

CRÉ'ACTEURS

LE RURAL EN MOUVEMENT

Janvier 2023 n°20



QUADRIMESTRIEL - 4,00€.

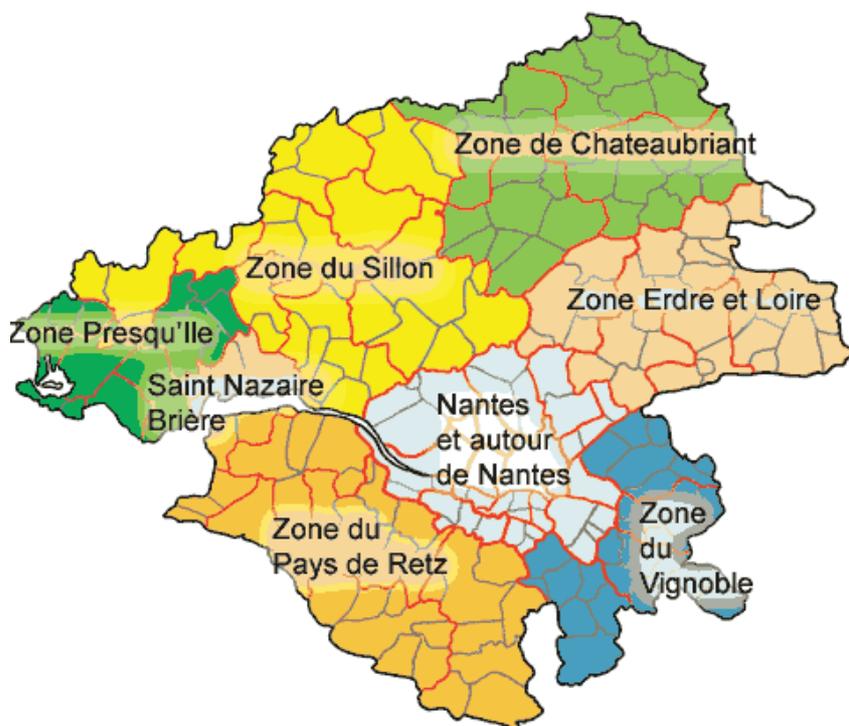
DOSSIER : LE BURN OUT, UN MAL DISCRET



CMR 44
Chrétiens dans
le Monde Rural

Association d'Action Catholique et d'Education Populaire - Loi 1901.

SOMMAIRE



Directeur de la publication :

Philippe Branchereau - Président du CMR44

Directrice de la rédaction

Geneviève Rétif - Vice présidente du CMR44

Comité Editorial :

Jacky Godineau
Michel Boucher
Marie-Françoise Maisonneuve
Martine Pasquereau
Florence Huet

Réalisation graphique : CMR44

Photo de couverture : @Canva Pro

Crédit photos : @Canva Pro - CMR44

Imprimé par nos soins - Maison St Clair Nantes.

ISSN 2554-960X - Dépôt légal à la date de parution

3 EDITO

Le bulletin fait peau neuve

4 VIE DE L'ÉQUIPE DÉPARTEMENTALE

5 MESSAGE DU CMR44

Appel aux 30/50ans des équipes

6 CMR PAYS DE LOIRE

Une nouvelle dynamique pour la région !

7 VIE D'ÉQUIPE

50 ans au CMR, que de choses vécues, 2ème partie
Prendre soin de la création
La fin de vie

12 BILLET D'HUMEUR

Nouvelle rubrique : vous avez la parole !

13 DOSSIER : LE BURN OUT

Un mal discret, témoignages
Une équipe à l'écoute
Le burn out, mon ressenti, ce que j'en comprends
Article presse
Pour aller plus loin

20 NOS PARTENAIRES

CCFD Terre solidaire - Carême 2023

AGENDA

21 SAVEURS D'ÉVANGILE

Carême : temps éprouvant ou de ressourcement ?

22 A LIRE A VOIR

Par des membres CMR44

24 PAROLE

Devant le miroir

**Vie associative, inscriptions,
site web et réseaux sociaux**
Florence - Animatrice Permanente Fédérale
07 66 51 37 93 - cmr44@nantes.cef.fr
Du lundi au jeudi 9h30 - 17h30

**Courrier, adhérents,
abonnement, comptabilité**
Martine - Secrétaire-Comptable
02 49 62 22 57 - cmr.secretariat@nantes.cef.fr
Le mardi et le jeudi 10h00-17h00

ÉDITO

**Geneviève RETIF, vice-présidente et
François TESSIER, trésorier**



Le bulletin fait peau neuve !

Le Cré'Acteurs n°20 que vous avez entre les mains se présente, comme vous pouvez le constater, **sous un jour nouveau**. Avec une mise en page modernisée, nous, - *Conseil d'Administration et comité de Rédaction avec l'appui logistique de Florence* -, voulons ainsi donner une image plus dynamique et mieux mettre en valeur le contenu des articles.

Notre bulletin inaugure en quelque sorte une nouvelle période dans la vie de notre mouvement **qui entre dans sa 58ème année sous le nom de CMR, Chrétiens dans le Monde Rural**.

Maintenant le CMR veut se mettre davantage à l'écoute des liens intergénérationnels, et porter une attention toute particulière à la tranche d'âge **30/50 ans** dont il en fait un « chantier prioritaire ».

- Quelles sont les préoccupations spécifiques des plus jeunes ?
- Sommes-nous capables d'accueillir de nouveaux membres ou de créer de nouvelles équipes ?
- Comment inventer une nouvelle façon de faire mouvement et leur donner envie de nous rejoindre dans notre démarche d'Eglise ?

Ainsi le CMR national nous invite à :
« Aller vers, cheminer avec »

Par ailleurs, chaque édition de Cré'Acteurs comportera désormais un dossier sur un thème. **Dans ce numéro, il s'agit du burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel**, souffrance encore insuffisamment connue,

et qui pourtant touche lourdement certaines personnes en les atteignant sur les plans physique, émotionnel et psychique. Ce sujet nous interpelle.

Dans les pages centrales, un dossier documenté aide à la compréhension.

Autre nouveauté : une page intitulée « **billet d'humeur** » donne la parole à vous membres du CMR.

Cré'Acteurs verra son aire de diffusion élargie, notamment en abonnant gratuitement pendant un an les membres des nouvelles équipes, et en adressant une fois l'an un exemplaire de notre bulletin aux paroisses rurales.

L'abonnement sera possible pour les non-adhérents grâce à un coupon détachable dans chaque bulletin.

Nous pourrons échanger ensemble de vive voix sur tous ces sujets **lors d'une journée départementale le 25 mars prochain, journée adossée à l'Assemblée Générale annuelle.**[1]

Nous vous adressons tous nos meilleurs souhaits pour la nouvelle année ; qu'ils vous apportent beaucoup d'enthousiasme afin d'accueillir avec joie et espérance tout ce qui pourra advenir de nouveau dans nos rencontres et nos cheminements avec d'autres.

[1] Centre St Jean à Ancenis de 9h30 à 17h00 – AG statutaire et temps d'échanges : Blason- Témoignages et Carrefours avec le groupe Ecologie d'Ancenis et une sensibilisation à la fresque du climat.

VIE DE L'ÉQUIPE DÉPARTEMENTALE

Laurent LEBRETON - THOMÉRÉ, vice président



Conseil d'Administration élargi 2022/2023 :

1er rang de gauche à droite : Geneviève Rétif vice-présidente, Daniel Prodhomme observateur, Florence Huet permanente.

2ème rang : Hubert Lebreton prêtre accompagnateur, Philippe Branchereau président, Laurent Lebreton-Thoméré vice président, Hélène Boiteau-Chalet secrétaire CA et François Tessier trésorier.

Absente sur la photo : Sandie Douay observatrice.

Aller vers, se rencontrer, se connaître !

Depuis son élection à l'AG du samedi 19 mars 2022, l'Equipe Départementale s'est donnée pour objectif de renforcer le lien de proximité avec les équipes CMR et de promouvoir le sentiment d'appartenance des membres à leur Mouvement, renforcer les liens avec les autres Mouvements d'Eglise, rejoindre et **soutenir les 30-50 ans**.

Le 16 avril 2022, nous avons rencontré l'évêque Laurent Percerou avec d'autres Mouvements pour porter la parole des chrétiens en Mouvements sur leur sentiment envers l'Eglise. Nous avons été écoutés et compris par l'évêque.

Le 9 mai, en visio, nous avons fait un retour sur l'Assemblée Générale du CMR national, sur les visites d'équipes, et fait un point concernant le Festival de l'Ecologie à Derval, le rapprochement de personnes de 30-50 ans pour former des équipes.

Le 18 juin, le Conseil d'Administration s'est réuni sur une journée chez un des membres pour lier la convivialité aux temps de bilan, relecture et perspectives d'avenir, la structuration et le sentiment d'appartenance. Nous voulons renforcer les liens avec les équipes notamment les jeunes, le CMR régional et national, les autres Mouvements, investir le projet de formation à la Communication Non Violente, développer les supports de communication.

Le 3 septembre, nous avons remis en route les projets ci-dessus et nous avons préparé la venue des membres du CMR national et la formation inter-Mouvements.

Les 28 et 29 septembre, nous avons reçu des membres de l'Equipe Nationale, temps riche en échanges.

Nous avons fait un état des lieux du CMR44 et nos projets, pris en note les orientations du national : *"renforcer les liens entre fédérations, ainsi qu'entre fédé et équipes ; les former à tour de rôle par un diagnostic des territoires et préparer un événement national en 2025. Ce dernier se voudra festif, dans le but de fédérer les territoires et porter une parole de Mouvement vers l'extérieur"*.

Le 19 novembre, après un retour sur la visite de l'Equipe CMR du national, nous avons refait un point sur la lettre pastorale de l'évêque qui vient de paraître et sur **'Promesses d'Eglise'**, notre projet étant de pouvoir s'en saisir et de prendre notre place de Mouvement. A suivi un point sur la communication par la nouvelle maquette du **Cré'Acteurs** et par la concrétisation du contact avec les équipes, pour aller vers elles en 2023.

Le 3 décembre, a eu lieu une rencontre inter-Mouvements « Être chrétien aujourd'hui ». 48 personnes étaient présentes et les échanges intéressants, sur la question du thème et la lettre pastorale de Mgr Percerou. Chacun a pu dire combien ces rencontres inter-Mouvements étaient pertinentes et importantes. **Une autre journée est déjà prévue le 03 juin 2023.**

Ces rencontres de l'Equipe Départementale ont été complétées par des rencontres de bureau, des rencontres de commissions ou des rencontres avec des équipes de base et d'autres Mouvements. Ce sont toujours des temps riches en échanges et en apports, qui nous font grandir, faire du lien, sortir, aller vers...

N'hésitez à nous rejoindre, même en Observateur, pour développer encore la richesse de l'Equipe Départementale au service du CMR44 !

MESSAGE DU CMR44

Appel aux 30/50 ans des équipes



AVOIR 30/50 ANS AU CMR



Chrétiens dans le Monde Rural 44



GROUPE DES 30/50 ANS

Nous sommes une équipe alternative

A PROPOS DE

On se réunit en virtuel depuis bientôt 2 ans et en présentiel cet été durant 3 jours.

Nous sommes une équipe CMR similaire aux équipes que tu connais, mais nous avons surfé sur la vague des webinaires pour se découvrir en national.

NOUS TE RECHERCHONS SI :

Tu as entre 30 et 50 ans ou un peu plus ou un peu moins, que tu souhaites rejoindre des soirées d'échanges en virtuel avec des personnes de la France entière, et faire des rencontres en présentiel de temps en temps.

Nous avons réfléchi sur les pourquoi et comment de nos rencontres. En plus de nos équipes respectives, cela dynamise de savoir qu'ailleurs aussi des "jeunes" du CMR existent ! Et pour ceux dont les équipes ont arrêté leurs rencontres, ou ne les ont pas encore démarrées, nous permettons de garder une soirée de relecture de nos vies sur des thématiques, ainsi que des moments d'échanges.

COMMENT FAIRE :

Si nous rejoindre t'intéresse, ou si tu te poses des questions ... **BREF si tu as pris 3 minutes pour nous lire et que tu ne restes pas de marbre, dis-le nous !**

A très bientôt ! et en avant pour 2023, avec tous nos vœux et qui sait peut être celui de nous rencontrer lors d'une soirée 30/50 ans.

Hélène et Sandie



Contact : cmr44@nantes.cef.fr



Demandez Hélène

CMR PAYS DE LOIRE

Jacky GODINEAU, membre CMR44

Une nouvelle dynamique pour la Région CMR Pays de Loire !

Maine et Loire, Loire Atlantique, Vendée, Sarthe, Mayenne et désormais Deux-Sèvres.

En 2015, année du congrès de Hazebrouck, les Equipes Départementales de la Région Pays de Loire (PdL) ont souhaité redynamiser la structure régionale du CMR qui était « *en sommeil* »

Depuis l'association CMR PdL fonctionne et des délégués des 5 départements se retrouvent 3 fois par an pour échanger, mettre en commun leurs initiatives...

Ces dernières années, plusieurs actions ont été mises en place :

- Diffusion d'un bulletin d'information commun à toutes les fédérations, annexé au Cré'Acteurs.
- Création et animation d'un « *Week-end autrement* ».
- Animation des « *sessions aînés* » à la Pommeraye et Torfou.
- Célébration pascale en vidéo pendant la période Covid.
- Festi'Rural à Chemillé.

Toutes ces actions ont bien pour but de **faire Mouvement ensemble** dans une autre dimension que son équipe ou sa fédération.

Depuis, l'Equipe Départementale des Deux Sèvres a souhaité nous rejoindre et c'est avec plaisir que nous l'avons accueillie lors de l'assemblée générale du 22 octobre dernier.



Festi'Rural - Sept. 2022

Après un débat, nous avons décidé de continuer à faire vivre l'association CMR Pays de Loire, rejointe par les Deux-Sèvres.

Des questions importantes ont été soulevées :

- Comment avancer et renouveler le CMR ?
- Comment s'enrichir en inter-fédés ?
- Créer un poste de permanent.e région financé par le CMR national ?
- Organiser un temps fort en région prend du temps sur chaque fédé.
- Retrouver le lien avec les chrétiens du rural par le biais des paroisses.
- Importance d'accompagner les fédérations par le national.

A l'issue de cette assemblée générale le bureau régional a été entièrement renouvelé :

- Président : Philippe Branchereau (44), qui succède à Jacky Godineau
- Trésorier : Jean Chevalier (49)
- Secrétaire : Jocelyne Onillon (49)

Les présidents des 6 fédérations Pays de Loire sont membres du conseil d'administration.

SESSION AINES REGIONALE JEUDI 23 MARS 2023 A ST GEORGES SUR LOIRE (49)
"Nos raisons d'espérer, nos signes d'espérance" - Infos à venir.



Photo de l'équipe

VIE D'EQUIPE

1ère partie dans le numéro 19
d'octobre 2022



1

50 ANS AU CMR, QUE DE CHOSES VÉCUES !

2EME PARTIE :
LE CMR ET NOUS

« Et lorsque vous êtes passées de la JACF (les groupes étaient non mixtes, sauf pour des rassemblements ou des fêtes) au CMR ou MFR, après votre mariage, quels changements avez-vous remarqués à ce moment-là ? »

Moi je n'avais jamais fait de JAC lorsque j'étais jeune... c'était l'affaire des « jeunes du bourg » !!

A Teillé, il y avait 2 JAC, celle du bourg et celle de la campagne. Et cela se frottait de temps en temps.

Les changements déjà, c'était le mariage. On se retrouvait entre couples. Ça nous a ouvert sur autre chose, on est venu vers nous, car on n'aurait pas osé aller vers eux. Les hommes, en travaillant, en parlaient entre eux et c'est comme cela que les équipes se sont faites.

Question à Henri : « Par rapport à ta formation de prêtre, même si tu étais du rural, le lien à l'Action Catholique, c'était au séminaire, après, obligatoire ? tu as accompagné des groupes ? ».

Etant gamin je n'ai pas fait de JAC. Au grand séminaire, des militants ACI, ACO, CMR, JAC, JOC, JIC venaient présenter leurs Mouvements. Nous avons ainsi connaissance de l'existence des Mouvements. Quand j'ai été nommé prêtre, en 1964, je ne connaissais pas, je n'avais pas pratiqué. Chez nous, étant jeune, le temps libre c'était au travail à la ferme !

Puis, les jeunes prêtres, leur principale mission c'était de « s'occuper des jeunes » ! Nous on savait qu'il y avait du MRJC, on suivait un peu. Il y avait plein de changements à ce moment-là et je suis arrivé dans ce coin où il n'y avait rien. Je ne connaissais personne, alors après la messe, il y avait plein de jeunes regroupés, j'y suis allé ! Les jeunes m'ont invité à venir jouer au foot avec eux, ça a commencé comme ça. Et 2 à 3 équipes ont été créées, mais c'était plus facile que maintenant.

VIE D'EQUIPE

***"Nous sommes attentives aux choses qui se passent.
Le CMR a maintenu un état d'éveil à ce qui se vit".***

« C'était juste avant Vatican II, et après le concile, vous avez vu des changements dans les mouvements ? »

Les changements à l'église : la fin de la messe en latin, le prêtre face à l'assemblée, c'était bien ! Pour nous, en équipe, cela n'a pas été de grands changements.

Je me souviens d'un curé qui m'a dit qu'il fallait faire des changements, qu'il était temps, et il m'a demandé de venir faire une lecture à la messe. J'y suis allée. Plus tard il me dit que les femmes doivent prendre leur place dans l'Eglise et me demande d'aller chercher le ciboire dans le tabernacle pendant la célébration... « Ah dame, c'était dans les 1ers ! » Alors je lui ai dit qu'il fallait d'abord qu'il l'explique, avant ! Il l'a expliqué... mais j'ai su que des « braves dames » avaient demandé ce que je « fourgonnais » dans le tabernacle !

Cela n'était pas la place d'une femme disaient-elles. Et c'était pareil quand les femmes ont commencé à donner la communion. Le prêtre, un progressiste disait « *laisser faire et laisser braire !* »

DE NOMBREUSES ANECDOTES À CE SUJET, LES FEMMES DANS L'EGLISE... L'HISTOIRE SE RÉPÈTE AUJOURD'HUI....

C'était impressionnant à l'époque, mais on y allait !

Et vous en parliez en équipe ?

Oui, il y avait une force supplémentaire grâce à l'équipe. Les mouvements ont plutôt soutenu ces mutations-là.

« Et les mouvements, par rapport à la vie locale ? dans les équipes où vous étiez ont mené des actions ? »

Les jeunes étaient motivés au cours des rencontres en équipe à faire bouger les choses, c'était une vraie force. L'exemple de se présenter dans la liste d'opposition aux municipales l'illustre bien.

Sans que le CMR soit 1er dans certaines actions locales, il a permis à plusieurs membres d'engager des projets, à participer aux aménagements des communes etc...

« Le temps passe vite ... avez-vous vu une évolution depuis le début ? Cela fait longtemps que vous êtes en mouvement, plus de 60 ans. Et maintenant, le CMR, votre équipe, c'est quoi pour vous ? »

Malheureusement, on ne se retrouve qu'entre femmes puisque nous avons perdu nos maris. Pour nous c'est important de se retrouver, d'être ensemble.

Pourquoi ?

Ça a été un soutien important. Et ça l'est toujours.

« Quels sont vos sujets de réflexion en équipe ? vous parlez de quoi ? »

C'est suivant les événements, comment cela s'est passé, comment on les vit. On partage toujours des faits de nos vies, on se raconte nos petits soucis. On n'hésite pas à en parler ensemble, on est en confiance. Et on n'en parle qu'en équipe.

Pendant la pandémie on ne se voyait pas mais on se parlait par téléphone, on prenait des nouvelles, on est resté très proche. Surtout qu'il y a eu des souffrances, des décès, les sépultures interdites... ça a été très dur. On s'est vraiment soutenu, on a vécu ça ensemble.

J'ai découvert que des liens très puissants étaient nés dans cette équipe durant cette période. Le CMR, à ce moment-là, c'était bien d'être présent dans ces événements, grâce aux liens qui existaient déjà.

Nous sommes attentives aux choses qui se passent. Le CMR a maintenu un état d'éveil à ce qui se vit. Il nous permet d'échanger, de partager nos idées, d'être à l'écoute.

« Et aujourd'hui, vous considérez-vous toujours comme une équipe CMR ? »

Oui, bien sûr, même si on ne peut plus faire grand-chose. Mais cela reste important pour nous d'être en CMR.

Et pour la fédé aussi, vous êtes importants !

« Ça vous apporte quoi la présence de Henri comme accompagnateur ? »

Il est notre pilier, il nous soutient. On a l'habitude de partager avec lui, il fait partie de la famille.

Je vois que vous êtes trois à avoir devant vous un « Prions en Eglise »

Oui, on lit toujours l'évangile du jour à la fin de la réunion. Il nous dit toujours quelque chose.

On a l'habitude de le faire et on fait le lien avec ce que l'on a échangé. Même si on ne choisit pas le texte, on prend celui du jour, il nous parle toujours !

Merci Mesdames, merci Henri pour cette délicieuse après-midi en votre compagnie qui nous a donné à voir toute la force du CMR dans les vies de chacun.e, les valeurs qu'il a déposées en vous et que vous avez fait vivre, les mettant au service du bien commun.

Philippe , président CMR44
et Florence, permanente CMR44

NOUS SERIONS RAVIS DE VENIR VOUS RENCONTRER DANS VOTRE EQUIPE, N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER !

C'est important !

VIE D'EQUIPE

Nous sommes allés au Festival de l'écologie à Derval
le 2 octobre 2022

2



PRENDRE SOIN DE LA CRÉATION

Comment prenons-nous soin de la Création ?

En entretenant la nature dans notre jardin et notre environnement
En ne jetant pas les déchets envahissants (routes, fossés dépotoirs)
En triant nos déchets recyclables et les déposer à la déchetterie
En allant cueillir des fruits et des légumes chez les producteurs locaux.
Favoriser les achats possibles au marché de préférence aux grandes surfaces.
Lutter contre le carbone en utilisant, si possible, les transports en commun (navettes, Aléop, transport solidaire) et favoriser aussi le covoiturage.

Pourquoi est-il important de prendre soin de soi ?

Avoir une bonne hygiène de vie en faisant des activités qui nous resserrent : gym d'entretien, jardinage, marche, randonnée, temps de sommeil et avoir une alimentation saine et équilibrée.
Avoir un suivi de soins : consultations, prises de sang, tests divers préventifs, coloscopie, en prenant sa santé en main.

Comment prendre soin de soi dans l'assiette ?

Faire sa cuisine soi-même pour éviter le gaspillage et en utilisant les restes.
Consommer moins de viande et plus de légumes.
Avoir un menu équilibré et éviter la mal bouffe.
Revisiter notre façon de cuisiner et transmettre les gestes culinaires à nos enfants et nos petits-enfants.

Quels liens entre la nature, notre nourriture et la création de Dieu ?

S'accepter et s'aimer soi-même pour mieux se connaître.
S'interroger : de quoi ai je besoin ?
S'unir aux autres et partager avec nos frères pauvres
Faire tout avec amour et garder l'espérance.
Respecter la nature, admirer et contempler les belles œuvres de la création,

Louer le Créateur en chantant **le psaume de la création !**

*"Par tous les animaux de la terre et de l'eau,
Par le chant des oiseaux, par le chant de la vie,
Par l'homme que tu fis juste moins grand que toi,
Et par tous ses enfants, je veux crier :*

*Mon Dieu tu es grand, tu es beau
Dieu vivant, Dieu très haut, Dieu
Présent en toute Création ..."*

Psaume de la Création

Notre équipe CMR
Secteur de Châteaubriant



VIE D'EQUIPE

Nous avons tous été confrontés à la fin de vie d'un être cher, parfois dans la souffrance, dans l'abandon aussi lors du Covid en particulier. Cette loi va à l'encontre d'un ordre naturel « **tu ne tueras pas** », loi utilisée au nom de la dignité humaine ou de la fraternité soi-disant.

Il n'y a pas fraternité quand on propose la mort. **La fraternité, c'est respecter la dignité de la personne**, c'est l'aider à vivre ses derniers moments en supprimant la souffrance et non en supprimant la personne souffrante, même si les médicaments utilisés peuvent parfois raccourcir la vie.

La loi Léonetti nous paraît bien adaptée, à condition qu'elle puisse être utilisée pour tous.

En pratique, ce n'est pas le cas, par manque de moyens humains (personnel formé), manque de structures de soins palliatifs. Du coup, la tentation est grande de supprimer le souffrant plutôt que la souffrance **par peur de souffrir**.

N'y a-t-il pas un risque même de dérive eugénique pouvant aller jusqu'à la disparition des handicapés sévères, malades psychiatriques, enfants malformés, etc... au nom de la dignité humaine ?

L'effort de la société doit être de permettre à tous de pouvoir bénéficier de soins palliatifs efficaces.

Nous rappelons les quatre piliers éthiques régissant la fin de vie selon **Jacques Ricot**, philosophe, auteur de « **Penser la fin de vie** »

Le respect de la liberté du patient :

"On ne peut imposer à quelqu'un un traitement qu'il refuse, à condition qu'il ait sa lucidité et que son non-consentement soit libre et éclairé. Cela permet de résoudre un grand nombre de situations. Le médecin n'a pas le droit de faire au patient quelque chose qu'il ne voudrait pas, même si ça devait le conduire à décéder plus rapidement. La liberté est un principe de base confirmé par le législateur depuis longtemps".

Le refus de l'acharnement thérapeutique

"L'acharnement thérapeutique est interdit par la loi. Selon le premier article, les actes médicaux ne doivent pas être poursuivis par une obstination déraisonnable, même si l'arrêt des traitements peut conduire à la fin de vie. Il s'agit de ne pas en faire trop et d'accepter que la mort survienne".



3

LA FIN DE VIE FRATERNITÉ DIGNITÉ

*"Nous adhérons
à ces quatre piliers éthiques."*

Notre équipe CMR
Secteur Sillon

N'HESITEZ PAS A NOUS ENVOYER
DES CR 'RETOURS' DE VOS
RENCONTRES CMR

VIE D'EQUIPE

*"Nous adhérons
à ces quatre piliers éthiques."*

Le soulagement de la souffrance :

*"Il est dû au patient en fin de vie, qu'elles qu'en soient les conséquences et même si ce soulagement, d'une manière indirecte, devait aboutir à abrégé ses jours. Cela a été confirmé par la **loi Claeyss-Léonetti**[1], en 2016. Si les thérapeutiques ne fonctionnent pas, ce qui est rare, on endort le patient pour qu'il ne souffre pas. C'est ce qu'on appelle la sédation".*

Supprimer la souffrance, ce n'est pas supprimer le souffrant :

"C'est une formule ramassée pour dire que, contrairement à ce qui se passe en Belgique, en Hollande, au Luxembourg et au Canada qui sont les seuls pays à avoir franchi cette ligne rouge, il me semble que l'éthique médicale demande aux médecins de ne pas tuer les patients. Par conséquent, elle recourt aux trois piliers éthiques précédents qui, s'ils sont correctement appliqués, peuvent résoudre toutes les situations. On n'est pas obligé de faire mourir délibérément un patient car ce n'est pas un « soin ». C'est arrêter le soin ».

[1]Rendre contraignantes les directives anticipées pour les médecins et développer les directives anticipées en les formalisant. Prendre en compte les volontés exprimées par écrit sous forme de directives formalisées éventuellement contraignantes, et assurer leur accessibilité

Livres et DVD disponibles à la médiathèque de la Maison St Clair

☎ 02 49 62 22 22

DVD

LIVRES

Accompagner la Vie

Le Jour du Seigneur, 2010. 52 mn

On ne savait pas accompagner les derniers instants de la vie et beaucoup de malades étaient laissés seuls... Marie de Hennezel a participé au développement des soins palliatifs en France.

Elle a changé le regard porté sur les derniers jours, montrant leur incomparable valeur humaine. Et parce que la vieillesse et les personnes âgées sont une richesse pour nos sociétés, elle a développé un art du "bien vieillir".

Prendre soin

Loir production, 2018. 80 mn.

"Prendre soin" est un documentaire d'immersion dans le quotidien de quatre soignants évoluant dans les unités Alzheimer de maisons de retraite.

Aux côtés de Claire, Luca, Antoinette et Lika on découvre ce qui rend le soin possible, les gestes d'un métier méconnu, fait de patience, d'habileté, d'intelligence, de tendresse et souvent d'amour.

Malgré la raison qui s'échappe et la mort qui approche, malgré le temps qui manque pour faire son travail, on est traversé par la beauté des échanges avec les résidents, la force des regards partagés et l'authenticité des liens qui se tissent. Loin des représentations habituelles,

"Prendre soin" nous offre un regard poétique sur la relation qui se noue, jour après jour, entre soignants et résidents.

La relation de soin en fin de vie :

Accompagner la quête de sens des patients

Abraham Sylvie, Auteur. Seli Arslan, 2015.

La fin de vie est un moment où émergent des questions existentielles profondes.

Comment accompagner les personnes dans ces questionnements et dans leur recherche de sens ? L'auteure montre l'importance de ne pas limiter les soins à la seule douleur du corps mais de prendre en compte toutes les dimensions de la personne en fin de vie. La mort transforme la relation de soin en rencontre d'emblée éthique.

Les patients au cœur :

la vie dans un service de soins palliatifs

Fourcade Claire, Auteur. Bayard Editions, 2019. - .

Quand le poids de la maladie vient peser sur un de ses membres, c'est tout le complexe et fragile édifice familial qui en est ébranlé et qui, suspendu à un fil se met à balancer et perd son équilibre.

Dans son ouvrage basé sur des histoires de patients et des témoignages de soignants, l'auteur affirme : " si nous n'essayons pas de voir l'ensemble du mobile, si nous n'essayons pas de comprendre la nature des liens qui lient le patient à ses proches, si nous n'essayons pas de connaître ces familles alors, pour une large part, nous perdrons notre temps et notre énergie. Nos patients n'existent pas «seuls». Si nous voulons les connaître et les accompagner au plus juste, nous devons élargir notre regard".

PAROLE LIBRE BILLET D'HUMEUR

Moi, membre CMR
"JE" vous dis...



L'actualité politique et sociale,
Les débats autour des projets de société,
L'avenir de la planète,
L'évolution de nos territoires ruraux,
L'avenir de notre Eglise,
Etc...



Tous ces sujets ne vous laissent pas indifférents, alors partageons nos points de vue.
Pourquoi ne pas nous faire part de vos humeurs, vos coups de cœur, vos coups de gueule ?

Avec cette nouvelle rubrique, nous souhaitons vous donner la parole. N'hésitez pas :

Exprimez vous !

Echangeons nos idées, nos préoccupations, nos espoirs.



Dans un premier temps,
si vous nous faisiez part de vos réactions sur cette nouvelle présentation du Cré'Acteurs version 2023 ?
D'accord ou pas d'accord dites-le et le débat s'ouvrira.

Nous attendons vos réactions avec impatience.



MERCI

Le comité de rédaction du Cré'Acteurs

OUTILS AU SERVICE DES ECHANGES EN ÉQUIPES



Site du CMR44 : <https://www.cmr-loire-atlantique.fr/>

Site du CMR national : <https://chretiens-ruraux.fr/>

Bulletin Cré'Acteurs (44) : 3 fois/an

Agir en Rural (National) : 4 fois/an

Démarche de Réflexion Chrétienne du CMR : Nous contacter

DOSSIER

LE BURN OUT

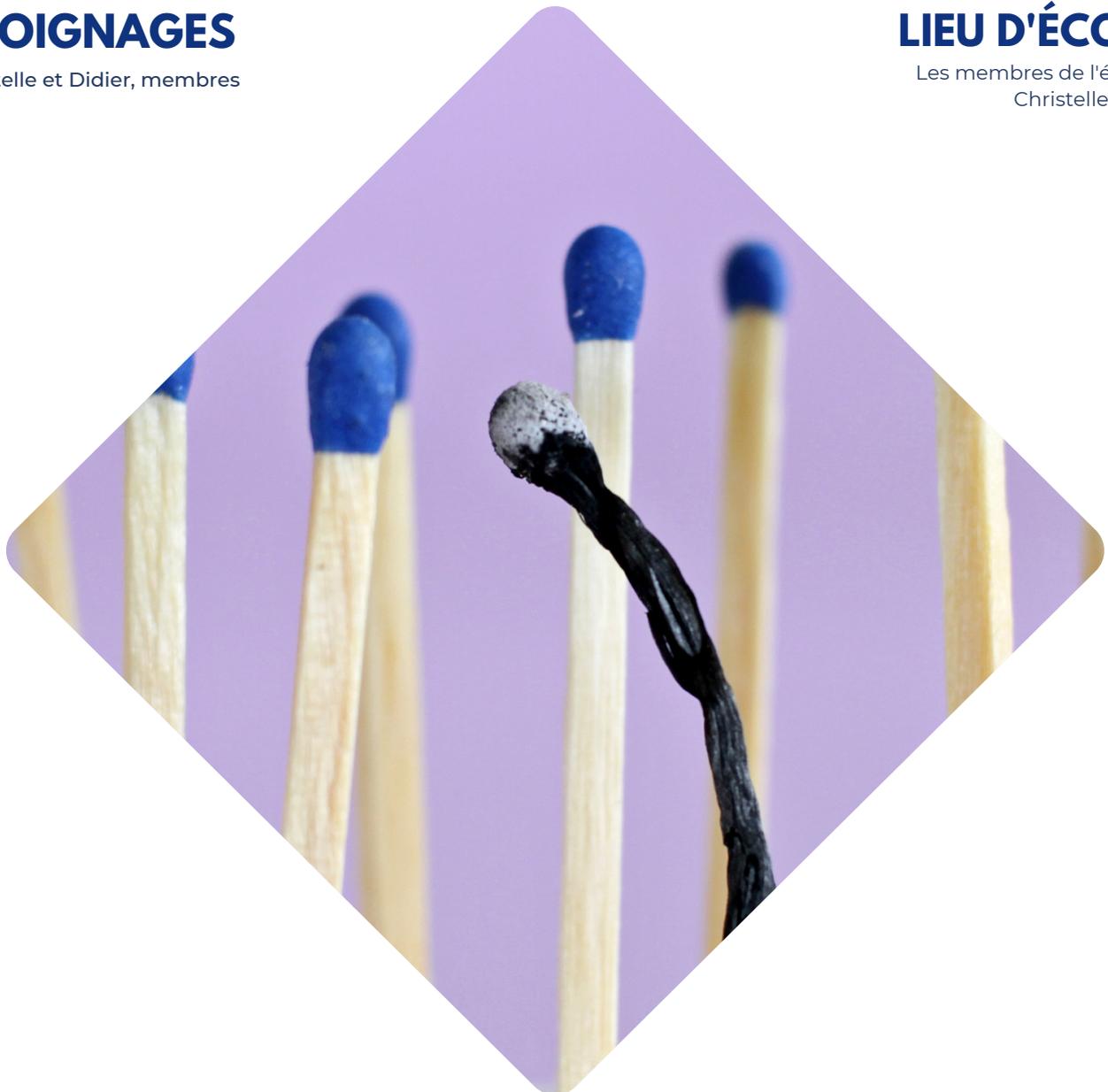
UN MAL DISCRET

LE BURN OUT, TÉMOIGNAGES

de Christelle et Didier, membres
CMR44.

NOTRE ÉQUIPE, LIEU D'ÉCOUTE

Les membres de l'équipe de
Christelle et Didier



BURN OUT ?

Aurore, 36 ans
Le burn out, mon ressenti,
en toute humilité

ARTICLES DE PRESSE

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour trouver de l'aide

DOSSIER

"C'est vrai, je suis vidée.

Naïvement, je pense qu'après un peu de repos la machine repartira "

1 LE BURN OUT, TÉMOIGNAGES

Par Christelle et Didier, membres CMR44

Rencontre autour d'un mal discret qui se propage à un rythme soutenu dans le monde du travail.

En couchant sur le papier nos mots avec nos maux, nous constatons des variantes mais dans les grandes lignes beaucoup de similitudes.

- **Sommes-nous aveuglés par des idéologies inculquées lors de notre éducation ? Est-ce un phénomène sociétal de toujours faire plus et plus vite ?**

« Fais ton travail et on n'aura rien à te reprocher », « si tu veux t'en sortir, tu dois travailler », « le travail paie toujours ».

Nous avons tous en mémoire des phrases prononcées par nos parents qui restent en filigrane dans notre corps et notre psychisme. Des mots qui auront parfois un impact pour le restant de notre vie en fonction de notre personnalité et de notre sensibilité. Derrière les phrases en apparence anodine, nous tombons dans le piège de toujours vouloir faire plus. Toujours faire mieux au point de s'oublier afin de flirter avec la perfection dans une société qui prône le zéro défaut et mesure la performance.

- **Comment savoir que nous approchons de la ligne rouge ?**

Le processus est insidieux, il prend peu à peu possession de nos pensées. La journée on se donne corps et âme à notre travail afin d'atteindre les objectifs. On se doit de toujours faire plus et plus vite. Être toujours dans l'action pour donner satisfaction est notre leitmotiv au quotidien. On se surinvestit dans notre travail comme si l'entreprise nous appartenait, autour de nous plus rien n'existe. La nuit, on ressasse notre journée, on l'a revit encore et encore, « j'aurais dû faire ça » « j'aurais dû dire ça » « je ne me retrouve plus dans cette nouvelle organisation ». Petit à petit les insomnies remplacent les nuits réparatrices. Le cerveau ne sait plus faire pause, mais tourne en boucle sur le mode 'travail', y compris le week-end. Essayer de penser à autre chose devient impossible, nous ne pouvons plus lui échapper. **Il grignote nos pensées**, il nous prive de tout pour mieux nous posséder. Nous sommes prisonniers de notre état. Sans nous en rendre compte, nous devenons sa marionnette. Après avoir investi nos pensées, vicieusement, **il vient disposer de notre corps.**

Dangereusement et sans nous en apercevoir, nous approchons de la ligne rouge.

Nous n'avons pas conscience de ce qui se passe malgré les signaux d'alerte envoyés par notre corps. Nous les balayons d'un revers de manche ou à coups de phrases « c'est rien, juste un petit coup de fatigue, ça ira mieux demain » « allez secoue-toi ce n'est rien » « il y a pire comme situation »... Les signaux s'intensifient douloureusement, on les entend, mais ne pas les écouter **nous permet de tenir pour continuer d'avancer**. Un matin sans savoir pourquoi, les larmes viennent remplacer les sourires, l'angoisse fait place à la sérénité, l'apnée vient remplacer la respiration et le vide remplace l'énergie. Après notre psychisme, c'est autour de notre corps de craquer, **chaque fêlure est synonyme de détresse.**

Notre corps ressemble à un encéphalogramme plat, le feu a tout consumé sur son passage. C'est d'effondrement, le simple geste du quotidien est insurmontable ; avancer, communiquer, respirer, **tout devient source d'efforts titanesques.**

- **Comment continuer d'avancer alors que je suis léthargique ?**

À l'intérieur, plus rien ne fonctionne normalement, comme si notre corps avait disjoncté. Cette énième alerte nous met au pied du mur : plus le choix, voir un médecin au plus vite. Lui faire la liste des mots, comme une simple liste de courses pour minimiser notre état. Le médecin nous parle d'épuisement professionnel ou de « burn out », les mots résonnent en nous, nous les avons déjà entendus, **mais que cachent-ils ?**

D'accord, c'est vrai, je suis vidée. Naïvement, je pense qu'après un peu de repos la machine repartira, alors pourquoi le médecin parle-t-il de plusieurs mois d'arrêt de travail ? Je pense qu'il exagère. Ce n'est rien, ça arrive à tout le monde d'être fatigué !

Le médecin se retranche derrière le mot « *épuisement* » sans donner plus d'explications sur notre état. Il prescrit un arrêt de travail et conseille de se faire aider par un psychologue, de couper les liens avec ce qui fait ton monde : le travail, et surtout te reposer.

- **Dois-je comprendre que tous les signaux envoyés par mon corps étaient les prémices de cet épuisement sévère ?**

DOSSIER

"La prévention est la première arme pour combattre ce fléau et tous les acteurs en ressortiront gagnants".

Les troubles du sommeil, l'irritabilité, le sentiment d'être vidé, les douleurs physiques, les malaises, les problèmes de concentration, les crises de larmes sans raison, la difficulté à faire face à plusieurs personnes en même temps... Et j'en passe. La ligne rouge a été franchie.

• Et après, il se passe quoi ?

Après cet arrêt brutal et forcé vient le temps du repos et du lâcher prise. Accepter de mettre notre corps et notre esprit en mode « *veille* » est essentiel pour nous permettre d'aller mieux. Avec l'aide du psychologue, vient le moment de mettre des mots sur nos souffrances. **Repousser la honte, éloigner ce sentiment de culpabilité** qui nous envahit lorsque les phrases « *je n'ai pas été à la hauteur* » « *je suis faible* » « *je suis nul* » viennent marteler nos pensées. Réussir à trouver le chemin de l'acceptation, pour ne plus être dans le déni et admettre que nous avons été beaucoup, beaucoup trop loin. **Le moment est venu de faire la paix avec nous-même** pour nous reconstruire sur des bases saines.

• Comment se faire aider ?

Les médecins nous conseillent l'aide d'un psychologue, psychiatre mais oublient de nous **conseiller de prendre soin de notre corps**. Dans cette épreuve, il a beaucoup souffert lui aussi, il est donc important de ne pas l'oublier dans le processus de rétablissement. **Prendre soin de soi est essentiel pour se rétablir**, la médecine douce : sophrologie – méditation – shiatsu – énergéticien... est une aide supplémentaire à ne pas négliger pour retrouver l'énergie. Il n'est pas toujours facile de trouver les informations sur les différentes possibilités de se soigner et nous constatons avec regret que nous sommes livrés à nous-mêmes.

C'est à nous de rechercher des informations sur les aides car le médecin généraliste/du travail, RH et syndicats ne nous donnent pas les informations nécessaires sur nos droits (**exemple** : droit à une prise en charge sur des frais médicaux des séances psychologiques - MSA). L'impact financier est aussi à prendre en compte, cela peut-être un frein pour certains d'entre nous.

Les chiffres ?

- 2,55 millions de salariés sont touchés par un burn-out sévère en France en 2021
- A l'heure actuelle le nombre de burn-out sévère a augmenté de 25 % par rapport à mai 2021.

Le coût du stress au travail ?

- Coût du mal-être au travail : 12 600 € par salarié par an en France en 2017.
- Coût des arrêts de travail : 8 milliards d'euros en France en 2018.

La prévention

Au regard des chiffres, il est primordial de faire de la prévention. Les burn-out touchent très souvent des personnes ayant une conscience professionnelle accrue et un souci du bien-être de leurs collègues et éventuellement des clients. **Les entreprises doivent absolument se rendre compte** qu'en ne réagissant pas, elles peuvent perdre des personnes 'moteurs' de leur entreprise.

Sensibiliser les personnes avant qu'ils franchissent la ligne rouge est une urgence absolue. Il ne faut pas oublier que la phase extrême du burn-out est la mort. Il est important que le mal-être au travail ne soit plus un tabou, **ça n'arrive pas qu'aux autres**.

*« Ce qui ne me tue pas me rend plus fort »
Nietzsche.*

A travers cet échange, nous prenons conscience de l'essentiel : notre entourage. Il est un pansement précieux pour nous aider à panser les plaies de l'âme. Il est la première pierre de notre reconstruction.

Deux ans après, nous continuons d'avancer sur le chemin de la guérison, nous pourrions définir le burn-out comme un handicap au quotidien. Il y a encore parfois des moments de fragilité mais le plus difficile est derrière nous (telle la crise d'angoisse sans pouvoir mettre des mots ou des explications).

Il a bouleversé nos vies, il a laissé sur son passage des cicatrices que nous apprivoisons petit à petit. Nous n'oublions pas, nous vivons différemment, **nous avons appris à savoir dire STOP et dire NON**. Notre sensibilité est devenue notre meilleure alliée pour éviter la rechute. Nous constatons aussi que nous sommes moins dans le jugement vis-à-vis du mal-être des autres.

Aujourd'hui, nous nous efforçons de sortir plus grands et plus riches de cette épreuve.

DOSSIER

"Ce fait a permis d'avoir plus de compréhension sur les maladies ou handicaps invisibles".

2 NOTRE ÉQUIPE, LIEU D'ÉCOUTE

Nous nous retrouvons pour échanger suite au document écrit par Christelle et Didier concernant leur burn-out.

Pour nous aider à échanger ils nous avaient demandé de préparer 3 mots sur notre ressenti à la lecture de ce témoignage :

Daniel : Courageux – Lucide – Espoir

Yves : Effrayant – Destruction – Espoir

Claudine : Injustice – Révolte – Espoir

Notre partage :

- Suite à la lecture « *froid dans le dos* »
- Admiration du talent de Christelle pour l'écriture
- Quand tu écris ce genre de document tu te mets à nu, tu te remets en question

Ce que nous souhaitons c'est :

- Alerter
- Aider les autres
- Partager notre expérience
- Parler du burn-out avec les médecins, les psychologues, les assistants sociaux, les RH, les salariés

Il y a un temps pour le travail et un temps pour soi, les 2 sont importants.

Dans le cadre du travail qu'est-ce qui aurait dû être fait ?

- Les responsables devraient se poser des questions.
- Des salariés quittent l'entreprise : on ne leur demande pas pourquoi ou on te répond « *Si tu n'es pas content tu quittes l'entreprise ; pas de souci on trouvera un remplaçant* ». Ce que deviennent les gens ils n'en ont rien à faire
- Le médecin du travail : aucune réaction, pas de prise de contact avec l'entreprise ; rien du tout ...
- Les syndicats interpellés : aucune aide, aucune discussion
- L'inspection du travail appelée : « *il faut des preuves, des écrits* ».

C'est- à-dire retourner au travail et écrire un livre, l'interlocutrice n'a eu aucune écoute, si ce n'est de dire « *je ne peux rien faire* ». Échange horrible quand on est au bout du rouleau.

- Dans un magasin un cas de harcèlement entre la responsable de caisse et une caissière, la caissière en parle à un supérieur ; on lui répond de passer par la responsable de caisse !!!
- Au bout de 30 ans de boîte, pas un appel, pas un courrier de la direction : honteux.

Les signes qui doivent alerter :

° **grosse fatigue** ° **crise de larmes** ° **douleur cervicale** ° **douleur thoracique** ° **brûlure d'estomac** ° **difficulté avec le froid le chaud** ° **je n'arrive plus à manger** °.

Ensuite le côté psychologique ° **je vais mourir** ° **des phobies** ° **impossibilité de sortir de la maison** ° **d'aller chercher son pain, de voir des gens** °.

- Tu luttas en permanence contre ce mal-être
- Avant il y avait plus d'humanité maintenant c'est le profit pour tout, les responsables étaient des gens du métier, maintenant ce sont des têtes qui ne connaissent rien et sont là pour ramener de l'argent et répondre aux actionnaires.
- Il y a aussi des personnes « *invirables* » autant dans le privé que le public.

Suite à ce burn-out et tout ce que vous avez réalisé, qu'est-ce que ça a produit pour vous ?

- Le CMR a été une bouée, notamment le lien avec Didier
- Mon conjoint, ma famille et mes amis m'ont beaucoup aidé
- Nous avons pu en parler en équipe, être écouté.

Nous nous sommes compris car l'un comme l'autre savions que ce mal-être ne s'expliquait pas, le pour qui, le pour quoi de l'arrivée d'une crise.

Que diriez-vous à quelqu'un qui doute ?

- Consulte ton médecin
- Si tu le peux quitte ton entreprise
- Ne reste pas seule, parle de ton mal-être

Pour guérir, il faut que ton cerveau range ce mal-être dans une case, mais il restera toujours une cicatrice, il faut l'accepter pour s'apaiser.

Ce fait a permis d'avoir plus de compréhension sur les maladies ou handicaps invisibles.

Le travail souffre, c'est lui qu'il faut soigner

Yves Blot, Metis 2010.

Article (imprimable) sur le site du cmr44
Blog/articles

Un burn out propre aux chrétiens,

Jean-Marie Gueulette, Etudes 2017.

Article (imprimable) sur le site du cmr44
Blog/articles-

DOSSIER

"Mais peut-être vaut-il mieux simplement écouter, questionner, essayer de comprendre sans jugement et simplement être là, présent pour l'autre".

3 le burn out ?

Le burn out, mon ressenti, en toute humilité

Aurore, 36 ans

Comment je perçois le burn out ? Ma définition :

A mon sens, c'est un trop-plein de stress lié au travail et qui s'est accumulé suite à une surcharge et une pression régulière ou permanente. De manière imagée, on a la tête dans le guidon et à un moment on se noie dans le flot de stress. On en vient à considérer qu'on est soi-même à la base du problème.

Ça bascule en symptômes dépressifs avec la perte de l'envie, la peur de tout, le sentiment de n'arriver à rien, l'incapacité à organiser ses pensées et un genre de paralysie avec beaucoup d'angoisses.

Mais pourquoi cette maladie prend autant d'essor ces dernières années ?

Le monde du travail a des questions à se poser. Les méthodes de management sont à mon sens largement responsables des burn-out. Il y a moins aujourd'hui de collectif et certainement moins d'écoute et de dialogue. Le cadre est souvent moins flexible et limite les possibilités d'adaptation des conditions de postes.

A mon sens, que peut-on faire pour aider ?

Quand on veut aider des personnes en souffrance autour de soi on a tendance à vouloir positiver. On donne des raisons "objectives" à l'autre qui justifient (à priori) le fait d'aller mieux. On propose des solutions qui nous rassurent nous... mais qui ne correspondent pas forcément aux besoins de l'autre qui est dans son rythme et dans sa souffrance. On est impatient qu'il-elle aille mieux. On ne pense pas à mal.

Je pense (pour avoir eu à l'éprouver) qu'il vaut mieux éviter les conseils qui peuvent être contre-productifs, maladroits. Cela ne veut pas dire : ne rien dire ou ne rien faire.

Mais peut-être vaut-il mieux simplement écouter, questionner, essayer de comprendre sans jugement et simplement être là, présent pour l'autre.

Écouter et questionner peut juste mettre la puce à l'oreille de l'autre, lui laisser un espace pour décharger, sans peur du jugement. **Questionner** sur ce qui fait du bien. **Valoriser** et pointer du doigt ce qui va bien. Être dans l'opérationnel du quotidien. **Présent**.

Peut-on aider à prévenir ?

On sait qu'il y a des alertes puis le stade de non-retour. Tant que la tension est forte mais sans rupture les dégâts sont a priori nettement moins durables et irrémédiables. Si la personne a la tête dans le guidon, elle n'a pas conscience que ça déraile.

Apporter un regard extérieur en disant que ce n'est pas normal, qu'il ne faut pas attendre de craquer. Inciter la personne à aller consulter un médecin, lui dire qu'elle devrait faire attention, qu'il vaut mieux prendre un temps de recul ponctuel plutôt que de devoir s'arrêter totalement. Que prendre du repos et de la distance peut être salvateur...

Se soigner le corps et l'esprit ensemble

Les soins "alternatifs" offrent un espace d'écoute bienveillant qui donnent leur place aussi bien au corps qu'à l'esprit. Sans nier l'intérêt des médicaments, le réconfort offert par ces médecines (fasciathérapeute, hypnothérapeute, psychologue, sophrologue) est ailleurs. Il prend en compte l'ensemble de notre être, crée un socle doux pour se reconstruire.

Il permet de relâcher par d'autres biais le corps et l'esprit.

La patience et la résilience en maîtres mots

La cicatrisation est souvent longue... Cela éprouve d'autant plus l'entourage et la personne malade que le processus est long. On s'agace. On se décourage. Il est important de noter le positif, les progrès et d'être résilient envers l'autre et soi-même. Pour les accompagnants, il est aussi nécessaire d'en parler et de s'extraire de temps en temps en gardant des sas de respiration (activités, relations). Cela aide à garder la tête froide et à rester aidant et bienveillant.



[Pourquoi parle-t-on autant de burn out aujourd'hui ?](#)

[L'expression de l'évolution du monde du travail](#)



DOSSIER

*"Ce n'est pas une faiblesse,
c'est l'organisme qui est déréglé"*

4 ARTICLE PRESSE

@Passeport Santé - Dr Jacques Allard - déc.2021.

L'épuisement professionnel, qu'est-ce que c'est ?

L'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise burnout. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par « *un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail* »

C'est en 1969 que le terme burnout a été utilisé pour la première fois. Il a fait l'objet de nombreuses définitions depuis.

Dans les années 1970, on réservait l'expression aux employés du domaine de la relation d'aide, très engagés émotionnellement dans leur travail, comme les infirmières, les médecins, les travailleurs sociaux et les enseignants. Maintenant, on sait que tous les travailleurs - de l'ouvrier au chef d'entreprise - peuvent être exposés au burnout.

Burnout ou dépression ?

Le burnout (ou épuisement professionnel) est nécessairement lié au travail. Dans la dépression, le travail n'est pas la cause première, mais peut être un facteur aggravant. De plus, en cas de burnout, la personne atteinte est toujours en situation de stress chronique, alors que c'est le cas 1 fois sur 2 pour la dépression.

L'ampleur du problème

Depuis le début des années 1990, la fréquence des problèmes de santé psychologique au travail augmente de façon alarmante. Ils incluent l'épuisement professionnel, la dépression, le stress post-traumatique, les troubles anxieux, etc.

Le travail en mutation

Les effets du stress chronique sur la santé mentale des travailleurs se manifestent surtout dans les pays industrialisés, selon l'Organisation mondiale de la Santé.

Ce phénomène résulterait en bonne partie des transformations rapides opérées dans le monde du travail

- globalisation des marchés,
- compétitivité, développement des technologies de l'information,
- précarité d'emploi, etc.

En Europe, la situation est préoccupante : 1 cas sur 2 d'absentéisme est causé par le stress chronique, d'après un rapport de l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail.

Cela est sans compter les effets du présentisme : être présent au travail, mais absent d'esprit, en raison d'un problème de santé physique ou psychologique.

Épuisement professionnel : les causes

Du point de vue biologique, les experts ne parviennent pas encore à expliquer complètement ce qui mène à l'épuisement professionnel. Tous les travailleurs qui traversent une période d'épuisement sont en situation de stress chronique. Il s'agit donc d'un important facteur de vulnérabilité.

La grande majorité a une charge de travail élevée, à laquelle s'ajoutent l'une ou l'autre des sources de tension suivantes :

- Manque d'autonomie
- Ne participer à aucune ou à peu de décisions liées à sa tâche.
- Peu de reconnaissance
- Déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue de la part de l'employeur ou du supérieur immédiat (salaire, estime, respect, etc.).
- Faible soutien social
- Que ce soit avec le supérieur ou entre les collègues.
- Communication insuffisante

Au travail, c'est notamment le cas si votre supérieur met en doute votre capacité à accomplir votre travail ou si vous êtes victime de harcèlement psychologique ou moral.

Épuisement professionnel : les personnes à risque

Selon les experts, personne n'est à l'abri de l'épuisement professionnel. Hommes et femmes en sont touchés en proportions presque égales. De plus, aucune catégorie d'âge n'a été définie comme étant plus à risque.

L'épuisement professionnel : un signe de faiblesse ?

« Ce n'est pas une faiblesse. C'est l'organisme qui est déréglé. On a découvert, récemment, que lorsque les hormones du stress remontent au cerveau, elles modifient la manière dont on détecte la prochaine situation.

Les hormones modifient donc la façon de voir les choses. Plus on est stressé, plus on génère de réponses de stress. Le verre devient de plus en plus vide. On tombe alors dans un cercle vicieux qui peut mener à l'épuisement professionnel. »

Sonia Lupie (fondatrice et directrice du Centre d'Etudes sur le stress humain).

POUR ALLER PLUS LOIN

Livres - documentaires - Articles

LIVRES

Le burn out une maladie du don

Auteur : Pascal IDE, médecin, théologien et philosophe
Editions l'Emmanuel poche, 2019. 9,90€

L'auteur s'appuie sur sa solide formation et de nombreux témoignages pour en proposer une compréhension claire et originale : le burn-out est une maladie du don, c'est-à-dire de l'amour. Il en décrit les origines, les symptômes et les voies de guérison, où comment apprendre à se donner de manière généreuse et réaliste.

Le burn out : Travailler à perdre la raison

Auteure : Linhart Danièle, Auteur
Editions du Lombard, 2019.

Pourquoi, alors que nous pensions que le travail était devenu bien moins pénible qu'aux siècles derniers, les burn out, les dépressions et même les suicides sur les lieux de travail se sont depuis généralisés et n'épargnent plus aucune société occidentale ?

La sociologue du travail Danièle Linhart, spécialiste de ces questions, nous explique non sans humour – car il en faudra ! – les effets pervers des politiques managériales contemporaines qui précarisent les travailleurs, jusqu'à parfois les faire douter de leurs propres valeur et légitimité.

VIDEOS

Quand travailler nous rend malade

Débat - le monde en face. France 2 et Arte.

Marina Carrère d'Encausse propose un débat sur le « burn-out », un mal « nouveau », étroitement lié à la souffrance au travail, révélateur des pressions subies dans cet univers parfois impitoyable.

Clic :

[Quand travailler nous rend malade](#) (you tube)

[Le mécanique 'burn out'](#) (you tube)

POUR TROUVER DE L'AIDE.

"J'ai vécu l'épreuve du burn out il y a deux ans. J'étais notaire assistante, je travaillais sans relâche, sans compter mes heures dans le plus profond dévouement tout en m'occupant tant bien que mal de ma famille ..." Anne Sophie.

Elle a ensuite créé les **Burnettes**, une association qui accompagne les femmes en burn-out. Elle propose notamment :

- une permanence téléphonique
- des groupes de paroles (mensuels) par zoom.

Suite de l'article :

<https://lesburn-ettes.com/jesuisuneburnette/>

Ou en scannant le QR Code :



Marie Pezé est psychologue, docteur en psychologie, et psychanalyste. Elle est l'initiatrice de la première consultation « **Souffrance au travail** » au **Centre** d'accueil et de soins hospitaliers de Nanterre. L'association propose des **guides pratiques** pour les travailleurs, les médecins généralistes, les médecins du travail, les acteurs de l'entreprise, et une mine d'informations pour les démarches à effectuer : questionnaire d'auto-évaluation, modèles de lettres, annuaire de consultation, etc...

Site souffrance au travail :

<https://www.souffrance-et-travail.com/>

Ou en scannant le QR Code:



NOS PARTENAIRES

Par Véronique CRESPIN et Céline JOSSE
Coordinatrices CCFD Terre solidaire 44



POUR TOUS CEUX QUI RÊVENT DE SE NOURRIR EN PAIX

CCFD-Terre Solidaire : l'ONG des Chrétiens !

Le Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement regroupe 30 Mouvements et Services d'Eglise, dont le CMR, pour agir contre toutes les formes d'injustice dans le monde. Il œuvre pour que chacun-e voie ses droits fondamentaux respectés : manger à sa faim, vivre de son travail, habiter dans un environnement sain, choisir là où construire sa vie. Cet engagement pour plus de justice et de solidarité prend racine dans l'Évangile et la pensée sociale de l'Eglise. Sans expatrier et dans le refus de l'assistanat, il soutient plus de 500 acteurs dans plus de 70 pays.

Concrètement ? Cette année, un 'Tour du monde virtuel contre la faim' a mobilisé une trentaine de délégations diocésaines, dont celle de Loire-Atlantique, et permis de « parcourir » à ce jour 6 606 kms tout en collectant 13 212€ pour soutenir six partenaires historiques du CCFD-Terre Solidaire : au Liban, au Brésil, en Afrique du Sud et au Timor Oriental (pour y défendre la souveraineté alimentaire), au Sénégal (pour y défendre la pêche et la biodiversité) et en Bolivie (pour y défendre l'agriculture familiale).

A l'échelle locale, la délégation 44 a proposé diverses animations : concerts, conférences, marchés de Noël, ventes de brioches, de confitures. Noël 2022 a été marqué par une initiative nouvelle, pour faire parler du CCFD-Terre Solidaire à un autre moment que celui du Carême et diversifier la collecte de fonds : **une commande groupée de Côtes-du-Rhône rouge bio**, proposée par deux jeunes vignerons, Samuel et Martial, qui reversent 2,50 € TTC par bouteille au CCFD-Terre Solidaire. Les 35 cartons commandés en Loire-Atlantique sont encourageants. Il serait intéressant de proposer la même action à Noël prochain avec des vignerons bio locaux : **à vos réseaux !**

En 2022, exit les présidents ! Claude Besson, a terminé ses mandats. Il reste toutefois membre du CA national, et se consacre à l'Espace Solidaire et à la communication. C'est une collégialité qui assure la suite, avec Véronique CRESPIN et Céline JOSSE en tant que coordinatrices, aidées des autres membres du bureau :

Christine CHEVALIER (de St-Nazaire, également référente accueil partenaire), **Jean-Yves LE CAMP** (aumônier diocésain et membre du Comité Vigilance Solidarité), **Jean-François BLIN** (de Châteaubriant), et **Simon BRUNEAU** (salarié chargé du développement associatif régional). Le CCFD44 est bien représenté au sein des commissions nationales, avec 8 élus dans les commissions : Conseil d'Administration, Migrations Internationales, Justice économique, Souveraineté Alimentaire et Partenariat International.

Nous sommes dans la préparation de la campagne de Carême 2023, traditionnel temps fort pour le CCFD. Cette campagne se déroulera du 22/02 au 9/04/2023 à travers la thématique de l'engagement contre la faim, les conflits et les guerres, autour du slogan '**Pour tous ceux qui rêvent de se nourrir en paix**'. Un chemin de croix autour de l'écologie intégrale compilera des regards croisés qui interpellent, interrogent et inspirent, véritable opportunité de partager, méditer et s'engager à changer de mode de vie, pour permettre aux générations futures de vivre en paix sur une planète préservée.

Notre région accueillera un partenaire égyptien qui viendra témoigner et rencontrer des acteurs locaux : il s'agit de l'ADIM, une association qui soutient des populations rurales vulnérables et démunies de la Région d'Al Minya.

Tout au long de ce Carême, le CCFD Terre solidaire invite à vivre la solidarité internationale en allumant et en diffusant le feu de l'espérance autour de vous.



<https://ccfd-terresolidaire.org/campagne/careme/>

AGENDA CMR 44

JEUDI 02 FEVRIER 2023

Réunion d'information sur les relais zones médiathèque CMR à 15h00 - Maison St Clair - Nantes

JEUDI 23 MARS 2023

Journée régionale des Aînés à St Georges sur Loire (49).
"Nos raisons d'espérer, nos signes d'espérance"

SAMEDI 25 MARS 2023

Journée Départementale, assemblée générale
Centre St Jean à Ancenis - de 09h30 à 17h00

SAMEDI 03 JUIN 2023

Journée Inter-Mouvements
"Les enjeux de la révision de vie" de 09h15 à 16h00
Maison St Clair - Nantes

23-26 et 28 septembre 2023

Journées MCR CMR, 3 dates, 3 lieux.
"Qu'apportent les Aînés à l'Eglise et à la société ?"
Nantes, Machecoul et Abbaretz

SAVEURS D'EVANGILE

Par Hubert LEBRETON

CARÊME, Temps éprouvant ou temps de ressourcement ?

Dès le mercredi des cendres, c'est la montée vers Pâques qui commence dans ce temps liturgique du carême. La flamme de l'Espérance peut surgir du cœur de chaque personne, quand nous avons le feu sacré pour revivifier notre militance en CMR.

Les évangiles des dimanches de ce carême sont liés à des lieux et des acteurs qui nous rejoignent dans notre cheminement vers la rencontre du Ressuscité.

L'appel au désert, au-delà du sable et des cailloux de nos sécheresses et duretés, nous révèle des ressources de fraternité et de solidarité à trouver en profondeur. Dieu accomplit ce travail de réveil en nous. Faisons confiance à Celui qui ouvre en nous un espace de liberté où il vient demeurer, quand nous choisissons son chemin de vie, dégagé de la tentation du pouvoir et du repli sur soi, dans le service de nos engagements.

La transfiguration de Jésus sur la montagne déteint sur nous pour colorer nos journées du don de sa lumière. Comme les disciples qui dévalent vers la vallée de l'activité du monde, touchés par la clarté du Christ, quand nous faisons la lumière sur des faits de vie partagés dans nos équipes de mouvements, en toute vérité et confiance.

Dans notre marche vers Pâques, voilà que le Christ lui-même, se présente comme la source d'eau vive. A la suite de la Samaritaine, faisons halte auprès de lui, pour connaître le don de Dieu. Il vient faire naître en nous, cette source jaillissante de la vie éternelle. Lorsque la route nous paraît longue et aride, il saura apaiser toutes nos soifs, dans la fidélité de son Alliance d'Amour pour tous.

L'aveugle de naissance va voir Dieu dans l'homme Jésus qui a fait de la boue avec sa salive. Dieu n'a-t'il pas façonné Adam, au commencement, avec de l'argile humide ? Jésus nous ouvre les yeux sur ce que nous ne voyons plus. Ils sont au bord du chemin, dans l'espoir d'un regard, d'un geste, d'une parole, d'une attention.



L'action de Dieu est au bout de nos actions bienveillantes. Son geste créateur nous stimule vers les exclus de notre bien-être, de notre santé, de nos talents. Mettons à profit ce que nous avons reçu, pour les voir avancer sur nos chemins de vie et d'espoirs.

Jésus est celui dont la mort de Lazare le fait pleurer et dont le retour à la vie de son ami révèle que Jésus est vrai Dieu et vrai homme. La profession de foi de Marthe, sœur de Lazare, avant le retour à la vie de son frère est la clef de ce miracle. **« Viens dehors »** crie Jésus à son ami ; **« Viens dehors »** nous dit-il, libéré de tous les liens qui entravent nos mouvements.

Nous sommes de cette Eglise **« en sortie »**. Les espoirs déçus nous apprennent à espérer mieux, comme nos espoirs mènent à l'Espérance ; ils nous enrachent en Dieu. Aujourd'hui encore, la gloire de Dieu ne se manifeste qu'avec le **« oui »** de la foi que nous affirmons, dans une réponse d'Alliance avec lui, à travers les actes de vérité dans notre pratique.

Traverser le désert, durant ces quarante jours avant Pâques, c'est accepter que l'histoire de Jésus, soit aussi la nôtre. La victoire de Jésus sur le tentateur est prélude à la résurrection. Etre **« au désert »** aujourd'hui, c'est vivre une traversée de la foi par la prière, dialogue entre Dieu et nous, et la façon de jeûner dans nos modes de vie. Entrer en carême, c'est se laisser conduire par l'Esprit de sa Paix, pour poser, à notre tour, des signes de pardon et de réconciliation. L'Eglise-sacrement est là pour nous aider à y parvenir, en vérité.

Dans le partage et l'échange de nos groupes de Mouvement, nous pouvons en prolonger la réflexion. Bon Carême à tous !

A LIRE A VOIR

Par des lecteurs du CMR44

ROMAN

CHRISTINE PEDOTTI
ANNE SOUPA

Espérez!

Manifeste
pour la renaissance
du christianisme

ESPEREZ!

Auteurs :
Christine Peddotti
Anne Soupa
Editions Albin Michel
Septembre 2022

Devant les difficultés du monde actuel, Christine Pedotti et Anne Soupa nous invitent à espérer, à croire en la vie en nous appuyant sur l'exemple de Jésus Christ.

Leur texte comprend 7 chapitres : *Choisir Jésus; Redevenir nomades; Affirmer la dignité de l'être humain; Laisser Dieu nous échapper; Chérir la liberté; Faire face au mal; Aimer l'avenir.* Une petite bombe pour trouver ou retrouver la joie d'être chrétien un regard optimiste sur l'Évangile.. un plaisir de lecture.

Michel Boucher, membre CMR44

ENVOYEZ NOUS VOS COUPS DE
COEURS !

Livres, films, documentaires !



Consulter, emprunter, découvrir...
La médiathèque est ouverte à tous

Horaires d'ouverture			
	9h - 12h30	12h30 - 14h	14h - 17h30
Lundi			
Mardi	journée continue		
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

Maison Saint-Clair
7 chemin de la Consève du Tertre 44300 Nantes
02 49 62 22 22 - mediatheque@diocese44.fr



LES FOSSOYEURS

Auteur : Victor Castanet
Editions Fayard - Janvier 2022

SOCIETE

Trois ans d'investigations dans le milieu des EPHAD, 250 témoins, le courage d'une poignée de lanceurs d'alerte, des dizaines de documents explosifs, plusieurs personnalités impliquées... Un livre à la fois percutant par ses révélations et émouvant par les rencontres évoquées.

J'ai été bouleversée par ce travail d'investigation, cette pugnacité, au service des plus fragiles.

C'est dur mais non larmoyant, une vraie plongée dans l'innommable qui questionne sur le rapport de nos sociétés à nos aînés.

Florence Huet, permanente

CINEMA



RESTE UN PEU

Auteur : Gad Elmaleh
Comédie - Novembre 2022

Gad chemine, il est travaillé par sa quête spirituelle. Né juif, et ayant étudié la Torah et pratiqué le judaïsme, il cherche sa voie dans la tradition catholique – c'est ce que montre le film –, la figure de la Vierge Marie l'ayant fortement touché pendant son enfance à Casablanca.

Film profond, riche en émotions, on perçoit la place centrale de la tradition dans la culture juive, et on rit beaucoup !

Geneviève Rétif, membre CMR

**Pensez à la médiathèque diocésaine pour emprunter livres et DVD.
Une équipe à votre service ! Maison St Clair - 02 49 62 22 22**

Points relais en Loire Atlantique :

- Blain, maison paroissiale, rue de Bizeul. En activité.
- Savenay, en projet
- Plessé, en projet
- Carquefou, en projet
- Et d'autres zones, si possible

Florence Huet 07 66 51 37 93



Des points relais sont actuellement en cours d'organisation. Peut être pourriez-vous participer à ce projet ?

La médiathèque et le CMR travaillent en collaboration pour mettre en route des points de collecte de livres, DVD, documents... sur les zones rurales. Si vous avez un peu de temps à y consacrer, une réunion d'information est organisée **le jeudi 02 février 2023 à 15h00 à la Maison St Clair à Nantes**. Il s'agira de voir avec les volontaires comment s'organiser au plus simple. **Vous êtes les bienvenus !**

ABONNEMENT

Pour tous et toutes



Chers membres CMR44,

Chers nouveaux lecteurs et lectrices, membres CMR ou non,

Voici la nouvelle édition du bulletin **Cré'Acteurs** du mouvement Chrétiens dans le Monde Rural en Loire Atlantique. Nous espérons qu'elle vous plaît !



Ci-dessous se trouve le coupon détachable pour s'y abonner ou offrir un abonnement à des proches et/ou personnes que vous penseriez intéressées.



Pour les membres cotisants du CMR44 qui s'abonnent au bulletin en même temps qu'ils payent leur cotisation :

- NE CHANGEZ RIEN ! Continuez à vous abonner au bulletin via le document envoyé par courrier et/mail par Martine.

Pour les nouveaux lecteurs et lectrices, membres CMR ou pas :

- Vous découpez le coupon ci-dessous et l'envoyez à l'adresse indiquée, avec votre chèque de règlement.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez des renseignements, nous rencontrer, écrire un article, donner votre avis etc....:

Florence : cmr44@nantes.cef.fr - 07 66 51 37 93.

Martine : secretariat.cmr@nantes.cef.fr - 02 49 62 22 57

Le comité de rédaction



ABONNEMENT Cré'Acteurs 3 numéros : 12,00 €/an

JE SOUHAITE M'ABONNER
(OU ABONNER QUELQU'UN)
À LA REVUE CRE'ACTEURS



REGLEMENT PAR CHÈQUE

A renvoyer par courrier

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Téléphone :

Mail :

Je suis membre CMR : Oui Non

Autre :

N'oubliez pas de joindre le
coupon rempli avec votre
chèque



Par chèque, à l'ordre du CMR44

CMR44 - Maison St Clair
07 Chemin de la Censive du Tertre
CS 82243 - 44322 NANTES - Cedex 3
Tél. 02 49 62 22 57 - 07 66 51 37 93

PAROLE

Dans le miroir

Dans un désert aux formes lointaines et floues,
dans le silence d'une pièce vide, le miroir me nargue.
Mon visage éteint, transparent, translucide
Plus rien ne bouge, il subit la vague.

Fenêtre ouverte sur le néant, mon regard se voile,
aveuglé par un vent invisible qui m'empêche, me tiraille.
Entre noir et gris, mon cœur se tait
Plus rien ne pèse dans la balance, pas de choix possible
Soumission à l'indicible....

Survie, oubli, subissant le rien qui cherche son souffle,
je me débats, moi, apnéiste au bord du gouffre.

Burn, bore.... out - Shit.

Anonyme survivante.

PORTER LA CLAMEUR DU RURAL DANS L'ESPERANCE

