

# INTERVIEW D'UNE HYPERACTIVE EX-ADDICT AU TRAVAIL... DEVENUE FÉE DE LA RELAXATION GRÂCE À L'AUTO-COACHING



*Initiation au Watsu : lâcher-prise mental, soulagement physique et apaisement émotionnel*

Initialement coach mentale et motivationnelle, Danielle Gossett-Taramarcas utilisait surtout l'écoute active, les outils visuels et les questions puissantes pour accélérer la réussite des objectifs professionnels de plus de 2000 clients (individuels et équipes).

Victime d'un burnout sévère il y a six ans, elle a traversé un long parcours cumulant rééducation physique et remises en question de son mode de fonctionnement.

Dans le futur, elle se destine à sensibiliser les passionnés du travail aux signaux d'alarme précédant un accident dramatique en les initiant à différentes techniques pour faciliter récupération, reconnexion à ses passions puis

#### **reconstruction d'un style de vie plus sain.**

Elle nous dévoile ici son expérience douloureuse en partageant ses erreurs, les leçons tirées, les approches qui ont favorisé sa convalescence et sa reconversion professionnelle.

Danielle encourage les leaders à hautes responsabilités qui se croient inarrêtables à prendre soin de leur santé (physique, émotionnelle et mentale) ainsi qu'à l'art de la relaxation dans le but de leur éviter la même descente aux enfers.

Elle leur enseigne plutôt d'adopter quelques nouvelles habitudes qui leur permettent de rester ou revenir au meilleur de leur performance.

## A l'époque, je menais de front une triple vie planifiée au chrono et je me sentais inarrêtable !

**Monde Economique : De plus en plus fréquent, le burnout est-il reconnu comme une maladie ?**

**Danielle Gossett :** Etonnamment non. Selon l'OMS, le burnout est un « phénomène » généré par un contexte de travail hyper-exigeant. Selon moi, c'est l'ultime signal d'alarme crié par tout notre être qui, à force de tenir et survivre dans une situation de surmenage au travail, nous fait ressentir le stress comme exponentiel et finalement nos capacités d'auto-gestion sont surpassées.

**Monde Economique : Quelles ont été les causes de votre burnout ?**

**Danielle Gossett :** A l'époque, j'étais comme une triathlète : je menais de front une triple vie planifiée au chrono et je me sentais inarrêtable ! Je cumulais des erreurs, que j'appelle comportements 'toxiques'... et je l'ignorais. De passionnée, j'avais glissé dans l'ADDICTION au travail et j'étais dans le déni complet.

**Monde Economique : Vous racontez que votre vie a basculé en 1 minute, comment votre burnout s'est-il manifesté ?**

**Danielle Gossett :** Un matin, nous étions au petit-déjeuner dans un centre thermal. J'ai commencé à avoir mal aux jambes, à trembler de manière incontrôlable. Je me suis physiquement écroulée, mes jambes ne me portaient plus...

Pour moi, la crise du burnout s'est manifestée physiquement, sous une forme de paralysie partielle temporaire. C'est comme si les plombs avaient pété dans mon cerveau et mon corps refusait d'avancer pour me forcer à m'arrêter, réfléchir et changer ! Brutal et douloureux.

**Monde Economique : Quelles ont été les différentes étapes de votre convalescence que vous appelez « chemin de croix » ?**

**Danielle Gossett :** Je peux les résumer en 7 étapes:

**1 - REEDUCATION physique** - Séjour hospitalier avec rééducation intensive des fonctions physiques perdues. Il m'a fallu un an pour pouvoir marcher 10mn sans trop de douleurs et deux ans pour me balader 60-75mn sur un terrain plat.

**2 - DEGRINGOLADE jusqu'au NÉANT** - succession de chocs émotionnels, pertes, deuils... avec impacts sur ma famille, qui a explosé, ma vie sociale désertique et sur mes finances !

**3 - PRISES DE CONSCIENCE** de mes erreurs et de mes comportements toxiques lors de cours en groupe dans une clinique de

jour. J'ai compris en théorie, que je me donnais sans limites... et que prendre soin de soi c'était un « cadeau » prioritaire pour mieux servir les autres.

**4 - REPRISE, face à mes LIMITATIONS** - Me croyant suffisamment en forme, j'ai réintégré une magnifique équipe multidisciplinaire soutenante. Constat : perte de 45% de productivité !

**5 - INTEGRATION** - Gestion des frustrations avec une psychologue formée à l'approche cognitivo-comportementale (TCC). Son message : « *Regarde d'où tu t'es relevée et tes progrès, plutôt que tes pertes de capacités...* »

**6 - ACCEPTATION** - Participation à un programme de coaching, destiné uniquement aux adultes atteints de déficit d'attention (TdAH) : « *Surmontez votre déficit d'attention et libérez votre génie créatif* ». Mise en pratique des outils nécessaires à une meilleure auto-gestion.

**7 - Ma RECONSTRUCTION** - Lors d'une matinée dans un centre thermal, j'expérimente une séance de WATSU® - et je trouve ma vocation !

J'ai investi plus de 600 heures de formation pour devenir praticienne de WATSU (technique de relaxation en eau chaude) dont les bénéfices immédiats sont : lâcher-prise mental, soulagement des tensions et douleurs musculaires, souplesse articulaire et apaisement émotionnel. Selon témoignages de plusieurs clients : « *Que du bonheur!* »

Formée à 5 autres techniques de soins corporels (réflexologie, shiatsu, massage polynésien à l'huile, Lomi-Lomi et Aromatouch : soin aux huiles essentielles), mes clients m'ont surnommée "Fée de la relaxation". ●



Après 25 ans au service de dirigeants d'entreprises régionales et corporate teams auprès de multinationales, aujourd'hui **Danielle GOSSETT** veut développer son rôle de Praticienne de Watsu et se concentre à l'écriture d'un livre en anglais : *The Ultimate Anti-Burnout Guide. Transform toxic behaviors into healthy habits through the 3-step Life-Saving Program: RECONNECT, RECUPERATE and feel RECHARGED!*