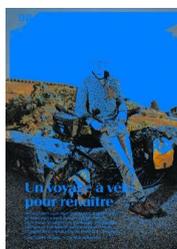




Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 601'898
Parution: hebdomadaire



Page: 92
Surface: 141'534 mm²



Éditions Slatkine
GENÈVE

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003
Référence: 93797509
Coupage Page: 1/3

98

N° 45 du 5 novembre 2024 Coopération

Un voyage à vélo pour renaître

Ancien cadre supérieur chez Nestlé, Patrick Sumi se retrouve au bord du burn-out au moment de licencier une partie de son équipe. Un périple à vélo vers le cap Nord le guérira et lui servira de tremplin vers une nouvelle vie centrée sur l'humain.

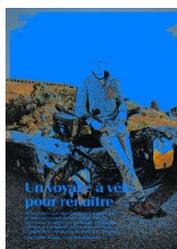
TEXTE EUGENIO D'ALESSIO PHOTO VALENTIN FLAURAUD



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 601'898
Parution: hebdomadaire



Page: 92
Surface: 141'534 mm²



Éditions Slatkine
GENÈVE

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003
Référence: 93797509
Couverture Page: 2/3

Patrick Sumi avec son vélo au-dessus de Lutry (VD).

Le verbe limpide, la démarche puissante et les gestes assurés révèlent le battant. Formé dans la vente et le marketing, Patrick Sumi (54 ans) est un ancien cadre supérieur de Nestlé, où il œuvre entre 2000 et 2023. Ce grand sportif fêru de vélo et de récits de voyages sur deux-roues, de surcroît amoureux de la montagne – des centaines d'ouvrages attestent ses deux passions dans son appartement de Lutry (VD) – doit un jour se rendre à l'évidence: des fêlures le happent vers le burn-out.

Vagues de restructurations

Promu, en 2019, responsable national de la force de vente de Nestlé, Patrick Sumi perd pied au moment où il est chargé de mener deux restructurations, entre 2021 et 2022: il doit licencier des personnes avec lesquelles il entretenait, pour la plupart, des relations d'amitié. «On n'est jamais prêt à se séparer de collaboratrices et collaborateurs qui travaillent dans l'entreprise depuis 30 ans sans avoir commis de faute professionnelle. Et c'est encore pire lorsqu'il faut renvoyer des amis», dit-il, la voix déchirée par l'émotion.

Le Lausannois brûle son énergie à se battre pour limiter les dégâts. Il sent couler en lui le venin de l'épuisement. Lui le sportif accompli, adepte de ski-alpinisme, alpinisme, trail, vélo de compétition; lui qui a gravi sept sommets de 4000 m; lui l'être mû par l'esprit de compétition et l'obsession de la réussite professionnelle, est au bord de la rupture.

Un dimanche d'avril 2022, alors qu'il est du côté d'Arolla (VS) pour une sortie

de ski de randonnée, Patrick Sumi s'effondre, éclatant en sanglots. Il comprend qu'il doit prendre une décision vitale pour éviter la *crash*. Ce sera la fin de l'aventure Nestlé, une entreprise chère à son cœur qu'il quitte le 1^{er} avril 2023 pour se lancer dans un périple à vélo de trois mois sur 5200 km entre Lutry et le cap Nord en Norvège, en traversant la Suisse, l'Autriche, la Slovaquie, la Pologne, les pays baltes et la Scandinavie.

«En fait, les signes avant-coureurs du burn-out m'ont permis de changer le cours de ma vie.» Cette odyssée à vélo en solitaire, Patrick Sumi en rêvait depuis 20 ans. Elle mêle la passion du voyage – il avait déjà effectué, en 2007, un tour du monde en famille avec son ex-épouse et leurs deux enfants –, et l'amour de la petite reine, qu'il tient de son père, décédé en février dernier. «Il était un cycliste accompli qui a gagné plusieurs courses. On a beaucoup roulé ensemble.»

Belles rencontres

Ce voyage a débouché sur de belles rencontres, à l'image de Gustave, le nonagénaire autrichien. «Il m'a vu au bord de la route alors qu'il pleuvait des cordes et, sans hésiter, il m'a invité chez lui pour manger et dormir.» Mieux, ce cheminement vers le cap Nord a résonné comme une thérapie. «J'ai pu dialoguer avec moi-même et répondre aux questions qui me taraudaient.» Et à cette occasion, Patrick Sumi s'est imprégné de nouvelles valeurs, celles du temps pour une vie plus calme et le partage avec les autres. «Je n'ai plus l'obsession de la réussite

MINI-QUESTIONNAIRE

Votre récit de voyage préféré?

«Six ans à vélo autour du monde» (2019) de Pascal Bärtschi. Le Vaudois est allé au bout de son rêve.

Le moment de la journée que vous appréciez?

Le café du matin que je prépare avec ma cafetière italienne.

Votre citation préférée?

«On vieillit lorsque le nombre de regrets dépasse celui des rêves et des projets», par l'auteur et réalisateur suisse Werner Schweizer.

Votre plus grand regret?

Que mon père, aujourd'hui disparu, n'ait pu être parmi nous lors de la présentation de mon livre et de l'avant-première de mon film.

Votre plus grande réussite?

Mon livre et ce qu'il raconte.

Qu'est-ce qui vous irrite le plus?

J'ai horreur de m'entendre dire que j'ai de la chance. On a, selon moi, la vie que l'on se crée, notamment quand on naît dans un pays comme la Suisse.

Votre plus grande qualité?

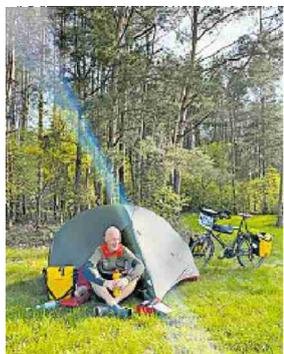
Je suis fondamentalement optimiste.

Votre plus grand défaut?

Sans doute un peu égoïste...

Votre remède quand ça va mal?

5200 km de vélo entre Lutry et le cap Nord. Le sport, bien évidemment!



Le temps d'une pause lors d'un bivouac en Pologne.



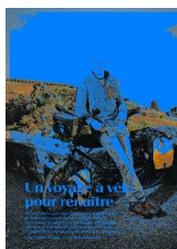
Le Lausannois contemple la vue près de Pori, dans le sud-ouest de la Finlande.



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 601'898
Parution: hebdomadaire



Page: 92
Surface: 141'534 mm²

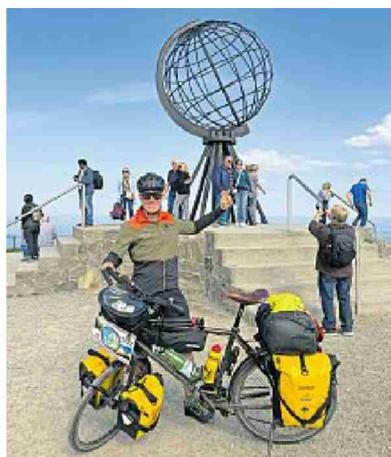


Éditions Slatkine
GENÈVE

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003
Référence: 93797509
Coupage Page: 3/3



Un panorama à couper le souffle sur les fjords norvégiens entre Tromsø et Alta.



Patrick Sumi atteint l'étape finale de son périple, le cap Nord, le 23 juin 2023.

Un récit émouvant

«Sur le fil. Lutry-cap Nord à vélo», Patrick Sumi, Éditions Slatkine, 28 fr. Disponible dans certains magasins Coop



professionnelle.» Cette métamorphose, ce moment de fragilité et ce périple cycliste, il les décrit dans un livre poignant (voir l'encadré) et un beau film, à découvrir le 9 novembre à Lausanne, et le 20 novembre à Monthey (infos: patricksumi.ch).

Accompagnateur en montagne

Certes, l'ancien cadre supérieur reste un compétiteur dans l'âme, mais il investit désormais toute son énergie dans des

domaines où l'humain est prioritaire. Il a, dans ce contexte, entamé une formation d'accompagnateur en montagne: «J'ai récemment guidé à Villars de jeunes réfugiés afghans pour les arracher à un quotidien pas toujours drôle. Ils ont pu apprécier la faune et la flore de la montagne, tout en dégustant une fondue.»

Patrick Sumi a également fondé l'association Out'cha, qui vise l'inclusion sociale par le sport. Et il s'engage dans la

prévention du burn-out avec Catherine Vasey, psychologue et spécialiste de la maladie. Ils organisent des randonnées pour celles et ceux qui, fragilisés, veulent se reconnecter et thématiser leur douleur. «Pour l'heure, je n'envisage pas de reprendre un job, mais j'ai écarté tout le superflu. Je n'ai plus de voiture et je partage un appartement simple avec mon amie et son fils de 7 ans», confie-t-il pour illustrer son changement de cap. ●