la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

la vie

«JE NE SUIS PLUS ATHÉE» Nous avons confessé Michel Houellebecq

7 MÉTHODES ANTIFATIGUE

Après Charlie

RÉTABLIR LA COHÉSION SOCIALE Des exemples, des idées...

Tous droits réservés à l'éditeur

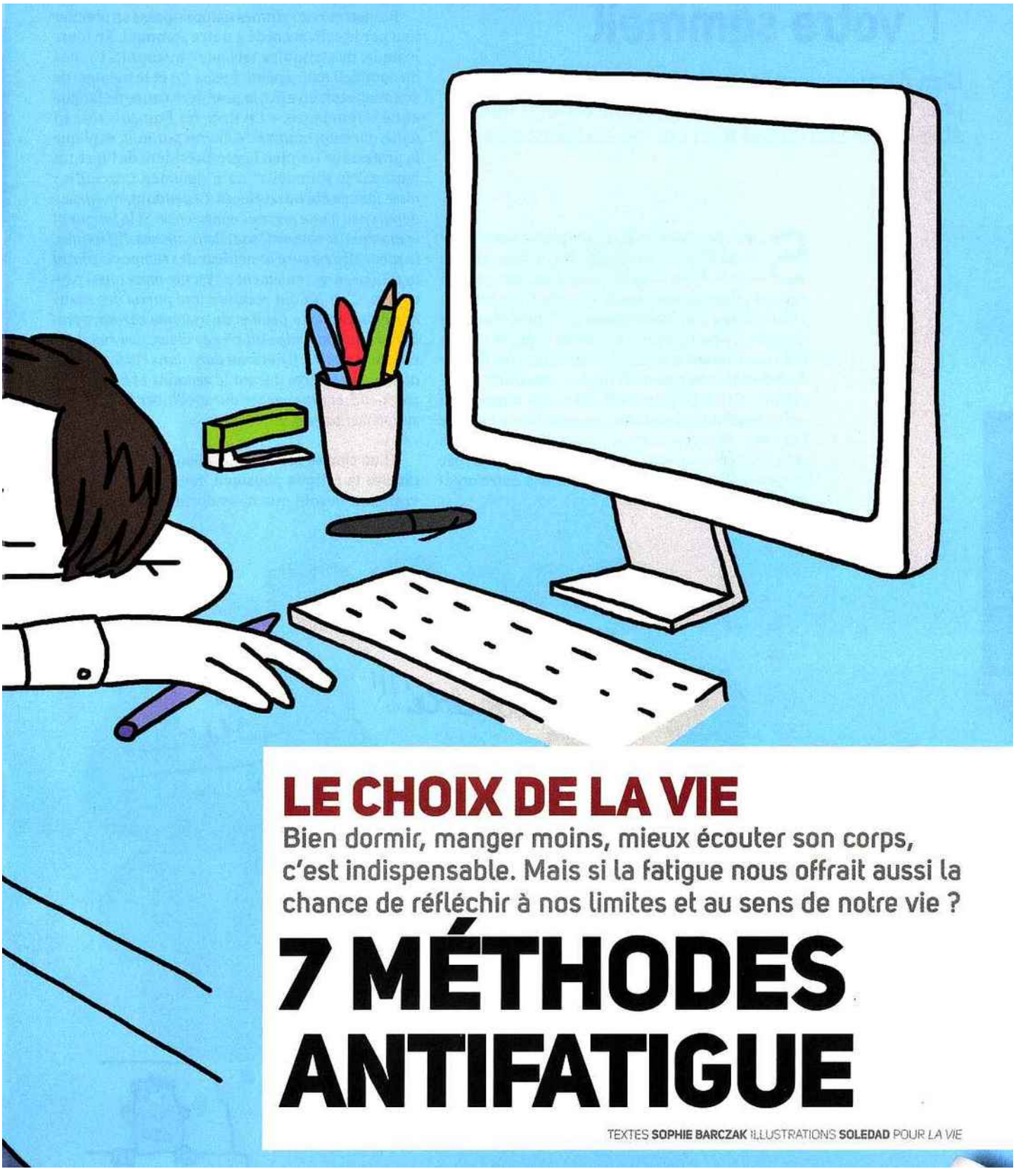
la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak



LE CHOIX DE LA VIE

Bien dormir, manger moins, mieux écouter son corps, c'est indispensable. Mais si la fatigue nous offrait aussi la chance de réfléchir à nos limites et au sens de notre vie ?

7 MÉTHODES ANTIFATIGUE

TEXTES **SOPHIE BARCZAK** ILLUSTRATIONS **SOLEDAD** POUR *LA VIE*

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

1 Restaurez votre sommeil

Bien dormir et récupérer durant la nuit est essentiel pour notre psychisme. Et si l'accueil de notre fatigue était le point de départ d'un nouvel équilibre de vie ?

Sans repos, sans arrêt et sans pause, notre organisme frise la surchauffe. Nous voici comme séparés de nous-mêmes, coupés de nos rythmes naturels, des plaisirs simples, du sens de la vie aussi. « Cravacher », « se faire violence », « vitamines coups de fouet », « tenir le coup », « serrer les dents », « se battre »... autant d'expressions révélatrices du peu de bienveillance que nous déployons envers nous-mêmes. Car la fatigue est honteuse et sonne dans notre société de la performance comme un aveu de faiblesse. Et si plutôt que de la combattre ou de la refouler nous commencions déjà par l'accepter, par respect de notre corps et pour offrir à notre organisme ce repos qu'il réclame ?

Respecter nos rythmes naturels passe en premier lieu par le soin accordé à notre sommeil. En toute logique, des troubles tels que l'insomnie, l'apnée du sommeil *(voir encadré page 19)* et le manque de sommeil sont en effet la première cause de fatigue et de somnolence. *« Un tiers des Français sont en dette, dormant moins de 6 heures par nuit,* explique le professeur Damien Léger, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. *Ces chiffres n'ont jamais été aussi élevés. Cependant, on assiste depuis peu à une prise de conscience. Si la fatigue et le manque de sommeil sont deux choses différentes, le sommeil demeure le meilleur des remparts contre la fatigue, non seulement physique mais aussi psychique. C'est lui qui restaure une partie des tissus musculaires de la peau et du système cardiovasculaire et qui participe au tri des idées, des émotions et de la mémoire. Il faudrait donc dans l'idéal dormir au moins 7 heures durant la semaine et 8 heures le week-end, et plus encore durant l'hiver (30 minutes supplémentaires). »*

Si un simple repos en position allongée suffit à réduire la fatigue physique, notre cerveau, lui, a vraiment besoin que nous dormions. Une bonne

30 %

des Français dorment moins de 6 heures par jour. Diabète, dépression, prise de poids, accidents cardio-vasculaires : cette dette chronique expose à toute une série de complications graves.

SOURCE : INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE (MARS 2014).

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

nuit permet de récupérer de la fatigue intellectuelle, car le sommeil intervient entre autres sur les connexions neuronales. Indispensable à nos fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation au changement, il joue un rôle prépondérant sur notre bien-être au quotidien.

Des moyens naturels peuvent nous aider à préparer la qualité de nos nuits. Ainsi, pour mieux dormir, il est important de s'exposer dès le matin à la lumière du jour (à défaut avec la luminothérapie), de se réveiller si possible toujours à la même heure et de tâcher d'être actif durant la journée (idéalement, d'éviter l'activité physique en soirée). Le soir, c'est le moment de déconnecter et d'éviter les lumières bleutées des tablettes et Smartphones, qui dérèglent la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Dans la chambre à coucher, limitez la température et isolez-vous du bruit et de la lumière (portables, appareils en veille, diodes...). Et favorisez bien sûr des activités relaxantes (lecture, musique...), qui vous permettront d'être à l'écoute des premiers signaux de l'endormissement (bâillements, yeux qui piquent...). Enfin, si vous avez un rituel avant de plonger dans les bras de Morphée, comme lire quelques pages par exemple, n'y dérogez pas, même si vous vous couchez tard. Il faut ensuite compter tout au plus 20 minutes avant de s'assoupir. Au-delà de cette durée, levez-vous et faites une activité calme avant de retrouver l'envie de dormir.

50 %
des ados et jeunes adultes dorment avec leur téléphone portable et 20 % d'entre eux répondent à leurs messages durant la nuit.
SOURCE : INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE.

Des clés pour les plus de 50 ans

» Au fil des années, nos nuits perdent en qualité, car le sommeil devient plus léger, surtout à partir de 50 ans – au moment de la ménopause pour les femmes. Cela se traduit par des réveils nocturnes plus fréquents et par une somnolence accrue durant la journée. Ce phénomène naturel peut être toutefois limité. Ainsi, à la retraite, les personnes actives ont souvent un meilleur sommeil que celles qui sont plus sédentaires et retirées, tout simplement car elles ont plus de stimulations (horaire de lever matinal raisonnable, loisirs...).

» Par ailleurs, certaines disciplines, si elles ne sauraient évidemment remplacer une bonne nuit, aident à retrouver détente et énergie : yoga, méditation, qi gong, marche afghane, techniques de respiration, etc. Autant de moyens qui, par une pratique régulière, permettent de recharger ses batteries et de se mettre en condition pour retrouver un sommeil de qualité.

Les arrêts involontaires de la respiration durant le sommeil sont à surveiller. Les conseils d'un médecin.

L'apnée du sommeil, ça se soigne

DR

YVES-VICTOR KAMAMI
Médecin, lauréat de l'Académie américaine d'oto-rhino-laryngologie pour ses travaux sur le ronflement et l'apnée du sommeil, le docteur Kamani est aussi l'auteur de *Comment éviter le burn-out ?*, éditions du Dauphin.

Une fatigue persistante peut être le symptôme de maladies diverses (hypothyroïdie, prédiabète, problème cardiaque, carence en fer, infections, dépression...) ou, fréquemment, d'une apnée du sommeil. Entretien avec un spécialiste.

LA VIE. Quels signes doivent faire suspecter un syndrome d'apnée du sommeil ?
YVES-VICTOR KAMAMI. Somnolence dans la journée, sensation d'un sommeil non réparateur ou ronflements sont des indicateurs assez parlants (mais non systématiques). Cela devient plus fréquent à partir de 40-50 ans, même si certains enfants en souffrent. En cas de problèmes cardio-vasculaires, de glaucomes ou de maladie d'Alzheimer, il faut aussi y penser.

En pratique, comment effectuer un dépistage ?
Y.-V.K. Un médecin ORL ou un centre du sommeil vous prêtent un polygraphe, appareil avec des électrodes qui évaluent durant la nuit le degré d'apnée du sommeil dont vous souffrez et les risques pour le cœur.

Peut-on soigner durablement un tel syndrome ?
Y.-V.K. Oui, si on identifie bien les obstructions de l'air à l'origine de l'apnée : nez bouché, voile du palais affaissé et positionnement ou poids de la langue. La pression positive continue (PPC), sorte de masque à air comprimé, est la solution la plus fréquemment proposée. Efficace, elle est cependant contraignante et abandonnée une fois sur deux, après quelques mois. Plus récente, l'opération au laser dégage les obstacles du nez et du voile du palais. Cette légère intervention, sous anesthésie locale, règle définitivement le problème obstructif du voile du palais et doit être renouvelée tous les 10 ans en cas d'obstruction nasale. Enfin, pour lever l'obstacle de la langue deux solutions : maigrir ou s'équiper d'une orthèse spéciale chez le dentiste. C'est grâce à cette approche globale que les patients peuvent enfin retrouver entrain et énergie. Je conseille de consulter un médecin ORL somnologue formé à cette problématique et équipé d'un laser.

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

2 Allégez votre alimentation

C'est bien connu, l'excès de mélanges alimentaires complique la digestion et nous épuise. Rien de tel qu'une bonne cure antifatigue pour retrouver une santé de fer. Taty Lauwers a concocté une recette qui a fait ses preuves.

La cure antifatigue de Taty Lauwers s'adresse à tous les fatigués de la vie moderne : débordés, enchaînant les activités, dormant mal, stressés, avec une nourriture peu équilibrée, surtout constituée d'« aliments de dépannage » (plats préparés, alimentation industrielle). Taty Lauwers prône le retour aux aliments vrais, avec quelques pauses ou cures de remise en forme, notamment cette cure antifatigue qui se déroule sur 15 jours, avec un minimum de 9 jours. Alors qu'elle ne jurait que par les plats préparés, cette ancienne chef d'entreprise belge s'est trouvée confrontée à 40 ans à un cancer du côlon, opéré d'urgence. S'ensuivit une réelle prise de conscience sur l'alimentation. En changeant ses habitudes, elle retrouva rapidement la santé, à la surprise de son entourage. C'était il y a 20 ans. Cette sexagénaire est l'auteure d'une vingtaine d'ouvrages et anime de nombreux stages. Fini maux de tête, sautes d'humeur, rhumes à répétition, nuits agitées et surtout la fatigue quotidienne... Si sur le site de Taty Lauwers les témoignages sont convaincants, pour elle, le premier bénéfice de cette cure, *« c'est de comprendre, en le vivant de l'intérieur, à quel point l'alimentation peut être thérapeutique et ressourçante »*. Elle précise : *« Un jeûne serait sans doute tout aussi efficace sinon plus que la cure antifatigue, mais l'intérêt ici c'est de modifier notre rapport à des aliments dont nous sommes parfois dépendants – tel le pain pour certains. »* En revanche, cette cure ne convient pas à ceux qui sont en burn-out ou souffrent de fatigue chronique.

LES PRINCIPES DE CE RÉGIME

Faire une pause alimentaire. L'excès de mélanges alimentaires complexifie le travail de notre système digestif et nous fatigue. Rien que le simple pain contient souvent de multiples additifs et levures difficiles à digérer. *« Quand on est fatigué, on a le réflexe d'ajouter encore quelque chose comme du café ou des sucreries, alors qu'il faudrait au contraire simplement s'arrêter et retirer des aliments »*, explique Taty Lauwers.

Du cru et du frais. La cure antifatigue repose sur les principes de l'alimentation vivante (80 % d'aliments crus, avec une large part de légumes sous forme de jus notamment). Cependant, contrairement à ce dernier courant alimentaire, Taty Lauwers déconseille de pratiquer ce régime longtemps, car il risque de déséquilibrer l'organisme par excès de drainage.

DR

TATY LAUWERS
Cette ancienne chef d'entreprise belge raconte sur son site comment elle a retrouvé la santé : www.taty.be. Elle est l'auteure d'une vingtaine d'ouvrages, dont *Une cure antifatigue, coup de neuf dans nos assiettes*, Aladin, collection Topos.

Dissocier. C'est le principe du régime Montignac : protéines au déjeuner et féculents le soir, en veillant à les consommer séparément. Le régime dissocié est très intéressant en cure, mais à éviter sur la durée.

Respecter les rythmes alimentaires naturels. Repas de roi le matin, de prince le midi et de pauvre le soir. Durant cette cure, il ne faut pas sauter de repas (au moins une soupe ou un jus de légume par repas).

Consommer du bio et du fait maison. On élimine systématiquement tous les agents stressants tels que les additifs, les résidus chimiques, les excitants (café, thé...), sans oublier le sucre et les mets qui provoquent fréquemment une hypersensibilité alimentaire (blé, lactoses...). Tous les produits doivent être bio.

Utiliser des compléments. Des compléments comme la vitamine C (trois fois par jour), les huiles de bourrache et d'onagre en gélules et la spiruline permettent de recharger l'organisme en vitamines et minéraux, des micronutriments dont on est souvent en carence.

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

Les menus types de la cure antifatigue

Elle se compose de trois cycles de cinq jours à répéter.

MATIN	Crème Budwig, boisson chaude (sauf thé, café, chocolat), une vitamine C.				
10 h 30	Hydromel (1 demi-citron, 1 cuillère à café de miel dans de l'eau chaude) ou un jus de légumes, vitamine C, spiruline, gélules de bourrache ou d'onagre.				
DÉJEUNER	400 g de légumes crus/cuits (potages, crudités ou jus), puis 1 à 3 cuillères à soupe d'assaisonnement (huile végétale avec quelques gouttes de jus de citron), une vitamine C.				
	JOUR 1 2 œufs	**JOUR 2** 60 g de lentilles ou de germes de soja	**JOUR 3** 60 à 100 g de poisson	**JOUR 4** 60 à 100 g de fromage de chèvre	**JOUR 5** 60 à 100 g de volaille, ou de viande, ou de fruits de mer
16 h	Même programme qu'à 10 h 30. Un petit creux ? Optez pour une compote de fruits maison, un fruit frais, 12 amandes, un demi-avocat mûr, citronné et poivré ou des légumes crus.				
DÎNER	400 g de légumes, 1 à 3 cuillères à soupe d'huile.				
	JOUR 1 2 cuillères à soupe de riz	**JOUR 2** 1 petite pomme de terre	**JOUR 3** 2 cuillères à soupe de quinoa	**JOUR 4** 2 cuillères à soupe de riz	**JOUR 5** 2 cuillères à soupe de quinoa

Si vous êtes arthritique, n'intégrez pas de recettes à base de pommes de terre, tomates, poivrons, aubergines.

Les aliments à proscrire

Café et thé (sauf Rooiboos).
Alcool
Féculents en excès.
Gluten blé, épeautre, kamut, seigle, orge.
Laitages sauf le fromage blanc de chèvre ou brebis au lait cru bio.
Soja sauf sous forme de graines germées : pousses de soja.
Sucre sous toutes ses formes, desserts, y compris les édulcorants.
À éviter la cuisson à haute température (plus de 80 °C).

Assiette santé quotidienne

Protéines
Consommez 60 g de protéines par jour, soit un œuf, ou un petit morceau de steak (l'équivalent d'un demi-paquet de carte à jouer), un filet de cabillaud ou un peu de protéines végétales (lentilles) en très petites portions. Cru en carpaccio ou cuit à la vapeur, le midi uniquement.

Céréales
Céréales sans gluten (riz, quinoa, petit épeautre, sarrasin, millet). 2 cuillères à soupe (cuites) par jour, le soir uniquement.

Huiles végétales
Au moins 3 à 6 cuillères à soupe (voire plus) d'huiles végétales, exclusivement bio, vierges, première pression à froid et consommées crues.

Oléagineux
Pignons de pin, graines de tournesol, graines de sésame, quelques noix ou amandes (ou purée d'amandes blanches pour les personnes sensibles).

Légumes
Légumes à volonté (surtout à feuilles vertes), crus de préférence (ou légèrement tiédis à la vapeur) et en jus (betterave, carottes, chou-rave...).

Pas de centrifugeuse ou d'extracteur ?
Achetez des cocktails de jus de légumes bio en bouteille (sauf tomates ou pommes de terre).

Fruits
Un ou deux fruits par jour maximum.

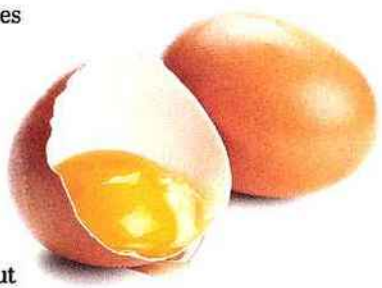
Graines germées
À ajouter en salades ou dans les potages. On peut les acheter toutes prêtes en magasins bio ou les faire soi-même (très facile).

Et les frileux ?
Le jus peut être pris à la fin du repas, dilué dans un peu d'eau chaude ou encore ajouté à bon bouillon de légumes.

Recette de la crème Budwig

Pour bien commencer la journée, fouettez 4 cuillères à soupe de fromage frais de lait de brebis, de chèvre ou à la rigueur de vache (bio), 2 cuillères à café d'huile bio de tournesol de première pression à froid, plus le jus d'un demi-citron. Ajoutez 2 cuillères à café d'amandes trempées au préalable la nuit dans un peu d'eau, grossièrement coupées au couteau. Écrasez une banane et râper une pomme. Mélangez et dégustez.
Les personnes frileuses éviteront les fruits frais.

Cette recette, inspirée du régime de la docteure Catherine Kousmine, est proposée avec différentes adaptations par de nombreux naturopathes.



Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

3 Considérez les plantes comme vos alliées

Zoom sur cinq de ces précieux végétaux qui aident à lutter contre la fatigue et le stress chronique, à condition de les utiliser en complément d'un programme global de remise en forme.

Tensions musculaires, infections à répétition, palpitations, douleurs, problèmes de sommeil, irritabilité : le stress chronique use notre corps et l'épuise, entraînant de nombreux désordres physiques. Les plantes « adaptogènes » permettent, par définition, de réguler les réactions émotionnelles, d'augmenter la résistance au stress et aux infections, tout en limitant la sensation de fatigue. Attention, « la » solution miracle n'existe pas, cependant. Si certaines de ces plantes aident à reprendre des forces, le fait d'y recourir systématiquement dans le seul but de « tenir » encore, risque d'aggraver votre état. Les remèdes antifatigue sont donc à utiliser en complément d'un programme global de remise en forme.

À LIRE

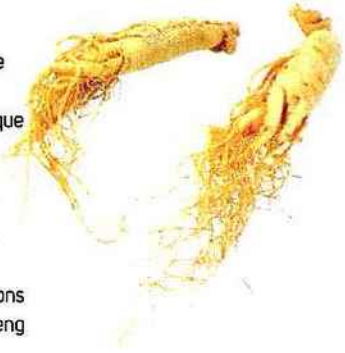
Ne plus être fatigué, c'est malin, d'Alexandra Chopard, Leduc.s.

LE GINSENG

(Panax ginseng) est le stimulant intellectuel et physique idéal pour tous les cas de stress et d'épuisement. En plus de lutter contre la fatigue, il renforce les défenses immunitaires et stimule la libido. Polyvalent, il convient à tout le monde sauf en cas d'hypertension ou de cancer. À prendre le matin, sous forme liquide ou en gélules.

L'ÉLEUTHÉROCOQUE

(Eleutherococcus senticosus) ou ginseng de Sibérie. Antifatigue et énergisant hors pair, il facilite la concentration ou l'effort physique en préparation d'un gros dossier ou d'une épreuve sportive, par exemple. À prendre le matin sous forme liquide ou en gélules (disponible en pharmacie ou magasin bio). Les contre-indications sont les mêmes que pour le ginseng (hypertension et cancer).



LA RHODIOLA

(Rhodiola rosea) ou orpin rose est la plante du surmenage. Elle convient à ceux qui sont proches du burn-out. Elle renforce les capacités d'attention et de mémorisation face au stress, stimule l'immunité et régule la glycémie. En cure de deux semaines par exemple. À prendre le matin ou le midi, en gélules ou en gouttes.

UN COUP DE POUCE

L'huile essentielle d'epinette noire *(Picea mariana)*. Tonique, elle a la réputation de mimer l'effet du cortisol. Elle est donc parfaite quand on en a « plein le dos », en friction le long et au-dessus des lombaires (diluée dans une huile végétale), ou en cas de fatigue générale.

BOURGEONS DE CASSIS ET ÉGLANTIER

(Ribes nigrum et *Rosa canina)* sont deux plantes « adaptogènes » qui conviennent à toute la famille. Anti-inflammatoires, elles préviennent les infections. Il faut les doser en fonction de votre poids : une goutte par kilo deux fois par jour (cassis le matin et églantier le soir par exemple).

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

4 Réconciliez le corps et l'esprit

Établir un lien harmonieux entre le physique et le mental, les émotions et l'intellect, est indispensable à qui veut découvrir une dynamique de vie au quotidien. Les pistes de Jean-Paul Pes, psychomotricien.

Mal de dos, difficulté à se lever le matin, stress... Ce n'est plus de saine fatigue dont nous souffrons mais surtout d'un épuisement nerveux qui nous empêche de dormir et de bien récupérer. Quelques pathologies précises mises à part, la fatigue est souvent liée à la manière dont nous appréhendons le quotidien et utilisons notre énergie. D'où la nécessité de bien comprendre les interconnexions entre le corps et l'esprit : le soin accordé à l'un se répercutant immédiatement sur l'autre.

D.R./ÉDITIONS JOUVENCE

JEAN-PAUL PES est chercheur en psychomotricité et entraîne des sportifs de haut niveau. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Huit minutes pour être en forme* (Jouvence).

S'accorder des pauses. Un recentrage, un respect de soi et de son corps, voilà ce qui permet avant tout de récupérer. Petit à petit, pris par le rythme environnant, nous enchaînons les activités sans nous interrompre, alors qu'il est bon de s'arrêter régulièrement pour, par exemple, boire un verre d'eau, se lever, s'étirer, faire deux ou trois grandes respirations. L'attention à soi, en se reconnectant à ses cinq sens – l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat, le goût – peut aider à relâcher la pression. Elle fait partie de ces respirations quotidiennes qui nous régénèrent. Sans elles, on s'asphyxie.

Être présent à ce que l'on fait. Si l'on est attentif à chacune de nos actions, accomplie avec plaisir, on ne ressent généralement pas de fatigue. À l'inverse, le fait de s'éparpiller dans des tâches multiples surcharge le cerveau et ouvre la porte à l'épuisement et au stress. L'attention à nos sensations corporelles peut nous aider à développer ce recentrage : elle nous ancre dans l'instant présent. Contrairement au flot des pensées qui, lui, nous disperse.

Se mettre en mouvement. Une activité physique régulière nous remet aussi en contact avec le moment présent. Une marche consciente est à la portée de tous : observez le déroulement de la voûte plantaire de la pointe des pieds aux talons, relâchez les épaules pour respirer... Cela demande au début quelques efforts. Ce qui importe, c'est la régularité, afin que le mouvement devienne un art de vivre.

Outre les exercices d'équilibre et d'endurance (marche soutenue, course à pied, vélo, natation), renforcer sa musculature et surtout gainer sa zone abdominale (*voir encadré ci-dessous*) procure un supplément d'énergie et évite d'avoir mal au dos. Dès qu'on renforce le bassin, on se tient plus droit, on respire mieux et on devient plus dynamique.

Trois exercices pour mieux gainer la ceinture abdominale

» PRATIQUE DE LA RESPIRATION
Allongé sur le dos, expirez et contractez les muscles situés au niveau du périnée, puis les abdominaux (qui repoussent le diaphragme vers le haut). À l'inspiration, laissez l'air pénétrer sans exagérer le gonflement du ventre. Cet exercice permet de travailler le transverse, un muscle essentiel qui soutient le bassin et masse les organes digestifs.

» LES POMPES
On peut les pratiquer à quatre pattes : les mains orientées vers l'intérieur, dans l'axe des épaules, jambes à angle droit avec le buste. Fléchissez les bras. Commencez par trois séries de cinq répétitions.

» EXERCICE DE LA CHAISE
Installez-vous, dos plaqué contre un mur, jambes pliées à l'équerre. Tenez la position 15 secondes. Répétez trois fois. *(En cas de maux de dos, pour ces exercices, faites-vous suivre par un professionnel.)*

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

5 Débusquez la fatigue chronique

Oui, il est possible de soigner cette maladie ressentie par de nombreux patients comme un calvaire. Grégoire Cozon, immunologiste, propose des pistes curatives très concrètes.

Bien que reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le syndrome de fatigue chronique – ou encéphalomyélite myalgique – demeure méconnu. Il toucherait une personne sur 200, essentiellement des femmes. Entretien avec Grégoire Cozon, l'un des principaux spécialistes de la question.

LA VIE. Comment savoir si l'on est atteint du syndrome de fatigue chronique ?

GRÉGOIRE COZON. On peut le suspecter lorsque l'épuisement dure depuis six mois, que la fatigue ne cède pas au repos et que toutes les autres pathologies ont été écartées. Les patients éprouvent au moins quatre des symptômes suivants : troubles neurocognitifs (mémoire, concentration, fatigue visuelle, irritabilité...), maux de gorge à répétition, ganglions dans le cou ou sous les aisselles, douleurs articulaires ou musculaires, maux de tête, fatigue durant plus de 24 heures après un exercice modéré (marche d'une heure, par exemple) et sommeil non réparateur. Enfin, ce syndrome survient généralement de manière assez brutale, souvent après 40 ans. Véritable calvaire, il peut entraîner la perte d'autonomie et l'invalidité.

Quelles sont les causes de cette maladie et existe-t-il des traitements ?

G.C. Si plusieurs facteurs sont en cause, d'après mes recherches, la maladie est liée à un emballement du système immunitaire consécutif à une maladie infectieuse, voire à un traumatisme, à un stress important ou parfois à un vaccin. Presque tous les patients souffrent d'un côlon irritable. Un cercle vicieux mettant en jeu les systèmes nerveux, immunitaire et digestif s'installe : le déséquilibre de la flore intestinale perturbe le système immunitaire qui rend plus sensible au stress et à la douleur ; et le stress, à son tour, entraîne des déséquilibres de la flore, etc.

Actuellement, les traitements officiels, qui agissent sur les symptômes mais pas la cause, sont peu efficaces sur la durée. Parfois, le diagnostic est mal posé, et les soignants prescrivent des antidépresseurs alors que ces patients sont très sensibles aux médicaments : un demi-comprimé de Prozac les met par terre ! Un bon diagnostic est donc primordial. Parfois, en soignant simplement les dents ou les sinus, sièges d'infections silencieuses, on fait disparaître la fatigue chronique. Je connais ainsi une patiente dont la maladie était provoquée par des staphylocoques dorés qui se développaient dans son nez (principal foyer de ces bactéries). Elle traitait son mal dès l'apparition des symptômes par une simple pommade antibiotique nasale. Hélas, la plupart des cas sont rarement aussi simples.

D.R./GRÉGOIRE COZON

GRÉGOIRE COZON est immunologiste à l'hôpital Édouard-Herriot, à Lyon. Il est l'auteur de *Fatigue chronique*, Larousse.

D'après vous, il faut soigner la sphère digestive, mais aussi parfois l'esprit...

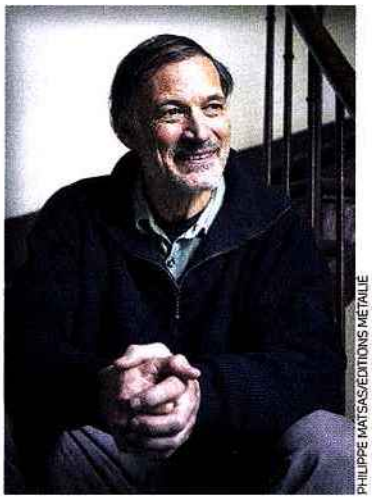
G.C. Tout à fait. En traitant les intestins, mes patients les plus volontaires obtiennent de très bons résultats sur une période de six à neuf mois puis peuvent progressivement faire quelques écarts, en observant ce qui est tolérable pour leur organisme. Bien sûr, la reprise en douceur de l'activité physique est également fondamentale. Enfin, chez ces patients, comme chez les fibromyalgiques, on retrouve parfois des traumatismes enregistrés au niveau sensoriel et dont l'origine remonte à la période *in utero* ou à celle de la petite enfance. J'ai découvert une approche thérapeutique innovante, la Technique d'identification des peurs inconnues (Tipi). Elle permet en très peu de séances, à partir d'une situation de stress récente, et en laissant parler le corps, de se reconnecter à des peurs inconscientes et de les faire disparaître. Certains patients en sortent libérés avec l'impression d'être *« sortis d'une cuirasse »*, d'après leur expression.

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

EXTRAITS...


PHILIPPE MATSAS/ÉDITIONS MÉTAILIÉ

Dans son prochain livre *Disparaître de soi*, le chercheur anthropologue voit la fatigue comme un détachement, voire une échappatoire à nos existences.

David Le Breton

Prendre congé de soi pour retrouver son souffle

Et si la fatigue subie était une façon de s'affranchir de soi-même et des exigences imposées ? Dans une langue dense, au plus près de nos expériences intérieures, David Le Breton, chercheur et enseignant en sociologie à l'université de Strasbourg, interroge une fois encore notre rapport au monde et nous tend le miroir de nos existences saturées. Dans son essai, *Disparaître de soi*, qui paraîtra le 12 février aux éditions Métailié, David Le Breton se penche sur cette tentation de la « disparition » de soi qui traverse l'homme contemporain et dont la fatigue est peut-être aussi le signe. Extraits. *(N.B. : les intertitres sont de la rédaction).*

« Nos existences parfois nous pèsent. Même pour un temps, nous aimerions prendre congé des nécessités qui leur sont liées. Se donner en quelque sorte des vacances de soi pour reprendre son souffle, se reposer. Si nos conditions d'existence sont sans doute meilleures que celles de nos ancêtres, elles ne dédouanent pas de l'essentiel qui consiste à donner une signification et une valeur à son existence, à se sentir relié aux autres, à éprouver le sentiment d'avoir sa place au sein du lien social (...) Nombre de nos contemporains aspirent à la relâche de la pression qui pèse sur leurs épaules, à la suspension de cet effort à fournir sans cesse pour continuer à être soi au fil du temps et des circonstances, toujours à la hauteur des exigences envers soi et envers les autres. Même quand aucune difficulté ne pèse, la tentation émerge parfois de se déprendre de soi, ne serait-ce que pour un temps, pour échapper aux routines et aux soucis.

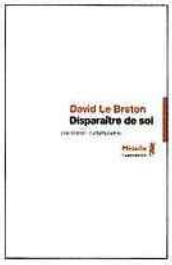
Absent de soi pour relâcher la pression

Dans une société où s'imposent la flexibilité, l'urgence, la vitesse, la concurrence, l'efficacité, etc. être soi ne coule plus de source dans la mesure où il faut à tout instant se mettre au monde, s'ajuster aux circonstances, assumer son autonomie, rester à la hauteur. Il ne suffit plus de naître ou de grandir, il faut désormais se construire en permanence, demeurer mobilisé, donner un sens à sa vie, étayer ses actions sur des valeurs. La tâche d'être un individu est ardue, surtout s'il s'agit justement de devenir soi (...) Au fil de ce livre, j'appellerai blancheur cet état d'absence à soi plus ou moins prononcé, le fait de prendre congé de soi sous une forme ou sous une autre à cause de la difficulté ou de la pénibilité d'être soi. Dans tous les cas, la volonté est de relâcher la pression. L'existence ne se donne pas toujours dans l'évidence, elle est souvent en effet une fatigue, un porte-à-faux. La blancheur répond au sentiment de saturation, de trop-plein éprouvé par l'individu. (...)

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak



À LIRE

Disparaître de soi,
de David Le Breton,
Métailié.

La tentation de s'effacer

La blancheur est un engourdissement, un laisser-tomber né de la difficulté à transformer les choses. Dans cet univers de la maîtrise qui s'impose dans l'ambiance de nos sociétés néolibérales, elle est une paradoxale volonté d'impuissance. Cesser de vouloir contrôler son existence et se laisser couler. Elle est une recherche délibérée de la pénurie dans le contexte social de la profusion des objets ; une passion de l'absence dans un univers marqué par une quête effrénée de sensations et d'apparence ; un souci de dépouillement là où l'ambiance sociale est hantée par l'emprise des technologies et l'accumulation des biens ; une volonté d'effacement face à l'obligation de s'individualiser.

La fatigue désirée

La fatigue peut être un choix pour s'effacer légèrement et retrouver la jubilation de la plénitude d'être soi après le repos, mais dans ce cas elle doit en effet être choisie. *"On ne prend plaisir à la fatigue que quand on n'y est pas voué, condamné. Il n'y a ici de joyeuse fatigue que si l'on est déjà dans la joie avant même de se fatiguer"* (Chrétien). Ainsi de l'engagement dans une activité physique ardue mais plaisante, jardiner, couper du bois, effectuer une tâche quelconque pour soi ou pour les autres.

À travers l'engagement dans un effort durable et/ou par absence de repos, la fatigue est un état où disparaître, un effacement provisoire par lassitude, en se laissant doucement glisser dans un monde rétréci, même si les sensations ne sont pas heureuses. (...)

La fatigue est un détachement, parfois elle est même exacerbée jusqu'à l'accablement pour s'y enfoncer davantage encore. L'individu se perd dans sa tâche ou bien il se voue à des épreuves physiques ou sportives de longue haleine dont il sort peu disponible aux échanges, obnubilé par la soif du repos. La fatigue est le plus modeste des malheurs, le plus neutre des neutres, une expérience que, si l'on pouvait choisir, personne ne choisirait par vanité (...) Moins attentif aux autres ou aux tâches à accomplir, l'individu n'est plus qu'à la surface de lui-même et possède une excuse sincère pour se détacher des impératifs du travail ou du lien social.

La fatigue sportive

Dans les activités physiques et sportives "extrêmes", la recherche de la fatigue est délibérée. La charge pénible qu'elle implique disparaît. Il ne s'agit plus d'une fatigue à connotation négative, c'est-à-dire imprégnée de souffrance. Elle accompagne alors une épreuve personnelle dans une quête de sens qui produit la jubilation, par exemple dans un engagement physique qui exige de longs efforts et la détermination du caractère. On projette son corps dans le monde pour y restaurer une limite, éprouver à nouveau la sensation d'exister. (...) Délibérément voulue à travers une épreuve personnelle, elle produit de l'intensité d'être, l'individu sait qu'à tout moment il peut y renoncer si les circonstances deviennent trop âpres pour lui. Son degré de contrôle face à ce qu'il vit mesure en principe la somme de souffrance éprouvée. Dans les activités physiques ou sportives, la fatigue est une accroche d'existence, une forme ultime de construction de soi.

Dans les activités physiques ou sportives, la fatigue est une accroche d'existence, une forme ultime de construction de soi.

La fatigue imposée

Dès lors qu'elle est imposée par les circonstances dans un labeur exténuant, l'individu est contraint à travailler au-delà de ses forces et sans fin, ou qu'il décide par lui-même de se perdre pour ne plus avoir à penser et à se supporter, elle commence à relever de la blancheur. Si la fatigue maintient encore un peu la présence au monde, l'épuisement la dissipe. Dans la fatigue, seul le corps est atteint, dans l'épuisement l'être tout entier s'anéantit dans l'accablement. S'il y a encore la possibilité d'une jouissance dans la fatigue, une légère torpeur qui soulage un peu d'être soi, un retour proche aux activités et à la sociabilité, en revanche l'épuisement est une érosion du sujet. À bout de souffle et de sens, il bute sur l'impossibilité de poursuivre encore son engagement sur la même ligne, il ne peut aller plus loin, son état physique *"épuise tout le possible"* (Deleuze). À la frontière de l'effondrement, il ne dispose plus de ressources pour continuer à exister. Le retour aux activités courantes est provisoirement interdit. Les objets qu'il cherche à prendre se dérobent soudain à lui, il y a comme une épaisseur à franchir entre soi et soi, même pour entrer dans l'activité la plus banale.

Bien au-delà de la fatigue, l'épuisement n'a plus l'issue du sommeil ou du repos, la dissolution dans l'absence par élimination de tout désir, de toute énergie. À son insu ou non, l'individu cherche à se soûler de fatigue pour s'affranchir de soi et interrompre le flux de la pensée. Sans l'activité de l'esprit l'individu se dissout. *"Je suis mort"*, dit justement l'homme épuisé. »

Tous droits réservés à l'éditeur

La vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

6 Arrêtez-vous avant l'épuisement

Le burn-out, mal professionnel du siècle, débarque parfois dans nos vies sans crier gare. Comment le prévenir et s'en prémunir ? Les conseils de Catherine Vasey, psychologue.

L'épuisement professionnel ou burn-out (en anglais *« brûler de l'intérieur, se consumer entièrement »*), menacerait la santé de plus de 3 millions de Français. Près d'un salarié sur cinq serait concerné personnellement par un burn-out, d'après l'enquête réalisée par l'institut Great Place to Work auprès de 1000 salariés. Comment le détecter à temps et le soigner ? L'éclairage de Catherine Vasey, psychologue.

LA VIE. Quelle est la cause de l'épuisement professionnel, ou burn-out ?

CATHERINE VASEY. C'est l'accumulation d'un excès de stress chronique au travail. Si le stress est un phénomène normal, qui nous rend plus vigilants et actifs, il devrait être ponctuel. Aujourd'hui, il peut durer des mois, voire des années.

Quels sont les signaux d'alerte indiquant que l'on va droit vers le burn-out ?

C.V. On ressent une tension qui se manifeste surtout par une hyperactivité et un surengagement dans le travail : moins efficace, on compense par plus d'heures, plus d'inquiétude et moins de sommeil. On se désengage de la vie privée et, à la maison, on n'a souvent plus envie de rien faire, on rumine ses problèmes professionnels. Le travail envahit la sphère privée, on se renferme, on n'est plus disponible aux autres. Et on contrôle moins ses émotions : on devient plus irritable, agressif, inquiet, susceptible et angoissé. Souvent les victimes de burn-out me disent : *« Je ne me reconnais pas. Je ne suis pas comme ça d'habitude. »*

Le corps envoie des alertes. Pourquoi les victimes de burn-out ne les prennent-elles pas en compte ?

C.V. Plus on est sous pression et moins on est conscient de son corps. Par ailleurs, le processus est lent : au début on peut, par exemple, avoir des maux de tête une fois par mois en fin de journée, puis la fréquence s'accentue jusqu'à devenir quasi quotidienne et on s'y habitue. De même, des problèmes digestifs et immunitaires peuvent s'installer. Le corps devient de plus en plus tendu, incapable de se relaxer : la nuque et les épaules sont contractées, le plexus solaire noué, la gorge serrée, on a l'impression de manquer d'air, et l'amplitude respiratoire est moindre. La nuit, les mâchoires contractées peuvent entraîner des douleurs auriculaires.

SEDRIK NEMETH

CATHERINE VASEY, psychologue, est l'auteure de : *Burn-out, le détecter et le prévenir,* Jouvence. Un site d'information complet : www.noburnout.ch

Existe-t-il un profil de personne plus spécifiquement à risque ?

C.V. Ce sont souvent des « battants », capables de faire face à une lourde charge de travail, fiables, efficaces, engagés et souvent sollicités. Généralement, ils ont confiance en eux, se mettent la pression eux-mêmes et traversent les difficultés sans se plaindre, ni demander d'aide.

Comment se soigner et se réparer ?

C.V. Plus tôt on interrompt le processus, plus la personne aura de ressources pour remonter la pente. Si l'on est allé jusqu'au burn-out (alerte cardiaque, conflit important, incapacité à aller travailler...), il faut généralement deux à trois mois d'arrêt de travail pour retrouver son niveau d'énergie. Cela passe par des activités qui permettent de se ressourcer, de se changer les idées, et par le sommeil, mais le plus important, c'est de sortir durant la journée.

Après un burn-out, 80 % de vos patients reprennent leur travail dans la même entreprise. Comment est-ce possible ?

C.V. Comprendre ce qui s'est passé est fondamental. Pour cela il faut se faire accompagner par un psychologue qui connaît bien la question, surtout au moment du retour à son poste de travail. Il importe en effet de ne pas s'en tenir à l'idée que l'on ne peut pas assumer un poste stressant, car cela pourrait conduire sur une voie de garage. Pour cela il faut se confronter au même environnement, mais en changeant sa manière d'être pour se préserver. Si la prise en charge est bonne – c'est-à-dire si elle ne se limite pas exclusivement à du repos mais inclut un travail sur soi –, on a peu de chance de rechuter.

Quatre attitudes contre le burn-out

» **JE FAIS ATTENTION À MON RYTHME.** Au quotidien, j'alterne les tâches simples et complexes, j'identifie celles qui m'épuisent et celles qui me ressourcent, je me ménage des interruptions, je prends des pauses, si possible à l'extérieur, et je rééquilibre le temps que je passe au travail au profit de ma vie privée.

» **JE PRENDS SOIN DE MON CORPS.** Je prête plus souvent attention à mes sensations et, toutes les deux heures, je tâche de me lever et de me mettre en mouvement (prendre l'escalier, faire des étirements...).

» **JE RETIENS DES ATTITUDES CLÉS.** J'apprends à dire non, à être moins perfectionniste, à apprendre de mes erreurs, à me faire aider.

» **JE POSE LES BONNES QUESTIONS.** Je m'interroge sur mes objectifs de vie : « Qu'est ce qui est important pour moi actuellement ? Est-ce que je veux consacrer 100 % de mon énergie à ma profession ? »

Tous droits réservés à l'éditeur

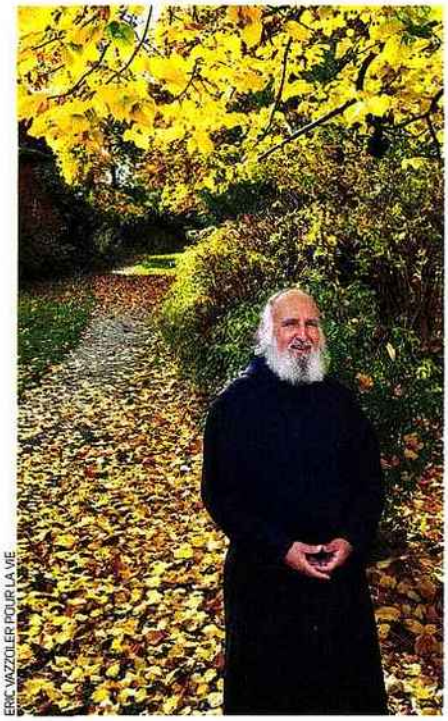
la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

7 Puisez votre énergie à la source

Et si la fatigue était une chance ? Celle de retrouver le rythme de notre âme et de notre corps, de nous mener à l'essentiel de notre vie, à la source de la vraie vitalité ? Anselm Grün nous éclaire.

Le moine et thérapeute Anselm Grün, 70 ans, prône l'acceptation de la fatigue. Il préconise de se mettre à l'écoute des messages qu'elle nous livre à travers notre corps. Dans un regard de foi.


ERIC VAZZOLER POUR LA VIE

ANSELM GRÜN, bénédictin, moine et thérapeute au monastère de Münsterschwarzach, en Bavière (Allemagne), est l'un des auteurs spirituels les plus lus dans le monde.

LA VIE. D'après vous, le sentiment de fatigue est un indicateur spirituel, pourquoi ?

ANSELM GRÜN. La fatigue nous libère des multiples pensées qui tourbillonnent dans notre tête. Quand je laisse la bonne fatigue venir et que je l'accueille, cela me donne alors un sentiment de liberté : je n'ai pas à faire quoi que ce soit. Je suis simplement là, présent à moi-même et j'apprécie ce moment. Cela me donne le sentiment d'être en harmonie avec moi-même, avec Dieu et tout ce qui est, avec la nature et avec tous les hommes.

C'est surtout la fatigue psychique que vous évoquez. Comment se manifeste-t-elle ?

A.G. Elle survient lorsque je vis à l'encontre de mes rythmes intérieurs – les biorythmes. Je suis également fatigué lorsque je veux que tout soit parfait tout le temps, et lorsque je cherche à montrer aux autres constamment tout ce que je fais. La fatigue psychique est un signe que je vis à l'encontre de mon être profond.

Être fatigué de soi-même : qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce lié au manque de joie ?

A.G. Je suis fatigué de moi, quand je sais que je ne peux pas répondre à mes attentes ni à celles de la vie. J'ai tellement travaillé sur moi-même, mais rien n'y fait et j'ai le sentiment de ne pas avoir progressé. Je me déçois terriblement. Cette désillusion me laisse sans joie ni passion. À l'inverse, ce moment de désillusion, si on l'accueille, peut marquer aussi le début d'une transformation intérieure et nous ouvrir à Dieu et aux hommes, dans un profond sentiment d'unité avec tout ce qui est. La fatigue nous offre la chance de nous mettre en accord avec l'image authentique qui exprime notre être.

Plusieurs philosophes tels que Byung-Chul Han et Peter Handke ont fait son éloge. Pourquoi ?

A.G. Certains philosophes louent la fatigue comme contrepoids à l'activisme constant. Notre société occidentale est caractérisée par l'injonction d'être constamment actif, ce qui ne nous laisse plus assez de temps pour penser aux choses importantes. Le vrai loisir est en fait la capacité à se calmer et à se taire, et la fatigue nous y invite : marquer une pause, reconnaître ses limites, poser sur le monde un autre regard plus profond...

Si nous écoutons bien notre fatigue, alors nous obtenons ce dont nous avons besoin : relaxation, temps libre, temps pour méditer, pour être au calme et pour ne rien faire. Elle ouvre nos sens et nous conduit à l'unité. Lorsque le flot de pensées qui nous traverse s'arrête, nous sommes vraiment dans l'instant. Quand je ne peux pas dormir, je sens la lourdeur et la gravité. Et je ne me focalise plus sur mon insomnie. Je l'admets et je me détends dans ma fatigue. Cela me régénère aussi.

Quand, au contraire, nous nions notre lassitude, en pensant que nous devons toujours être en forme, alors cette saine fatigue devient chronique et peut même nous conduire au burn-out. C'est souvent parce qu'on lutte contre elle, qu'on la cache aux autres, que la fatigue devient de plus en plus puissante et commence à nous gouverner. Si on l'ignore, elle se transforme en amertume et nous fait mener une vie sans intérêt, où nous sommes morts intérieurement. Nous n'avons alors plus aucun désir ni espoir.

Comment passer de la lassitude qui isole à celle qui réunit ?

A.G. Lorsque je me disperse dans la fatigue, cela m'isole. Mais si j'en prends conscience et que je regarde les autres à travers elle, alors je retrouve l'unité. Comme la lassitude voile beaucoup de choses, cela permet à l'essentiel de se manifester. Dès que, au lieu de la fuir, nous la regardons en face, elle devient une voie d'accès à l'âme. Nous sommes des êtres humains, dispersés, gouvernés par les émotions. Quand nous offrons à Dieu ce qui émerge de notre âme, celle-ci se purifie. La fatigue nous conduit alors au fond de nous-mêmes, là où l'âme est claire, libérée de toute pensée, de tout sentiment superficiel, de toute inquiétude.

Tous droits réservés à l'éditeur

la vie
Pays : France
Périodicité : Hebdomadaire
OJD : 104111

Date : 29 JAN / 04 FEV 15
Page de l'article : p.1,16,17,18,...,
Journaliste : Sophie Barczak

Serait-elle une thérapie ?

A.G. L'accepter est sans aucun doute une thérapie car la fatigue est reliée à la mort et à la renaissance. Nous ne pouvons pas être, comme Dieu, toujours actifs. Nous devons accepter nos limites. C'est une mort et un renouveau permanent.

Que nous dit la Bible à ce propos ?

A.G. La Bible nous montre diverses causes de la fatigue. Par exemple, les disciples sur le Mont des Oliviers sont accablés de tristesse. Jésus fait comprendre que les gens sans berger sont sans force. L'éparpillement et la futilité épuisent. Le prophète Élie, quant à lui, est épuisé parce qu'il se rend compte qu'il n'est pas mieux que ses pères. La déception de nous-mêmes nous conduit à la lassitude. Mais pour Élie c'est aussi le début d'une nouvelle expérience de Dieu. C'est en silence, en devenant calme, qu'il rencontre désormais Dieu, et non plus dans la force.

Vous êtes un homme très occupé, comment faites-vous pour mener tout à bien ?

A.G. Je peux travailler beaucoup parce que j'écoute bien mon rythme intérieur. J'admets et j'accueille la fatigue quand elle est là et m'allonge alors quinze minutes. Ensuite, j'apprécie le poids de la fatigue et la sensation que cela procure : ne plus rien avoir à faire du tout. Et je me sens soutenu par Dieu. J'ai le sentiment que j'ai travaillé pour lui et pour les gens et me sens « honnêtement » fatigué. Si j'apprécie cette pause, je retrouve alors ensuite l'envie de travailler avec une nouvelle vigueur et créativité. Lorsque j'écris un livre, ce sont souvent ces quinze minutes pendant lesquelles je ne pense à rien qui sont sources de nouveauté. Enfin, le travail lui-même me donne de la vitalité. Il n'est pas seulement une dépense d'énergie mais peut être aussi source de régénération. Lorsque je travaille pour les autres, je reçois en retour. En fait, ce qui me fatigue ce sont les séances stériles ou les conversations superficielles.

Qu'est-ce qui nous donne vraiment de la force et de la vitalité ?

A.G. La source intérieure nous donne de la force. Pour nous, chrétiens, c'est la source de l'Esprit saint. En fait, la fatigue nous invite à construire non seulement sur nos propres forces, mais à atteindre plus profondément les fondements de notre âme, là où réside la source dans laquelle nous pouvons toujours puiser.

À LIRE

Voir dans les Essentiels, page 56, la chronique de Benoît Billot « Insomnies ».

À LIRE

Retrouver le goût de la vie, d'Anselm Grün, Albin Michel.
À la source de la force intérieure, d'Anselm Grün, Salvator.

À commander page 13.

Tous droits réservés à l'éditeur