

Qui suis-je sans mon travail ?

Quand le travail s'arrête, une question profonde s'ouvre, et elle mérite d'être traversée accompagné-e.

Ce que vous vous dites peut-être

« Je dois reprendre le travail »

C'est comme un vide abyssal, insupportable. Vous ne savez pas quoi faire de vos journées.

« Je ne sais plus qui je suis »

Sans réunion, sans mission, sans collègues : quelque chose d'essentiel semble avoir disparu.

« Je me sens inutile »

Votre valeur était liée à ce que vous produisiez. Sans ça, vous ne savez plus ce que vous valez.

Pourquoi le travail prend autant de place

Le travail ne nous donne pas seulement un salaire. Il nous offre une façon d'exister, une reconnaissance, un rythme, une place parmi les autres. Parfois même, il répare des blessures que l'enfance n'avait pas réussi à construire.

● Une source de reconnaissance

Ce rapport rendu un vendredi soir, relu trois fois. Et le lendemain, un simple « excellent travail ». Ces deux mots comptaient, peut-être plus qu'on ne voulait l'admettre.

● Un cadre pour exister

Se lever à la même heure. Avoir un trajet, des collègues qui connaissent votre prénom. Un rythme, une structure, une façon d'être dans le monde.

● Un réparateur de blessures

Enfant timide, élève effacé·e. Et puis un jour, vous avez pris la parole en réunion, et ça a marché. Le travail vous avait donné quelque chose que l'enfance n'avait pas construit.

Mais ce qui nous construit peut aussi, quand il déraile, nous défaire.

Ce qui se passe quand il disparaît

L'arrêt du travail peut provoquer une véritable crise identitaire. Le travail occupait tellement de place que sans lui, on ne sait plus qui on est, ni ce qu'on vaut en dehors de ce qu'on produisait.

● Les repères s'effondrent

Plus d'agenda, plus de réunion du lundi matin, plus d'objectifs. Le vide du quotidien devient soudain vertigineux.

● La valeur de soi vacille

« Je ne sais plus ce que je vaud. » Sans validation externe, sans résultats mesurables, le doute s'installe profondément.

● L'identité se trouble

Quand on vous demande qui vous êtes, vous répondiez ce que vous faisiez. Sans ce métier, la question reste suspendue, sans réponse immédiate.

Réapprendre à exister autrement : 4 pas

1

Nommer

Ce que vous vivez a un nom : crise identitaire. Ce n'est pas une faiblesse. C'est une réponse normale à une perte réelle.

2

Élargir le regard

Vous êtes parent, ami·e, passionné·e, quelqu'un qui sait écouter ou qui aime les matins calmes. Tout cela existait. Le travail avait juste pris toute la lumière.

3

Explorer

Qu'est-ce qui vous définit en dehors de votre métier ? Qu'est-ce qui vous manquait vraiment, et qu'est-ce qui, au fond, ne vous manque pas du tout ?

4

S'accompagner

Cette question est trop profonde pour être traversée seul·e. Un psychologue, un psychiatre, ou des pairs qui ont vécu la même chose : leur présence change tout.

Quand on entend quelqu'un d'autre décrire exactement ce qu'on a vécu, on se sent moins seul·e, instantanément. Le partage entre pairs dit : ce que tu vis a un nom, d'autres l'ont traversé, et ils s'en sont relevés.

Vous n'avez pas à répondre seul·e à cette question

« Qui suis-je sans mon travail ? » est une question simple en apparence. Mais elle touche à quelque chose de profond : notre façon d'exister, notre valeur, notre place parmi les autres.

La traverser seul·e est possible. La traverser accompagné·e est plus doux, et souvent plus fécond.

Un psychologue ou un psychiatre peut vous aider à explorer ce terrain en profondeur. Et si vous cherchez des pairs qui comprennent de l'intérieur ce que vous traversez, c'est exactement ce que nous proposons chez ReBOnDire22.