

EveN.M présente

Myriam ALLAIS

Anne Sophie GARRIGUES

# Bien Naître au Travail l'Histoire de Nelly

Une pièce écrite et mise en scène par **Norbert MOUYAL**



D'après le récit témoignage "histoire d'un burn-out et de sa guérison"  
de **Aude SELLY** (éditions maxima)

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

UNE PIÈCE DE THÉÂTRE BRISE  
LE TABOU DU BURNOUT :

« **Bien Naître au Travail,  
l'Histoire de Nelly** »

de Norbert Mouyal

Invitation presse

**MARDI 3 NOVEMBRE 2020**

à 17H30

**Théâtre DARIUS MILHAUD**

80 Allée Darius Milhaud 75019 Paris

Métro : Ligne 5 (Porte de Pantin)

La pièce sera suivie d'un débat

Le burnout, en constante augmentation, prend une ampleur alarmante. En France, près des deux tiers des salariés (63%) se sentent potentiellement concernés par cet état d'épuisement professionnel ([source](#)). De plus, un cadre sur deux estime avoir déjà subi un burnout ([source](#)) et 40% d'entre eux n'ont pas osé en parler avec leur supérieur hiérarchique.

Dans ce contexte, comment aider tous les acteurs du monde du travail à s'emparer de cette problématique ? Pour compléter l'approche résolument positive de certains managers, **Norbert Mouyal** a écrit et mis en scène une **pièce de théâtre** :

« [Bien Naître au Travail – l'Histoire de Nelly](#) ».

Cette adaptation du livre témoignage d'Aude Selly « Quand le travail vous tue. Histoire d'un burn-out et de sa guérison » (Ed.Maxima) rappelle, avec toute la force de l'impact émotionnel, la réalité des enjeux et la nécessaire prise en compte de l'humain, celle qui impacte tout autant la performance et peut affecter le bien être.

Très efficace, et parce qu'elle peut être jouée partout, cette pièce est un puissant outil théâtral au service de la prévention des risques psychosociaux dans chaque entreprise.

Une représentation de la pièce est organisée en avant-première le mardi 3 novembre 2020 à 17h30 au Théâtre Darius Milhaud (Paris 19), les journalistes et professionnels du milieu y sont conviés ([invitation](#)).



*Myriam Allais*



*Anne-Sophie Garrigues*

# Une pièce de théâtre pour en finir avec le burnout

« Bien Naître au Travail », c'est « l'Histoire de Nelly », qui nous embarque dans le monde de l'entreprise, avec l'impact sur l'organisation du travail, la bienveillance de l'entourage hiérarchique et la fragilité de certains collaborateurs trop investis dans leur fonction.

Nelly fait appel à la vigilance de chacun pour la mise en place d'une réelle prévention des risques psycho sociaux. Quel est le diabolique enchaînement qui l'a conduit à envisager le pire ? Comment a-t-elle trouvé l'énergie pour revivre et se reconstruire ?

Jouée ou lue en entreprise, la pièce « **Bien Naître au Travail** », forte, terrible et drôle à la fois, donne à vivre émotionnellement le parcours difficile de Nelly au sein de son entreprise. Elle lève le tabou du burn-out, « donne envie » à tous de s'emparer de cette problématique et de contribuer à sa prévention, tout en livrant les clés d'une prévention efficace.

La pièce a d'ailleurs vocation à être suivie d'un débat qui se veut être un grand moment de partage pour tous : ceux qui ont été les témoins d'un burn-out, ceux qui l'ont vécu vraiment, ceux qui le pressentent et... tous les autres.



*« Avec "Bien Naître au Travail", je veux œuvrer pour une meilleure qualité de vie au travail en incitant à agir de manière préventive sur les risques psychosociaux (RPS). Les dirigeants, les managers et les collaborateurs peuvent l'utiliser pour lutter contre les maux et même les suicides dus à l'épuisement professionnel.*

**NORBERT MOUYAL**

**VOIR LA VIDÉO**

## **Un débat pour évoquer situations et conjectures exceptionnelles**

Le monde de l'entreprise est aujourd'hui encore plus touché suite à la crise sanitaire et à la présence menaçante de la covid-19.

Les actions et les modes de travail doivent évoluer rapidement pour se conformer aux nouvelles normes sanitaires créant des facteurs de stress supplémentaires. Le télétravail, par exemple, est un des éléments qui peut engendrer davantage de stress suite au manque de communication avec ses collègues, créant un déficit relationnel.

A l'issue de chaque représentation un débat est prévu pour échanger sur les solutions concernant la santé au travail, pour une prévention efficace des RPS, tenant compte des nouvelles formes de travail adaptées aux conjectures sanitaires particulières qui préoccupent le monde de l'entreprise aujourd'hui.

C'est l'occasion de soulever certaines problématiques, notamment en lien avec la situation présente, mais aussi d'autres situations qu'il est possible de rencontrer.

## Une mise en abîme, sans jugement, qui interpelle

Jouée à plusieurs reprises devant des dirigeants et des managers, lors de lectures théâtrales ou en représentation, la pièce a démontré son efficacité.

Mais comment ne pas se sentir concerné(e) ? **Nelly** pourrait être n'importe quel cadre d'entreprise. La quarantaine joyeuse, elle est talentueuse, enthousiaste et motivée par son travail de Responsable des Ressources Humaines dans une entreprise prestigieuse de restauration rapide. Passionnée, elle consacre beaucoup de temps à son entreprise. Mais progressivement, à son insu, le doute et l'épuisement s'installent. N'arrivant plus à dormir, toujours au bord des larmes et désespérée, elle perd sa motivation et son enthousiasme. Elle fait vivre au spectateur ses troubles de la mémoire, ses pensées négatives et son ressenti émotionnel.

Pour exprimer l'instabilité du personnage de Nelly, **Norbert Mouyal** met en avant des situations contradictoires ou complémentaires grâce à une mise en scène très originale.

Deux comédiennes, **Myriam Allais** et **Anne-Sophie Garrigues**, interprètent le même personnage de Nelly en y apportant dualité, prise de conscience, mais aussi du sérieux et de la dérision.

Cette mise en abîme, qui n'impose aucun jugement, ne présente pas Nelly comme une victime du management. Elle démontre plutôt quel est l'engrenage dans lequel s'engage un être fragile et compétent dans son travail, ainsi que le manque de lucidité de l'entourage hiérarchique face à la dégradation psychologique de certains collaborateurs.

**Nelly 1 et Nelly 2** incarnent un personnage à deux voix : le côté pile et le côté face de Nelly, abordant ainsi le conscient comme l'inconscient, le drame comme le comique situation.

## Nous avons tous le pouvoir de devenir des acteurs de la qualité de vie au travail



Myriam Allais

La magie du théâtre est de créer l'émotion chez les spectateurs à partir d'une histoire vécue. Or, rien n'est plus efficace que l'émotion pour mettre en mouvement et conduire à la mise en œuvre d'actions préventives !

Norbert Mouyal précise :

« Les dirigeants, les responsables du top management et les DRH ne le savent pas toujours mais ce sont eux qui détiennent la clé de la réussite d'une démarche préventive des RPS.

*La belle Histoire de Nelly est une mise en garde qui décrit avec humour les imperfections de la gestion des individus. En plongeant dans son parcours, qui la conduit à attendre à ses jours, les spectateurs évoluent vers une juste réflexion sur les dangers qui menacent chacun d'entre nous, simplement en voulant s'approprier notre fonction et nos responsabilités, comme nous le faisons chaque jour en nous rendant au boulot.*

*Le débat qui fait suite à la représentation de la pièce permet alors de libérer la parole et d'aller plus loin, notamment en mesurant l'impact de la gestion des RPS sur la qualité de vie au travail et sur l'économie en général.*

*Nelly 1 et Nelly 2 incarnent un personnage à deux voix qui nous regarde et qui nous parle, écoutons-le ! »*

## Quelques témoignages de spectateurs

*« Cette pièce place l'auditoire au cœur de la problématique du stress au travail. A la fin de la lecture, tous mes collaborateurs sont restés comme pétrifiés, avant de se lancer dans un débat passionnant. Je suis convaincu que l'outil théâtral est puissant pour la sensibilisation et la prévention des risques psychosociaux. »*

**Cyrille SIMMIGER, directeur de OPCALIA Auvergne Rhône-Alpes**

*« Ayant accompagné des personnes qui étaient en pré ou post burn-out, j'ai assisté à la lecture théâtrale de "l'Histoire de Nelly" lors du Colloque de l'EMCC le 9 avril 2016, et ai été frappée par la mise en scène, la justesse du jeu des actrices et de l'authenticité de l'histoire.*

*La démonstration du déni dans cette inexorable descente aux enfers jusqu'au point de non-retour est une des forces de la pièce. Un point de départ pour une prise en compte de cette souffrance sourde dans les entreprises et une réflexion/action en profondeur à mener. »*

**Claire COUROYER, exécutive coach et fondatrice de C2 Conseil**

*« Une pièce saisissante par la justesse des mots... une belle entrée en matière pour se dire et nommer les maux qui touchent tant d'entreprises. A voir absolument. »*

**Stéphane DIEBOLD, président de l'AFFEN (Association Française pour la Formation en Entreprise et les usages Numériques)**

*« Une plongée haletante dans les engrenages de la vie d'un cadre.*

*Une invitation pour l'entreprise à repenser le monde du travail, pour les collaborateurs à lui redonner sens ! Un bel outil de prévention pour chacun ! »*

**Jeanne COUROUBLE, membre de l'association Stress Experts, auteure et chef d'entreprise**



Anne-Sophie Garrigues



Myriam Allais

*« J'ai eu la chance d'assister à une lecture de la pièce et à sa représentation. Que dis-je : non ! D'y participer ! Le burn-out ? J'avais lu – beaucoup – et je croyais savoir ce dont il s'agissait. Erreur ! On ne sort pas indemne de la représentation : Nelly, ce pourrait être moi un jour ; Nelly, peut-être en ai-je fréquenté sans même m'en rendre compte... »*

*Ce que je sais maintenant ? Que c'est une expérience humaine terrible à laquelle aucun de nous ne peut rester indifférent ; qu'elle en appelle à une responsabilité collective et que l'action préventive repose sur tout un chacun. Je pourrais en avoir besoin un jour...*

*Merci pour cette pièce, Norbert. »*

**Monique PIERSON, conférencière, ex-membre du Codir d'une enseigne de grande distribution, auteure de « L'art du management : en finir avec les idées reçues ! » (2014) et de « Et si on décidait d'être heureux, même au travail ? » (2ème édition 2016)**



*« Le texte si réel, les émotions toujours intenses, c'est poignant, déchirant et si réel pour toute personne qui a vécu ce « voyage » – et dont je suis à la limite des larmes lorsque l'on reconnaît le comportement que l'on a adopté (je pense à cet instant, à la joie et motivation toutes retrouvées lorsqu'un nouveau projet nous est confié... alors que la charge de travail est déjà largement dépassée), lorsque l'on se reconnaît.*

*Revivre ce « voyage » m'a aussi éclairée sur tout le chemin que j'ai fait depuis.*

*Sur ma présence à moi (ma conscience) dès lors que des « alertes » de symptômes se présentent : j'ai créé mon entreprise maintenant, et mon « amour » du travail n'a pas diminué. Mais cela fait maintenant du sens !*

*En revanche, on ne « guerit » pas d'un burn-out. La violence de ce « voyage » marque le corps, au plus profond de chacune de nos cellules. Il y a un « avant » et un « après ». Comme dans tous voyages on ne revient pas identique, on a appris, on avance avec pour ma part beaucoup plus de conscience, de la valeur de chaque instant, de sa beauté, de son utilité même dans la difficulté.*

*Alors MERCI*

*à vous, aux actrices, à l'écrivain*

*Et beau chemin à vous sur les routes du partage théâtralisé du burn-out.»*

**Sabine RYCKEBOER, directrice et fondatrice de SRY Consulting**

# À propos de Norbert Mouyal, le créateur et metteur en scène



Norbert Mouyal est créateur du Salon Solutions Ressources Humaines où il est toujours responsable de la programmation des conférences de cet événement. En parallèle, après avoir exercé 15 ans comme comédien, il est devenu auteur et metteur en scène de théâtre.

Doté de cette double sensibilité, Norbert Mouyal décide de faire de la prévention sur la thématique du burn-out (avant-pendant-après) en créant une pièce de théâtre intitulée « **Bien Naître au travail, l'Histoire de Nelly** ».

*« J'ai écrit et mis en scène « **Bien Naître au Travail, l'Histoire de Nelly** », en m'inspirant du témoignage d'Aude Selly, RRH victime d'un burn-out, pour que tous sachent faire "Naître" dans leur entreprise une lutte efficace contre les maux, voir les suicides provoqués par l'épuisement professionnel, qui touche un grand nombre de personnes.*

*C'est pour cela que "Bien Naître au travail" devrait être jouée aussi pour le grand public car elle répond à une vraie problématique d'entreprise qui touche chacun d'entre nous. »*

**NORBERT MOUYAL**



## Pour en savoir plus

Site web : <https://www.leburnoutparletheatre.com/>

 <https://www.facebook.com/pg/burnouttheatre/events/>

Invitation presse : [https://www.relations-publiques.pro/wp-content/uploads/2020/09/invitation\\_presse.pdf](https://www.relations-publiques.pro/wp-content/uploads/2020/09/invitation_presse.pdf)

## Contact presse

EveN.M

Norbert MOUYAL

E-mail : [mouyalnorbert@gmail.com](mailto:mouyalnorbert@gmail.com)

Tel : 06 71 27 79 43