

Pour se sauver d'un burn-out, il rallie Lutry au cap Nord à vélo!

En plein craquage, Patrick Sumi, ancien cadre chez Nestlé, a changé de vie. Et effectué un voyage salvateur qu'il raconte dans un livre et un documentaire bouleversants.

11. octobre 2024, 06:22, Laurent Siebenmann

«Ce dimanche 17 avril 2022, alors que mon amie et moi étions en randonnée à ski au-dessus d'Arolla, je ne profitais pas de cette journée. Il faisait grand beau, les paysages étaient magnifiques. Mais je n'étais pas vraiment là. Et soudain, lors d'une simple conversion, je tombe et glisse. Seul dans la neige, je me mets à pleurer comme un enfant perdu dans un supermarché. Quelques instants plus tard, rejoignant ma compagne, rebelote: je pleure toutes les larmes de mon corps. Là, j'ai compris que quelque chose d'anormal se produisait en moi.»

C'est à cet instant, ce jour-là, que Patrick Sumi, Lutryen alors cadre chez Nestlé, prend conscience qu'il n'en peut plus. Qu'il est au bout du bout, comme il le raconte dans son livre bouleversant, «Sur le fil» (Ed. Slatkine), et un documentaire du même nom, dont l'avant-première a eu lieu mercredi dernier au cinéma Rex, à Vevey.

Décision radicale

Ce grand sportif quinquagénaire, assoiffé de voyages et d'aventure, était à deux doigts d'un sévère burn-out. Une situation qui lui sera confirmée par l'infirmière de l'entreprise. «Elle a su me poser les bonnes questions. Notamment: "Si tu étais un smartphone, à quel pourcentage évaluerais-tu ton niveau de batterie?" Je lui ai répondu qu'elle se trouvait sans doute à 20%. "Et que veux-tu faire de ces 20%?", a-t-elle enchaîné.»

Après mûre réflexion, Patrick Sumi prend une décision radicale: «Je venais de devoir, par deux fois durant les dernières années, procéder à une vague de licenciements. Devoir renvoyer d'honnêtes collaborateurs, les plonger dans le désarroi, m'a miné. J'ai joué avec mes limites et étais à deux doigts de craquer.» Après plus de vingt-trois ans chez son employeur, il décide de tout arrêter, de rendre son tablier, avant de sombrer. «C'était une décision difficile. Mon poste était le fruit de longues années de travail. Mais dès lors que mon choix a été fait, je me suis senti soudainement plus libre, mieux», explique Patrick. Quelques mois plus tard, le temps de préparer son successeur et d'organiser la suite de sa propre vie, il rend son badge et quitte définitivement ses bureaux de Vevey.

5000 kilomètres à vélo

Pour se purger, se nettoyer, notre homme va alors se lancer dans un vieux rêve: un périple à vélo, en solitaire, de plus de 5000 kilomètres, de Lutry au cap Nord. En accord avec sa compagne et ses enfants, Patrick Sumi veut vivre cette expérience à des années-lumière de son quotidien de cadre stressé. Lui qui est un admirateur des écrits de Sylvain Tesson et de Pascal Bärtschi quitte Lutry le 1 avril 2023, sous la pluie. Direction le cap Nord!

Avec un équipement nécessaire mais réduit au strict minimum dans quelques sacoches fixées sur son vélo, Patrick Sumi va traverser l'Autriche, la Slovaquie, la Pologne, les pays baltes, la Finlande, la Suède et, finalement, la Norvège. Durant un voyage face à lui-même, celui qui se définit dès lors comme un cycliste vagabond va souvent en baver, la faute à une météo parfois peu favorable. Pluie, neige, vent vont par exemple mettre son physique et sa patience à rude épreuve. Dormant souvent sous sa tente, chez l'habitant ou, parfois, à l'hôtel, Patrick va aussi se nourrir de paysages majestueux, de soleil de minuit. Et de multiples rencontres.

L'ami Gustave

«Le meilleur des passeports, c'est le sourire. J'ai eu la chance de croiser des gens extraordinaires, dans tous ces pays. Comme l'Autrichien Gustave, 93 ans, qui m'a ouvert les portes de sa modeste maison. "Si tu as 1 euro, tu peux dormir chez moi. Car tout se paie", m'avait-il dit.» Soupe, douche, petit-déjeuner ou un simple café: le quotidien de Patrick Sumi est rythmé par ces rencontres hors du temps et la générosité de l'habitant.

«Passé le premier mois, je me suis vraiment déconnecté, profitant d'avoir le temps. C'était merveilleux d'être au



Online-Ausgabe

Le Matin
1001 Lausanne
021/ 349 49 49
<https://www.lematin.ch/>

Genre de média: Internet
Type de média: Sites d'informations
UUpM: 1'234'000
Page Visits: 8'588'700



Éditions Slatkine
GENÈVE

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003

Référence: 93534623
Coupure Page: 2/5

bord d'un lac isolé, en pleine forêt et de pouvoir m'y baigner, y réfléchir, bercé par le simple chant des oiseaux.» Mais cela a été aussi l'occasion pour Patrick d'une véritable introspection: «J'étais face à moi-même, au confessionnal. Dans ces moments-là, dans ces situations, on ne se ment plus. J'ai pu songer à ma vie, comme mon divorce survenu dix ans auparavant. J'ai compris des choses me concernant.»

Le bout de la piste

Le cap Nord, Patrick Sumi l'atteindra le 23 juin 2023. Après avoir traversé à vélo un ultime tunnel long de près de 7 kilomètres qui l'emmènera à -220 mètres sous la mer, puis être remonté à la surface par une pente jusqu'à 10 pour cent - tout un symbole - il aura le sentiment d'avoir enfin vaincu son mal-être. «Arrivé au cap Nord, j'ai fondu en larmes, de joie. C'est alors qu'un homme totalement inconnu m'a pris dans ses bras pour me féliciter. Il avait compris le périple que je venais d'effectuer. C'était à la fois fantastique et étonnant.»

Après quelques jours dans la région, Patrick Sumi est rentré à Lutry. Mais en avion, cette fois: «Ma famille me manquait vraiment beaucoup.» Comment s'est déroulé le retour à la vie citadine? «Ça n'a pas été simple. J'ai eu, pendant un temps, du mal à supporter le bruit et la foule, après ces mois de solitude.» Et avec ses proches? «Il est clair qu'une expérience de vie comme celle-ci crée momentanément un décalage. Mon amie et moi devons retrouver nos marques. C'est pas facile, mais nous nous y employons.»

La vie d'après

Et maintenant? «Via des randonnées en montagne que j'organise, je souhaite accompagner des gens qui souffrent d'un burn-out. Faire aussi de la prévention.» Que dire de cette nouvelle existence en devenir: «Affirmer que changer de vie est facile serait mentir. C'est aussi accepter de socialement changer de place, de ne plus gagner le même salaire. Tout ceci se prépare, s'organise, précise Patrick Sumi. Être victime d'un burn-out est souvent vu comme une faiblesse. Il faut que cela change. Employés et employeurs doivent s'unir pour faire face à ce mal.»

De quels voyages rêve encore Patrick Sumi? «Rallier l'Alaska à Ushuaïa... Ça ne se fera peut-être jamais, mais cela me permettra, par ricochet, d'imaginer d'autres expériences. Qui sait?» En attendant, notre Lutryen de 54 ans a envoyé à chacun des bienfaiteurs croisés lors de son voyage de trois mois une photo de lui au cap Nord, avec ses remerciements. Une façon pour lui de boucler la boucle.

«Sur le fil», de Patrick Sumi Éditions Slatkine, 190 pages (En dédicace dès 15h30 ce vendredi 11 octobre à la librairie La Fontaine à Vevey)

Le documentaire «Sur le fil» sera projeté le 9 novembre, 20 h, au Casino de Montbenon, à Lausanne.



↳ Lire en ligne



Éditions Slatkine
GENÈVE

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003

Référence: 93534623
Couverture Page: 3/5



Pour se sauver d'un burn-out, Patrick Sumi se lance au printemps 2023 dans un vieux rêve: un périple à vélo, en solitaire, de plus de 5000 kilomètres, de Lutry au cap Nord. Patrick Sumi



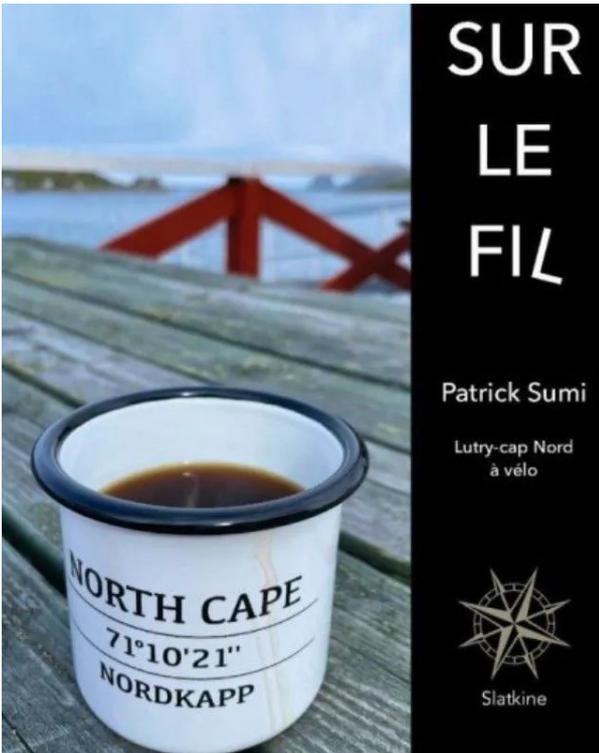
Tout au long de son voyage à vélo, Patrick Sumi a fait de formidables rencontres, comme ici avec Gustave, 93



ans, en Autriche. Patrick Sumi



Avec un équipement nécessaire mais réduit au strict minimum dans quelques sacoches fixées sur son vélo, Patrick Sumi a traversé l'Autriche, la Slovaquie, la Pologne, les pays baltes, la Finlande, la Suède et, finalement, la Norvège. Patrick Sumi





Online-Ausgabe

Le Matin
1001 Lausanne
021/ 349 49 49
<https://www.lematin.ch/>

Genre de média: Internet
Type de média: Sites d'informations
UUpM: 1'234'000
Page Visits: 8'588'700



Lire en ligne



Éditions Slatkine
GENÈVE

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003

Référence: 93534623
Coupure Page: 5/5

Editions Slatkine

