



« Personne n'était capable de me dire ce qui se passait dans mon corps. »

repandre son activité. Au début réticente, celle-ci lui donne son feu vert. Mais quelques mois plus tard, en octobre 2017, il repasse au rouge : « *J'ai fait une rechute car je n'étais pas prête du tout.* »

Karen rencontre alors une psychologue qui lui apprend un principe-clé : après un burn-out, il faut changer de poste. Pourquoi ? Car ce symptôme résulte d'un engagement prononcé du patient pour son travail, lequel va à l'encontre de ses valeurs. Y retourner, c'est donc replonger.

Cette rechute lui inculque d'autres leçons : « *On a tellement poussé notre corps que, finalement, la seule chose dont il a besoin, c'est du repos, et c'est très long... on n'est pas habitué à se donner tout ce temps.* »

Son employeur met fin à leur relation de travail en août suivant. « *C'est le coup de pied aux fesses qu'il me fallait pour tout changer* », admet-elle aujourd'hui. Cette période est difficile, entre la procédure de chômage et la vie de famille à gérer. « *L'une des choses qui m'ont aidée le plus, c'est d'aller en forêt* », se souvient-elle.

Elle propose à ses voisins de promener quotidiennement leur chien, auquel ils ont peu de temps à consacrer. Une situation gagnant-gagnant qui fait prendre conscience à la jeune femme des bienfaits de la marche en forêt.

Pourtant, cette activité ne lui est pas méconnue : ayant passé les premières années de sa vie à la campagne, elle conserve depuis toujours un attachement aux marches dans les bois. À l'automne 2018, Karen Decker s'envole pour le Canada. « *C'est au fin fond d'une forêt que j'ai ressenti ce que je considère être ma première injection d'hormones de relaxation : j'ai senti littéralement que ça envahissait tout mon corps.* »

Transmettre la plénitude

Elle se documente et découvre des études réalisées au Japon sur le sujet. Elles confirment son vécu : il existe un lien de cause à effet entre la forêt et la libération d'hormones de relaxation. Elles peuvent également se dégager à la vue d'une forêt ou à l'écoute de bruits caractéristiques des zones boisées.

À son retour au Luxembourg, c'est décidé : elle veut trans-

mettre cette plénitude aux autres. Karen Decker lance son *bësch coaching* en mars 2019. Cette marche en pleine conscience recentre le promeneur sur son environnement.

« *Être en forêt, c'est être dans le moment présent* », assure la coach. Celle-ci a trouvé dans cette activité tout ce dont elle avait besoin : la quiétude des lieux, le contact avec la nature, mais aussi le partage avec les marcheurs, et surtout leur écoute.

« *C'est l'une des raisons pour lesquelles je veux accompagner les personnes en burn-out : pour leur expliquer au mieux tout ce qu'elles vivent, exactement ce qu'il me manquait à l'époque où moi-même je souffrais de burn-out* », abonde-t-elle.

La forêt est désormais son havre de paix, son cocon, dans lequel elle guide les promeneurs dans un bain à la fois énergisant et apaisant. Car, pour Karen Decker, « *la forêt, c'est une passerelle pour nous emmener dans une autre dimension* ». ■

Auteur CATHERINE KURZAWA
Photos ANDRÉS LEJONA



Karen Decker a traversé un burn-out qui a fait naître en elle une nouvelle vocation au plus près des arbres. Elle veut à présent partager le bienfait des « hormones de relaxation ». Rencontre.

La menthe fraîche tout juste cueillie vient se mêler à l'eau chaude de la théière en fonte. En servant l'infusion, calmement et posément, Karen Decker commence à remonter le fil du temps. Plus de trois ans se sont écoulés entre le début de son burn-out, en septembre 2015, et le moment où elle en est sortie, fin 2018. Une période difficile à vivre, mais qui a été riche en enseignements, de l'aveu de cette mère célibataire de deux enfants installée non loin de la capitale.

Entre une vie privée marquée par une séparation et une vie professionnelle touchée par des suivis difficiles et un climat de travail toxique, les difficultés commencent à émerger. Pendant près d'un an, des symptômes se succèdent chez cette éducatrice graduée en milieu scolaire : insomnies, acouphènes, perte de poids et manque d'appétit. « *Il y a un déséquilibre général qui se crée dans le corps* », explique celle qui cultive pourtant depuis des années une hygiène de vie équilibrée, entre pratique du taïchi, du qi gong, de l'eurythmie et de la méditation.

À l'époque âgée de 4 et 9 ans, ses enfants voient leur maman partir en juillet 2016 pour l'hôpital. « *Je n'arrivais plus à me lever. Pendant quatre jours, je me réveillais en crise d'angoisse avec palpitations, tremblements, difficultés respiratoires. Mon corps n'en pouvait plus du tout* », se souvient-elle.

La case burn-out n'existe pas
« *On m'a dit que j'avais un burn-out, mais que, comme cette maladie n'est pas reconnue, on indiquerait dans le dossier que j'étais en dépression. Je me suis donc retrouvée en psychiatrie.* » Une situation

contradictoire, d'autant que la patiente, alors âgée de 37 ans, ingérait alors pour la première fois de son existence des médicaments conventionnels, ce à quoi son corps n'était pas habitué. Couplée à un amaigrissement prononcé, cette situation provoque même un détachement de l'un de ses reins. « *Personne n'était capable de me dire ce qui se passait dans mon corps.* »

Les mois passent, et Karen est toujours en incapacité de travail. Elle dit ressentir des « pressions » de la part de son employeur et demande à sa psychiatre de pouvoir

Le pouvoir des arbres