bien présente. Cela est dû principalement à un manque de conscience.

"Travailler à l'étranger, c'est jouer à ce jeu d'équilibriste entre notre engagement professionnel et notre bien-être"

Quels sont les services proposés par Pacify your mind initiative pour aider les professionnels expatriés dans cette démarche de bien-être ?

Pour répondre au premier enjeu, conscientiser, la première étape a été la création du **podcast**. Cet outil a pour but de permettre à tous les professionnels qui ont vécu le même genre de traumatisme de raconter leurs histoires et de découvrir quels sont les outils qu'ils ont eux-mêmes développés pour s'en sortir. L'objectif est de libérer la parole et les émotions, de sortir du tabou.

La deuxième étape est de construire pas à pas un programme d'accompagnement pour améliorer la prévention et outiller les professionnels sur place, que ce soit les responsables d'équipe ou les gens de terrain.

Ce programme d'accompagnement - principalement en ligne - va se construire sur base de besoins réels rencontrés par les équipes sur place. Il sera composé de différents formats : des conférences, des webinaires, qui seront dans un premier temps assez généralistes et que j'animerai seule ou en binôme, avec des gens comme Amandine. Cela permettra d'engager un dialogue avec ces professionnels, de **créer une communauté** de personnes ressources qui grâce à leurs questionnements, à leurs difficultés, vont permettre d'affiner les thèmes importants à traiter.

L'idée, ensuite, est de composer un vivier d'experts sensibilisés à la cause pour qu'ils puissent intervenir pour répondre à un des thèmes particuliers, soit par des ateliers en groupe ou des accompagnements individuels.

Plus d'infos sur <http://pacify-your-mind.com/>

Propos recueillis par Laurence Bastin