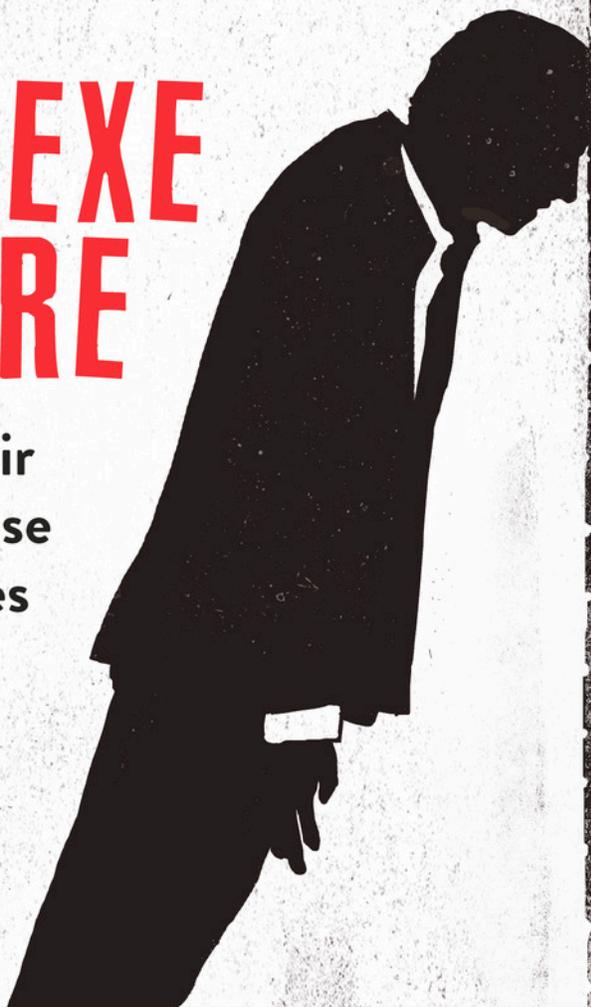


OLIVIER LOMBARD

# LE COMPLEXE D'ICARE

À trop vouloir  
bien faire on se  
brûle les ailes



VAINCRE  
LE BURN-OUT

Flammarion

# DU CRI À L'ÉCRIT !

« Cet ouvrage est le fruit d'un message que j'ai reçu personnellement, intense, total, évident, urgent. C'est aussi le vôtre, que j'entends dans mon cabinet tous les jours. Nous vivons une ère tumultueuse, avec une économie en souffrance, bouleversée, et sans nul doute à la dérive. Nous sommes déboussolés, affolés par tant de sombres présages. »

Olivier Lombard, ostéopathe, exprime au travers de son expérience personnelle comment l'homme a souvent tendance à aller toujours plus loin, viser toujours plus haut, au risque de se brûler les ailes. C'est la logique même du burn-out, que l'auteur a traversé trois fois. Nous sommes régis par un rythme biologique que nous devons préserver pour éviter l'épuisement. La médecine chinoise nous apporte les solutions et ressources nécessaires. Elle nous permet de retrouver un espace de bien-être idéal, d'équilibre du yin et du yang entre raison et déraison. Un plaidoyer pour le retour à notre Moi le plus profond.

**Olivier Lombard** est ostéopathe. Il est spécialiste en posturologie, médecine chinoise et stratégie mentale.

Flammarion

# Le Complexe d'Icare



Olivier Lombard

# Le Complexe d'Icare

À trop vouloir bien faire  
on se brûle les ailes

Flammarion

Ouvrage dirigé par Stéphanie Honoré

Tous droits réservés  
© Flammarion, Paris, 2019  
ISBN : 978-2-0814-7398-0

## Sommaire

<i>Avant-propos</i> .....	9
CHAPITRE I. Comment tout finit... et tout commence.....	21
CHAPITRE 2. Les burn-out humain et planétaire, urgence !.....	37
CHAPITRE 3. Le monde aux couleurs du yin et du yang.....	65
CHAPITRE 4. De l'excès de yang au burn-out... rouge cramoisi.....	87
CHAPITRE 5. De l'excès de yin à l'apathie profonde.....	115
CHAPITRE 6. L'espace de bien-être idéal : à la recherche de notre meilleur équilibre .....	135
CHAPITRE 7. De la juste mesure à la voie du milieu, ou le mythe de Dédale.....	171
<i>Conclusion</i> .....	179
<i>Bibliographie</i> .....	183
<i>Remerciements</i> .....	185



## Avant-propos

Au début, il y a LA rencontre. Celle qui m'a mis sur la voie. Un jour, une de mes connaissances, Danièle Darmouni, ex-dirigeante d'International Mozaik et fondatrice d'Air Fund<sup>1</sup>, évoque un livre présenté lors d'une rencontre sur « les nouvelles monnaies » par le Club de Budapest<sup>2</sup> à Paris. Cet ouvrage était celui de l'économiste Bernard Lietaer, intitulé *Au cœur de la monnaie*. L'auteur exposait et démontrait combien, dans l'état actuel des choses, le système monétaire international, tel qu'il est, est non viable. Et cela, à court terme. Pire, il prouvait, avec force explications, que ce système va même jusqu'à mettre en danger la viabilité de l'espèce humaine.

Danièle Darmouni savait alors que j'avais donné une conférence sur le stress et le burn-out, en juin 2012, chez

---

1. International Mozaik : École de Coaching certifiée.

2. Association informelle internationale consacrée à l'élaboration d'une nouvelle façon de penser et d'une nouvelle éthique pour aider à résoudre les problèmes sociaux, politiques, économiques et les défis écologiques du XXI<sup>e</sup> siècle. L'idée du Club de Budapest remonte aux conversations entre Aurelio Peccei, le fondateur et premier président du Club de Budapest.

Axa Private Equity<sup>1</sup>. L'objectif était d'aider les cadres financiers à mieux gérer le stress inhérent à leur métier. Elle se souvenait également que, voilà une dizaine d'années, je lui avais parlé d'un livre passionnant, devenu depuis d'ailleurs l'un de mes livres de chevet, *L'Éveil au point zéro* de Gregg Braden. Il est l'auteur de nombreux best-sellers internationaux et il est reconnu comme un pionnier dans la tentative de construire un pont entre science et spiritualité. Cet anthropologue américain a démontré comment les façons de vivre de l'être humain du XXI<sup>e</sup> siècle pouvaient mettre en péril la survie même de l'espèce humaine. L'humanité vit une époque charnière. La fin du patriarcat, la fin de l'ère des Poissons<sup>2</sup> vont bouleverser la planète Terre et l'être humain, son hôte. Si les relations entre les êtres humains et la planète, qui les accueille, ne changeaient pas profondément et fondamentalement, la question de la survie de l'être humain serait alors posée.

Dans mon premier ouvrage<sup>3</sup>, je traitais de l'ostéopathie et de l'évolution de mes techniques de soins, et ce à travers mes études de kinésithérapie, de thérapie manuelle, d'ostéopathie, de posturologie, de médecine chinoise, de

---

1. Forme d'investissement par laquelle un investisseur consacre une partie de ses capitaux propres ou sous gestion au développement ou au rachat d'une société ayant besoin de croissance, de transition ou de redressement.

2. L'ère du Poisson se termine en 2160, nous entamons donc la transition vers l'ère du Verseau. La Terre met 25 920 ans à passer, en mouvement rétrograde, à travers les douze constellations. Elle met donc plus ou moins 2 160 ans à traverser chaque signe du zodiaque. C'est cet infime et quasi imperceptible déplacement du point vernal que l'on nomme mouvement de précession des équinoxes. Ces périodes portent le nom d'ères. En conclusion, chaque ère dure environ 2 160 ans.

3. *La main qui accompagne. Carnet d'un ostéopathe*, Paris, Arcadia éditions, 2010.

graphologie, mais également de stratégies mentales et de biologie totale. Ce premier recueil était une suite d'exemples illustrant des situations de quelques-uns de mes patients, de mes réflexions au sujet des traitements, mais surtout un questionnement final : Que cache une douleur ? Quel est le message exprimé à travers la maladie ? À ce propos, savez-vous que la maladie est déclenchée par le cerveau archaïque, qui gère notre état de survie. Je répète, celui-ci gère notre état de survie, il s'agit de la notion même de viabilité qui est le propos de ce livre.

Puis, vint la lecture de *Biologie des croyances*, le livre essentiel du D<sup>r</sup> Bruce Lipton, qui démontre que la cellule est liée à l'environnement. Il fut un des pionniers de la recherche sur l'épigénétique au moment où la génétique comprenait que la cellule n'était pas programmée par son noyau mais par sa membrane, laquelle est liée à l'environnement. Le D<sup>r</sup> Bruce Lipton prouve que la cellule a deux systèmes de fonctionnement : la croissance et la défense. Elle se met en système de défense dès qu'il y a stress ou danger. Bruce Lipton démontre que, tant qu'elle est en système de défense, la cellule ne se renouvelle pas, donc sa survie à moyen terme est en jeu. Il apporte des preuves scientifiques irréfutables.

Ces trois auteurs expriment tous le même concept de viabilité : Bernard Lietaer au sujet du système monétaire international, Gregg Braden au sujet de l'espèce humaine et Bruce Lipton à propos de la cellule. Chacun, à sa manière, manifeste l'état d'urgence quant à la survie de l'homme et de notre planète. Et c'est précisément tout l'enjeu de mon exposé sur le stress et ses conséquences.

Un soir, alors que je visionnais une conférence de Bernard Lietaer présentant une courbe pour prouver que le système

monétaire mondial actuel était moribond, le déclic fut immédiat. J'ai perçu d'emblée que sa courbe s'appliquait parfaitement à l'être humain, très proche finalement de celle que j'avais dessinée après mes recherches en médecine holistique sur l'espace de bien-être idéal. De ces deux graphiques ressort un même enseignement, qui, pour moi, relève d'une loi universelle, évoquée d'ailleurs dans le tao : loi de la fluidité et de l'équilibre yin/yang. Or, actuellement, nos systèmes sociétaux ne permettent pas un équilibre biologique à cause du stress qu'ils occasionnent et de la logique qu'ils poursuivent.

Bernard Lietaer s'était fondé également sur le principe du tao et de l'équilibre yin/yang. Tout son raisonnement est construit sur cela, sa courbe tend vers les mêmes conclusions : le système monétaire international est non viable et les conséquences sont dramatiques pour le monde de demain. Et demain, c'est demain matin !

Pourquoi ce titre : Le Complexe d'Icare ?

*Pourquoi Icare ?*

Dans la mythologie grecque, Icare est le fils de l'architecte Dédale et de la Crétoise Naupacté. Icare et Dédale cherchent à fuir leur exil, en Crète, et à retourner à Athènes, cité dont Dédale est originaire. Ils veulent échapper à la vengeance de Minos, qui poursuivait Dédale car ce dernier avait aidé Pasiphaé (qui donna naissance au Minotaure) à s'accoupler avec un taureau blanc. Ils étaient emprisonnés dans un labyrinthe et n'en trouvaient pas la sortie. Dédale eut l'idée de construire des ailes en plume et en cire pour s'en échapper. Il mit en garde Icare, lui interdisant de s'approcher du Soleil, à cause de la chaleur qui ferait fondre

la cire, et de descendre trop près de l'eau de la mer, à cause de l'humidité qui alourdirait ses ailes. Mais Icare, grisé par le vol, oublie l'interdiction et, alors qu'il prend trop d'altitude, la chaleur fait fondre progressivement la cire. Ses ailes finissent par le trahir, il meurt précipité dans la mer.

Le mythe d'Icare aborde deux thèmes :

- le premier est la relation père-fils, l'effet néfaste que peut avoir un conseil ou une interdiction ;
- le second thème est le sujet de ce livre, c'est le fait que l'homme a souvent tendance à aller toujours plus loin, à viser toujours plus haut, au risque de se brûler les ailes comme Icare, oubliant qu'il n'est pas un dieu, ni un surhomme, mais simplement un être humain. C'est la logique même du burn-out.

*Pourquoi « complexe » ?*

Du latin *complexus*, « enlacer », « embrasser » : « contient plusieurs parties ou éléments combinés d'une manière qui n'est pas immédiatement claire pour l'esprit ». On parle aussi de « nombre complexe » en mathématiques, c'est-à-dire qui comporte une partie réelle et une partie imaginaire, c'est cet aspect que j'ai retenu pour le titre de ce livre : le complexe d'Icare. Dans le sujet que je traite – le burn-out et l'excès de yang ou de yin –, le « complexe » se retrouve dans la complexité du qualificatif « idéal » de mon expression « espace de bien-être idéal » : d'une part, déraisonnable, qui va faire que nous nous brûlerons les ailes en nous laissant emporter par nos penchants, nos excès ; d'autre part, l'idéal de Dédale, que nous avons tous en nous, à savoir la recherche de la meilleure solution, d'une meilleure vie et d'un bien-être optimal. Entre

le mythe de Dédale, qui suit la voie du milieu, la meilleure solution, visant à arriver à bon port, simplement (que l'on retrouve dans le tao), et le mythe d'Icare, qui se laisse emporter par son penchant et ses excès, c'est le thème de mon livre.

Du complexe d'Icare à l'espace de bien-être idéal : l'envie de s'élever, au départ pour se sauver, fuir, prendre de la hauteur, est naturelle. Le problème est que l'homme a toujours voulu voler, rester sur le terrain où il est né ne lui suffit pas, il veut voir le terrain d'à côté puis le pays voisin, puis pouvoir voler, puis explorer l'espace. C'est l'histoire de l'être humain que nous sommes. Dédale, lui, vole dans la conscience de la sagesse, sachant que ses ailes sont fragiles et qu'il lui faut rester à distance de l'eau et du Soleil. C'est cette même conscience que l'homme doit retrouver, celle de la fragilité de son corps, c'est tout ce que je vais essayer de vous apporter dans les différents chapitres à propos de la cellule et du fonctionnement humain : nous sommes régis par des lois biologiques, nous suivons un rythme biologique. Si nous le forçons à longueur d'année, il nous arrive ce qui est arrivé à Icare, à nous êtres humains et à notre planète, un état critique d'épuisement. Icare, grisé par le pouvoir de voler, s'est senti un surhomme, et s'est mis à voler de plus en plus haut. C'est exactement ce que j'ai fait, jusqu'à m'approcher tellement du Soleil que je me suis brûlé les ailes et suis tombé, et plus nous tombons de haut, plus la chute est grave, c'est le fait même du burn-out ! Tout le monde rêve d'une réussite sociale parce qu'elle permet de nous installer dans une qualité de vie. Si cet élan d'idéal est juste et cohérent avec vos valeurs sacrées, tout va bien. Les problèmes surviennent quand nous commençons à nous consumer parce que nous nous laissons emporter dans des postures extrêmes, à l'image d'un mât démesuré, de l'excès de yang, de la suractivité. Notre corps

d'homme n'est pas conçu pour ça, il est conçu pour être dans son espace de bien-être idéal, de confiance comme le disent les posturologues, il est l'espace de la juste solution, de la voie du milieu, de la voie du tao : le complexe de l'idéal, du mythe de Dédale et d'Icare. Raison et déraison.

*Pourquoi la médecine orientale pour expliquer le phénomène du burn-out ?*

Selon moi, le burn-out est une « catastrophe énergétique » qui touche l'être humain dans sa globalité holistique : le corps-esprit et son environnement.

Voici les différentes raisons qui me poussent à l'aborder ainsi :

1. Le terme même de burn-out (*burn* signifie « brûler ») porte en lui une notion d'énergie. Il y a au départ le feu dans la tête, le cerveau étant en ébullition permanente. Cet état atteint ceux d'entre nous qui réfléchissent tout le temps, incapables de stopper cette machine devenue infernale. Le coût énergétique d'un tel fonctionnement finit par tarir les ressources (forces) de l'organisme.

2. La genèse du burn-out peut ainsi se comprendre par le fonctionnement énergétique, ou plutôt le dys-fonctionnement énergétique, de l'être humain.

3. Les médecines orientales ont pour base de réflexion le fonctionnement énergétique du corps. L'état de santé est défini par l'équilibre dynamique des deux énergies contraires et complémentaires que sont le yin (énergie féminine, eau, qui vient de la Terre nourricière, de la mère) et le yang (énergie masculine, feu, qui vient du ciel, Soleil, du père).

Dans les médecines dites alternatives (ostéopathie, homéopathie, etc.), nous parlons de fluidité énergétique, ce qui correspond à cet équilibre dynamique du yin et du yang. Cette fluidité est garante de l'état de santé et de la vitalité. À l'inverse, la rigidité tend à la maladie, à la mort (rigidité cadavérique).

L'incendie de Notre-Dame est un parfait exemple visuel de ce que provoque un feu de tête, en l'occurrence le toit de la cathédrale. Celui-ci culminait à cinquante mètres de hauteur. Les lances d'eau des pompiers de Paris ne pouvaient pas aller si haut et toute la toiture a brûlé.

Le burn-out est donc un état de catastrophe énergétique pour l'être humain. Il n'est plus question de soudaineté (accident), comme à Notre-Dame, mais d'un feu qui couve des années jusqu'à l'embrasement final. Ce type d'incendie est le résultat d'un stress en hyperfonctionnement, dont le moteur est notre cerveau en ébullition, stress devenu permanent chez l'homme du XXI<sup>e</sup> siècle. Nos pompiers, comme pour Notre-Dame, sont impuissants à éteindre l'incendie, non pas pour des raisons techniques, mais énergétiques : le stress a tari toutes les ressources énergétiques de l'organisme, année après année. Or, nos pompiers de l'organisme (en médecine orientale, ce sont nos reins) sont exsangues et n'ont plus la force de pomper l'eau et l'énergie pour éteindre cet incendie, qui se diffuse alors dans tout l'organisme.

Un matin, le « burn-outé » ne se lève plus de son lit tant son état est grave.

4. Pour les médecines orientales, comme pour les médecines holistiques, l'état de santé du corps est lié à son environnement. L'écologie du corps et celle de la nature vont de pair. Comme dans le tao, qui enseigne la solidarité entre la

nature et l'homme. Le tao est une doctrine religieuse et philosophique chinoise, guide de sagesse fondé sur le principe du yin/yang, masculin/féminin, jour/nuit, ordre/chaos.

Chine-culture.com explique : « La médecine chinoise se fonde sur une théorie profondément ancrée dans la pensée traditionnelle chinoise. La ligne directrice de cette théorie est que l'homme obéit aux mêmes lois que l'univers. C'est ainsi que le corps est traversé par des vaisseaux-méridiens [où circule l'énergie] comme le sol l'est par les fleuves et les rivières. Le corps doit se reposer comme la nature la nuit...<sup>1</sup> »

Ainsi que je le développerai plus loin et comme déjà expliqué page précédente, pour moi, le burn-out est un incendie général de l'organisme. Il part d'un feu de tête continu, alimenté par un feu de foie (excès d'énergie yang) au moment où l'état d'épuisement de l'organisme a tari l'énergie des reins, qui apportent de l'eau et de l'énergie au corps. Cet état d'épuisement dépassé (ne dit-on pas être é-rein-té?) fait que les pompiers (les reins) sont non seulement en manque d'eau mais également en panne de batterie.

Pour simplifier, prenons l'exemple d'une plante. La plante a des racines (l'équivalent de nos pieds), ces racines lui permettent de tenir debout, mais aussi et surtout de prendre l'énergie de la Terre, dite Terre nourricière ou Terre mère, et de la transformer en sève. C'est ainsi que la plante grandit et vit. Pour les Orientaux, l'énergie yin (= féminine) est celle qui refroidit et nourrit la plante et provient de la Terre.

---

1. <http://www.chine-culture.com/medecine-chinoise/theorie.php>

Savez-vous cependant que l'eau ne suffit pas et qu'il faut de la lumière, car une plante, comme l'être humain, meurt dans le noir ?

Pourquoi ? Parce que les rayons du Soleil apportent une énergie, que les Orientaux appellent énergie yang, et permettent à la plante de vivre.

Le Dr Lara Pizurki, des sections de biologie et Pôle Frontiers in Genetics, de l'Université de Genève, explique : « Le Soleil (et la lumière en général) est essentiel pour que les plantes puissent faire de la photosynthèse. Ce processus, qu'elles mettent en œuvre notamment à l'aide de la chlorophylle, leur permet en fait de capter l'énergie solaire pour la convertir en énergie chimique. Grâce à la photosynthèse, les plantes peuvent ainsi fabriquer toutes les substances nécessaires à leur croissance. Elles le font à partir d'eau, de gaz carbonique et de sels minéraux, tout en rejetant de l'oxygène dans le milieu environnant. <sup>1</sup> »

*Les Orientaux nomment l'énergie soleil-lumière : énergie yang.*

L'énergie yin et l'énergie yang sont des énergies aussi essentielles à l'homme qu'à tout être vivant. La circulation de ces énergies à travers le corps, comme à travers les plantes, permet la vie. La fluidité de cette circulation est la condition *sine qua non* d'un bon état de santé. Dans le tao, dans la médecine orientale, dans la médecine ostéo-

---

1. <https://www.rts.ch/decouverte/sciences-et-environnement/animaux-et-plantes/4642864-bonjour-j-aimerais-savoir-quel-est-le-role-du-soleil-pour-les-plantes-merci.html>

pathique ainsi que dans les médecines holistiques, ce que nous appelons la fluidité est un équilibre dynamique énergétique. Quand cet équilibre dynamique énergétique n'est plus, ce qui est le cas lors d'un état de stress, surtout lorsque celui-ci est permanent, s'ensuit un déséquilibre de cette dynamique énergétique.

Ce déséquilibre énergétique est catastrophique, car il est l'aboutissement d'un long processus de fonctionnement, je devrais plutôt dire dysfonctionnement, et il est énergétique, touchant les différentes couches énergétiques de l'être humain, depuis le plan physique jusqu'aux plans mental et spirituel.

Ce sont des notions ignorées en médecine occidentale, alors qu'elles sont le fondement même de la médecine orientale.

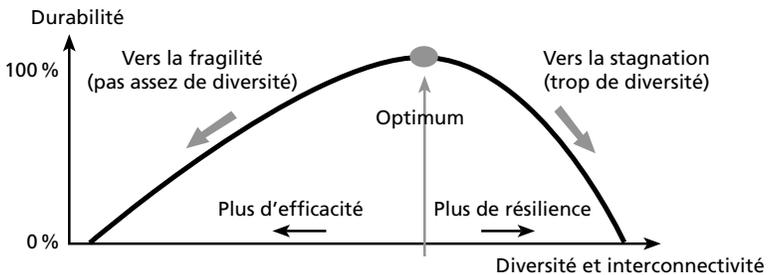


Figure 1 – Courbe de la durabilité dans un éco-système naturel d'après Bernard Lietaer : cette courbe statistique montre qu'efficacité ou résilience de tout éco-système naturel doit être équilibré et dans la diversité pour être viable ; plus il est installé dans l'excès, plus il devient fragile, la fenêtre de viabilité = niveau optimal de durabilité correspond à ce que la nature a installé depuis des millions d'années sur la Terre.

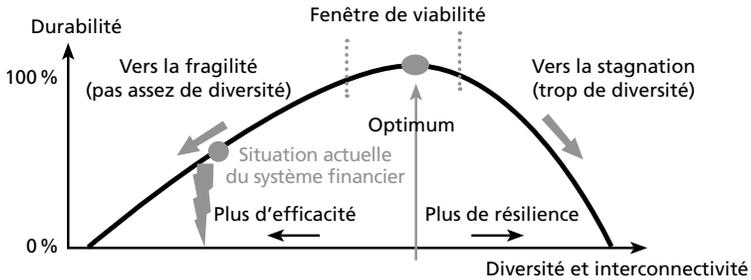


Figure 2 – Courbe application au système monétaire d’après Bernard Lietaer : sa démonstration appliquée au système monétaire international.

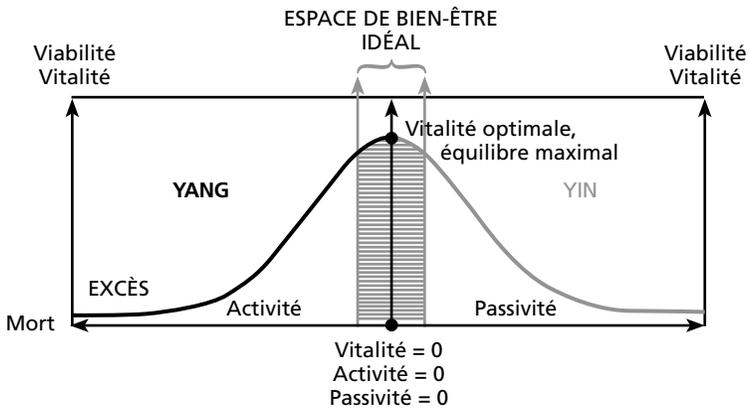


Figure 3 – Courbe de Gauss appliquée à la biologie humaine : l’homme fut créé pour vivre dans son espace de bien-être idéal, qui correspond à un équilibre dynamique (non figé) d’activité-repos, de respiration selon les lois de la biologie et de l’éco-système dans lequel et par lequel il vit. Sa vitalité et son état de santé sont optimaux quand il est dans cet équilibre, plus il s’en éloigne et se coupe de la nature, plus son état de santé est fragilisé, jusqu’à devenir moribond. L’équilibre est la voie du milieu (du tao), de la raison avec le mythe de Dédale ou de la déraison avec le mythe d’Icare.