

« Burn-out en Eglise »

Thème central
de *L'Essentiel*, votre magazine paroissial

Novembre 2016

*Articles rédigés par les
rédactions régionales*

De nombreuses rédactions publient dans leurs éditions régionales des articles en lien direct avec le thème central traité par la Rédaction romande. Cette démarche est journalistiquement excellente puisqu'elle offre au lecteur des éclairages régionaux sur le sujet choisi. C'est cette richesse qui est mise en valeur ici.

Sommaire

- * Eclairage
- * Compléments à l'éclairage
- * Témoignages
- * Livres – Sites internet

«Le burn-out en Eglise»



Le burn-out touche, dit-on, particulièrement les professions de l'aide. Qu'en est-il en Eglise? En Suisse romande, les hiérarchies se montrent rassurantes, insistant sur les outils de préventions.

Eclairage

« Cette psychothérapeute (Catherine Vasey) considère que le risque chez les agents pastoraux s'est aggravé avec le développement des nouvelles technologies qui font que le prêtre est constamment atteignable. Le changement de son rôle dans la société peut également le rendre plus vulnérable. Pour cette spécialiste, cela tourne autour de la difficulté de "revenir à l'essence de sa foi". »

« La dynamique de la vocation, qui veut que l'on s'engage à fond, le jonglage entre plusieurs mandats et la solitude peuvent être des facteurs de risque, estime Jean-Claude Huot. »

« Nous formons davantage des professeurs que des pasteurs. Il faut insister sur le volet relations humaines du ministère car là est la clé de la pastorale » Joël Pralong, directeur du séminaire

« Mais attention! Si certains symptômes du burn-out font penser à une dépression, il faut savoir les distinguer. Le BO n'est pas considéré comme une pathologie mentale. Alors que la dépression l'est! Le BO est clairement lié à l'environnement professionnel et survient comme la conséquence négative d'un stress chronique subit dans le cadre de son travail. Par contre, le BO peut engendrer une dépression. »

Par Claude Jenny

Le burn-out touche, dit-on, particulièrement les professions de l'aide. Qu'en est-il en Eglise ? En Suisse romande, les hiérarchies se montrent rassurantes, insistant sur les outils de prévention.



Le burn-out frappe aussi le personnel religieux, prêtres et laïcs.

PAR CLAUDE JENNY

PHOTOS: DR



Catherine Vasey

En Suisse romande, un certain nombre d'agents pastoraux – prêtres et laïcs – sont ou ont été frappés par le burn-out. Combien de cas aujourd'hui ? Très peu, selon les responsables des Eglises romandes. Spécialiste reconnue de la prévention et du traitement du burn-out, Catherine Vasey ne considère pas que les gens d'Eglise soient davantage menacés. Par contre, les facteurs de risque sont à ses yeux différents. Cette psychothérapeute considère que le risque chez les agents pastoraux s'est aggravé avec le développement des nouvelles technologies qui font que le prêtre est constamment atteignable. Le changement de son rôle dans la

société peut également le rendre plus vulnérable. Pour cette spécialiste, cela tourne autour de la difficulté de « revenir à l'essence de sa foi ». L'action préventive consiste à concilier efficacité et bienveillance avec soi-même.

Le danger du cumul

« Je n'ai connaissance d'aucun cas », affirme Michel Colin, adjoint du vicaire épiscopal à Genève. Juste « quelques cas limite de personnes qui cumulent plusieurs casquettes à temps partiel », ajoute-t-il. Une situation fréquente en Eglise, dont l'abbé Nicolas Glasson, supérieur du séminaire diocésain, vicaire épiscopal, est conscient : « La gestion

Un site utile
www.noburnout.ch
avec accès à une application
pour se tester soi-même

de plusieurs fonctions n'est pas aisée à concilier et peut entraîner une surcharge, voire un burn-out. Après, tout est fonction de la personnalité de la personne concernée.» Pour Louis Both, adjoint du vicaire épiscopal à Fribourg, «les cas d'absence prolongée ces trois dernières années ne relèvent pas majoritairement d'un burn-out». Des cas de burn-out existent donc au sein du personnel de l'Eglise fribourgeoise, mais son responsable administratif se refuse à en préciser le nombre.

La dynamique de la vocation, qui veut que l'on s'engage à fond, le jonglage entre plusieurs mandats et la solitude peuvent être des facteurs de risque, estime Jean-Claude Huot, responsable de la pastorale œcuménique dans le monde du travail et membre des représentants du personnel laïc dans l'Eglise vaudoise. Il se réjouit qu'une discussion soit en cours avec ses responsables sur

les mesures à prendre. «Nous n'avons pas de cas déclaré, nous agissons le plus possible préventivement», déclare Michel Racloz, délégué du vicaire épiscopal. De multiples outils sont utilisés pour soutenir les 240 personnes employées de l'Eglise vaudoise. Un chantier va être conduit pour offrir en plus une formation spécifique aux curés-moderateurs et réfléchir à une meilleure organisation dans les grandes UP. «Nous avons la chance d'œuvrer dans un environnement de gratuité, de non-rendement et à travers des activités qui sont porteuses de valeurs. Mais il faut être conscient que les métiers liés à l'écoute, à l'empathie présentent davantage de risques. Il faut les détecter au moins dès qu'une personne est dans l'orange pâle!» préconise-t-il.

En Valais, la situation n'est pas non plus préoccupante. Avec un diocèse à l'échelle d'un seul can-

Qu'est-ce que le burn-out?

Le burn-out (ou le BO) est un terme inventé dans les années septante par un psychiatre américain, Herbert Freudenberger. Etre en burn-out peut se traduire par : être épuisé. Physiquement et psychiquement. Il toucherait 3 millions de personnes à travers le monde. Sans compter les millions qui sont en pré-BO!

BO = dépression? Non!

Mais attention! Si certains symptômes du BO font penser à une dépression, il faut savoir les distinguer. Le BO n'est pas considéré comme une pathologie mentale. Alors que la dépression l'est! Le BO est clairement lié à l'environnement professionnel et survient comme la conséquence négative d'un stress chronique subi dans le cadre de son travail. Par contre, le BO peut engendrer une dépression.



Trop c'est trop! Le burn-out oblige à prendre le temps de s'arrêter.



Prêtres et laïcs doivent apprendre à mener une vie qui apaise.

Revoir les structures

La structure des paroisses peut représenter un danger. La création des UP, voire d'UP géantes dans le canton de Fribourg, fait problème. « Il faut s'interroger ! » reconnaît l'abbé Glasson. « Si la situation est plus aisée en ville, où les UP gardent des tailles acceptables, il en va différemment lorsque vous avez une dizaine de clochers sous votre responsabilité ; la charge est clairement plus lourde. » Il s'agira de tendre vers d'autres structures, de mettre en place un processus que l'abbé Glasson appelle joliment : « évangéliser le temps plutôt que l'espace ». Président du Conseil exécutif de la Corporation ecclésiastique du canton de Fribourg, Georges Emery est aussi d'avis qu'il faut alléger les structures administratives. Ce qui passe par des fusions de paroisses. L'Unité pastorale Saint-Prottais, dans le Gibloux, a déjà franchi le pas. D'autres chantiers sont en cours, notamment une méga-fusion qui pourrait réunir douze paroisses en 2018.

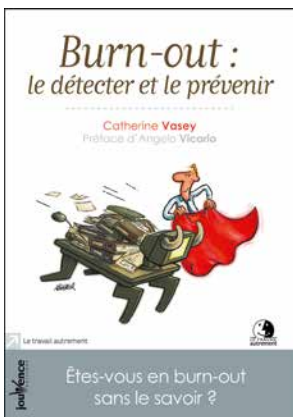
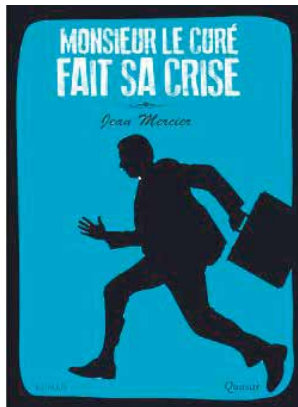
ton, Mgr Jean-Marie Lovey peut veiller avec un soin tout particulier à la santé des équipes pastorales et s'y emploie, par exemple en effectuant des visites pastorales d'une semaine dans chaque secteur. « Des membres d'équipes pastorales se sont retrouvés dans le passé dans une situation de burn-out. Ces deux dernières années, nous n'avons pas eu de cas », déclare Mgr Lovey.

« Avoir une vie qui apaise pour rayonner »

Directeur du séminaire du diocèse de Sion, l'abbé Joël Pralong n'élude pas la réalité, à commencer par la sienne ! « J'ai une fois pété un câble et j'ai dû m'arrêter. Je suis un passionné et je voulais tout faire en même temps. J'ai dû apprendre à séquencer mes activités », confie-t-il. Mais au-delà, l'abbé Pralong estime qu'il est essentiel que l'agent pastoral ait une bonne hygiène de vie, s'accorde des temps de ressourcement, dorme assez, mange correctement, pratique un sport, etc. « Il demeure que notre vie doit être centrée sur le Christ. Donc être une vie qui apaise, ce

qui est nécessaire pour pouvoir rayonner. C'est le b.a.-ba de tout engagement. Le père spirituel joue également un rôle important pour détecter les risques de burn-out », souligne le directeur du séminaire valaisan qui voit un danger guettant les nouveaux prêtres : celui de devoir trop vite assumer des responsabilités de curé, voire de curé modérateur. « C'est mon cheval de bataille ! Je milite pour que les jeunes prêtres puissent être vicaires durant un temps suffisant et accompagnés d'un prêtre formateur. Mais hélas il en va différemment au nom de l'efficacité », tempête-t-il. Il voit encore un autre écueil : « Nous formons davantage des professeurs que des pasteurs. Il faut insister sur le volet relations humaines du ministère car là est la clé de la pastorale », préconise l'abbé Pralong. Et sur l'importance d'une bonne dynamique au sein de l'équipe pastorale : « Faire équipe, c'est communier ensemble. Durant mes années de ministère, les laïcs m'ont beaucoup apporté. Ils m'ont aidé à tenir le coup », reconnaît le prêtre valaisan.

Quelques livres



Témoignage : « J'étais dans le faire. Je n'étais plus dans l'être. »

Evelyne Mivelaz a donné sa vie pour le Christ. Elle était agente pastorale. Elle a démissionné, victime d'un burn-out. Elle a accepté de témoigner, contrairement à d'autres qui préfèrent se taire. Son témoignage est celui d'une femme qui a été un exemple d'engagement en Eglise, comme bénévole puis comme salariée. Sa plume ne trempe dans aucune rancœur. Juste un message fort, qui interpelle.

« J'ai fait une formation sur le tard. Lors du premier épisode de burn-out, j'étais engagée en UP. Mon état d'épuisement avait commencé lors de la fin de ma formation. Le début de mon activité pastorale n'a fait qu'aggraver l'épuisement. A cela se sont surajoutés des problèmes de sommeil. J'ai dû m'arrêter durant trois mois. J'ai demandé à changer de service: en effet, en étant engagée en UP, je me sentais dépassée par une multiplicité de tâches différentes. Je me sentais tout le temps dans le faire, et parfois en désaccord avec les chemins pastoraux choisis. J'ai pu changer de service, mais au fond, je me suis retrouvée rapidement dans la même situation: épuisement, plus d'entrain au travail, plus la force d'avancer, et même plus la force et le goût de la prière. C'est ce constat qui finalement m'a fait prendre la décision de donner mon congé: j'avais donné ma vie au Christ et pour moi c'était prioritaire. Il fallait que quelque chose change pour que je puisse revenir à la source de mon appel. Actuellement, je peux dire que je me sens revivre. »

Qu'est-ce que je retire de ce douloureux vécu? J'ai parfois l'impression d'une Eglise un peu malade de ses structures, qui souffre de cécité par rapport au monde qui l'entoure. Nous avons du mal à réévaluer nos pastorales. Les chemins pastoraux à exploiter ne sont certainement pas simples à trouver. Mais continuer ainsi, pour moi, n'a pas de sens. Nous devons accepter de ne pas tout faire, nous devons accepter le manque et la pauvreté. Aujourd'hui, nous cherchons encore à combler le manque, un jour cela ne sera plus possible. Le Seigneur ne nous demande pas de réussir mais de le suivre. Son chemin passe toujours par l'acceptation de nos limites.

Que vais-je faire maintenant? C'est la question que beaucoup me posent. De la pastorale, bien sûr, car il s'agit d'une manière d'être et de refléter le Christ plus que d'un travail en particulier. Pour le reste, Dieu y pourvoira. »

Ce qu'en dit la Bible: Prévention: à l'écart et prier



« Comment réagir? En bon psychologue, coach et responsable pastoral, Jésus leur recommande ce qu'il fait lui-même chaque jour (Lc 5,16): se retirer loin de la multitude pour retrouver des forces et fréquenter le Père, accueillir sa volonté et le bénir, lui parler de l'abondance du cœur pour résister aux tentations. C'est ainsi que les disciples "partent dans la barque vers un lieu désert, à l'écart". (Mc 6,32) »

« C'est dans la prise de distance et le repos, en sachant dire non, en fuyant le piège de vouloir tout faire et tout maîtriser que nous réussissons à éviter l'épuisement physique, psychique et spirituel. »

Par l'abbé François-Xavier Amherdt

Prévention: à l'écart et prier

PAR FRANÇOIS-XAVIER AMHERDT

PHOTO: LDD

« Venez à l'écart, dans un lieu désert, et reposez-vous un peu! » Dès le retour de leur première mission, les apôtres sont « crevés » et stressés. Ils rapportent au Maître tout ce qu'ils ont fait et enseigné, non sans une certaine fierté. (Marc 6, 30) Mais, précise le deuxième Evangile, ceux qui arrivaient et partaient étaient si nombreux que les douze n'avaient pas le temps de manger. Même pas un sandwich et un café sur le pouce!

Comment réagir? En bon psychologue, coach et responsable pastoral, Jésus leur recommande ce qu'il fait lui-même chaque jour (cf. Luc 5, 16): se retirer loin de la multitude pour retrouver des forces et fréquenter le Père, accueillir sa volonté et le bénir, lui parler de l'abondance du cœur pour résister aux tentations. C'est ainsi que les disciples « partent dans la barque vers un lieu désert, à l'écart ». (Marc 6, 32)

Cependant, les foules comprennent la stratégie; les voyant s'éloigner, elles accourent de toutes les villes à l'endroit où les apôtres voulaient se retirer avec le Christ, et elles les y devançant. (Marc 6, 33) Pas facile d'échapper à la pression populaire lorsque l'on est agent pastoral, prêtre, diacre ou laïc! Pas simple de prévenir le burn-out, dans toutes nos activités professionnelles ou familiales! Dès le début, les missionnaires sont mis sous pression, alors même qu'ils bénéficient des consignes du Rabbi de Nazareth.

Jésus nous montre la voie: ce n'est que dans le face-à-face avec le Seigneur, dans le silence de l'oraison et l'intimité du cœur à cœur avec Dieu, que nous pouvons puiser nos énergies vitales et intérieures. C'est dans la prise de distance et le repos, en sachant dire non, en fuyant le piège de vouloir tout faire et tout maîtriser que nous réussissons à éviter l'épuisement physique, psychique et spirituel. Surtout lorsqu'en plus surviennent résistances et échecs... (Matthieu 17, 6)

Si le Christ lui-même en a eu besoin, pourquoi pas chacun(e) de nous?



Il est parfois bien de se mettre à l'écart pour se reposer et prier.

Témoign

Don Pietro Guerini: rencontrer et faire rencontrer le Christ



« Un prêtre a sa communauté comme lieu de partage et de vie. Mon appartenance à une communauté est double. Tout d'abord une communauté locale avec laquelle je célèbre la messe chaque semaine et dont je partage la vie quotidienne. Et en même temps une communauté cantonale que j'apprends à connaître, avec laquelle j'ai déjà eu des liens particulièrement forts et beaux mais avec une vision plus globale. »

« Le centre de tout ce que l'on fait, de tout ce que l'on vit, de tout ce que l'on organise, c'est cela: rencontrer le Seigneur et le faire rencontrer aux personnes qu'il nous a confiées. »

Propos recueillis par Véronique Benz

Don Pietro Guerini: rencontrer et faire rencontrer le Christ

TÉMOIN

Mgr Charles Morerod a installé Don Pietro Guerini comme nouveau vicaire épiscopal pour le canton de Neuchâtel, le vendredi 9 septembre, en la basilique Notre-Dame de l'Assomption. Rencontre avec le premier vicaire épiscopal de nationalité étrangère dans le diocèse de Lausanne, Genève et Fribourg (LGF).

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE BENZ

PHOTO: LDD

Quand et comment êtes-vous arrivé en Suisse?

Mon arrivée à Neuchâtel en septembre 2012 fut une découverte merveilleuse. Après avoir terminé la mission qu'il m'avait confiée, mon évêque m'a demandé si je voulais vivre une expérience à l'étranger. Comme j'avais des connaissances en espagnol et que des prêtres de mon diocèse étaient déjà missionnaires en Bolivie et à Cuba, je pensais qu'il allait m'envoyer dans une de ces régions.

J'ignorais qu'il y avait en Suisse un lieu dans lequel je pourrais travailler dans le sens d'une mission. La mission ici, c'était de vivre à côté des personnes qui parlent ma langue. Ce fut pour moi une grande surprise mais également une expérience formidable, très riche et très positive avec ces défis. Depuis les années 2000, le directeur de la mission italienne est également curé in solidum pour les quatre paroisses de la ville de Neuchâtel. C'était également mon mandat. Ma nomination par l'évêque comme vicaire épiscopal a été pour moi une surprise. Le Seigneur nous donne toujours les moyens d'être ce qu'on doit être. Je suis content d'être prêtre en Suisse, même si c'est un défi.

Comme prêtre d'origine étrangère, quel regard portez-vous sur l'Eglise dans le canton de Neuchâtel?

L'engagement des laïcs dans la mission de l'Eglise est pour moi très positif. Nous avons plusieurs prêtres étrangers dans le canton, par conséquent la dimension ecclésiale est très marquée. La situation multiculturelle de Neuchâtel m'a frappé. J'ai laissé une grande ville, Rome, mais en arrivant dans ce lieu, où on parle plusieurs langues, ce mélange de nombreuses cultures, j'ai retrouvé une manière de vivre similaire à celle d'une métropole.

La multiculturalité est un défi à l'annonce de l'Évangile, un grand défi qui a stimulé mon enthousiasme.

Finalement, j'ai vécu un peu la même situation que les personnes migrantes. En laissant dans mon pays ma famille, j'ai ressenti les préoccupations des personnes qui ont quitté le leur, mais aussi le bonheur de certains parcours.

Vous allez partager votre temps entre la Mission italienne et le Vicariat, comment voyez-vous votre tâche dans le canton?

Actuellement, je regarde ce que je peux déléguer, je dois cher-



cher des personnes pour m'aider au Vicariat et à la Mission italienne. La Mission italienne est un horizon pastoral que j'aime bien. Elle me permet de garder le contact avec le terrain pastoral, de partager la vie spirituelle des personnes. La tâche de vicaire épiscopal a également un aspect pastoral mais élargi à l'ensemble de l'Eglise du canton.

Un prêtre a sa communauté comme lieu de partage et de vie. Mon appartenance à une communauté est double. Tout d'abord une communauté locale avec laquelle je célèbre la messe chaque semaine et dont je partage la vie quotidienne. Et en même temps une communauté cantonale que j'apprends à connaître, avec laquelle j'ai déjà eu des liens particulièrement forts et beaux mais avec une vision plus globale.

Comme nouveau vicaire épiscopal, y a-t-il une tâche qui vous tient particulièrement à cœur ?

Je souhaite qu'à travers ce que l'on fait et ce que l'on est, nous arrivions à rencontrer le Seigneur et à Le faire rencontrer.

C'est essentiellement un parcours spirituel, guidé par l'Esprit Saint afin de discerner où se trouve le Seigneur dans ma vie personnelle. Le centre de tout ce que l'on fait, de tout ce que l'on vit, de tout ce que l'on organise, c'est cela : rencontrer le Seigneur et le faire rencontrer aux personnes qu'Il nous a confiées. Ce n'est pas moi qui suis au centre des choses, je suis un petit moyen au service de la fidélité de l'Eglise. Nous ne rencontrons le Christ à travers l'Eglise que si nous sommes fidèles à l'Eglise et à ce qu'elle est.

Avez-vous une priorité pastorale ?

Pour le moment, c'est l'écoute. Comprendre ce que les personnes vivent de manière sensible et attentive. Je sollicite les personnes et les structures pour qu'elles s'expriment afin de les comprendre de l'intérieur.

J'aime les chemins d'unité. Le cœur de Dieu est un cœur qui proclame et désire l'unité. Nous devons chercher le parcours commun, les valeurs communes et les souligner.

Biographie

Pietro Guerini est né en 1969 à Gazzaniga, en Lombardie (Italie). Après une maturité scientifique à Bergame, il obtient en 1994 une licence en ingénierie mécanique à l'Ecole polytechnique de Milan. Il travaille dans le secteur privé (chez ABB) durant cinq ans. En 1999, il entre au Séminaire diocésain de Bergame et, l'année suivante, il est envoyé au Séminaire pontifical romain, puis au Collège pontifical lombard. Parallèlement, et toujours à Rome, l'abbé Guerini s'implique en pastorale au sein de paroisses comme à la prison de Rebibbia. Il est ordonné prêtre le 29 mai 2004 à Bergame. Après quelques périodes de ministère à Salamanque (Espagne) et à Rome, il termine en juin 2005 sa licence en théologie à l'Université pontificale grégorienne. Pietro Guerini est actif de 2005 à 2011 au sein de la paroisse de Loreto, à Bergame, où il participe notamment à la réalisation du nouveau complexe paroissial. En 2011, il est nommé vicaire à la paroisse San Giustino, à Rome. Il arrive à Neuchâtel en septembre 2012, où il est directeur de la Mission italienne. Il est depuis le 1^{er} septembre 2016 vicaire épiscopal du canton Neuchâtel.

Vu de Rome: Disponibilité du prêtre selon le pape François



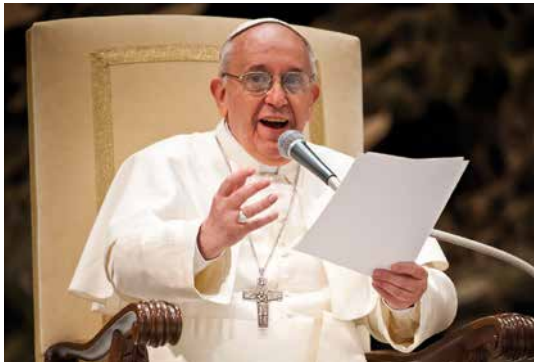
« Le pontife affirme que le prêtre doit chercher la brebis perdue sans délai et sans avoir peur de s'aventurer hors du pâturage, offrant sans rechigner la miséricorde de Dieu qui pardonne toujours, relève toujours, aime toujours car Il a sauvé son peuple ! »

« François demande également de ne pas privatise son temps et son espace de vie même au prix d'être dérangé à toute heure du jour ou de la nuit ! »

« C'est Ignace de Loyola qui ordonnait à ses confrères de "trouver Dieu en toute chose", de n'user de moyens que dans la mesure où ils conduisent à la fin pour laquelle l'humain est créé: la louange de son Créateur ! Et de s'en débarrasser lorsqu'ils sont inutiles à cette fin. Mieux doser le quotidien actif-passif de cette espèce en voie de dis... parité que serait le prêtre, voilà l'injonction papale ! »

Par Thierry Schelling

Disponibilité du prêtre selon le pape François



Le pape François veut des prêtres disponibles.

PAR THIERRY SCHELLING
PHOTO: DR

Au Jubilé des prêtres, en juin dernier, le pape François en a brossé le portrait en voulant leur rappeler les exigences du ministère. Reflets choisis.

Le pontife affirme que le prêtre doit chercher la brebis perdue sans délai et sans avoir peur de s'aventurer hors du pâturage, offrant sans rechigner la miséricorde de Dieu qui pardonne toujours, relève toujours, aime toujours car Il a sauvé son peuple! Conclusion: *Prêtres, sortez de votre train-train bien rodé et osez la nouveauté, la créativité, et fi de la pastorale de conservation! Prêtres, pardonnez au nom de Dieu malgré votre Droit canon, vos principes appris aux études et dans vos livres de théologie compliqués!* Et même: *Imitez le Christ dans l'opprobre!* Et de conclure: le prêtre n'est pas un fonctionnaire mais un pasteur, pas un bureaucrate mais un chercheur aux périphéries! Super et difficile tout à la fois: dossiers de mariage, tampons paroissiaux et signatures du curé à tout bout de champ; rapports annuels aux autorités épiscopale,

vicariale, cantonale, paroissiale (les AG!); devoir de représentation auprès des autorités politiques, communales, Jeûne fédéral, 1^{er} août, sortie des aînés (en tout cas en terre vaudoise), etc. Trop d'administratif? Sûrement!

François demande également de ne pas privatiser son temps et son espace de vie même au prix d'être dérangé à toute heure du jour ou de la nuit! Il relève aussi que d'aucuns prendraient des congés intempestifs, répétés, qui seraient... un contre-témoignage au don total, idéal du prêtre modèle. Il ne remet pas en cause qu'il est salubre de se reposer régulièrement, mentalement et physiquement, à cause des sollicitations multiples dans nos paroisses (au moins urbaines), notamment en vaquant à quelque loisir – peut-être pas à Castel Gondolfo où il ne va pas se reposer, mais au grand air de la création! Lui-même fait des visites inopinées dans de discrets sanctuaires du Latium, au grand air... Il faut nous donner les moyens de durer, et bien! Après, y a-t-il des abus? Sûrement!

C'est Ignace de Loyola qui ordonnait à ses confrères de « trouver Dieu en toute chose », de n'utiliser que dans la mesure où ils conduisent à la fin pour laquelle l'humain est créé: la louange de son Créateur! Et de s'en débarrasser lorsqu'ils sont inutiles à cette fin. Mieux doser le quotidien actif-passif de cette espèce en voie de disparité que serait le prêtre, voilà l'injonction papale! Et c'est son rôle de rappeler l'idéal vers lequel notre vocation nous aventure...

Le point de vue historique: Lieux de détente

« On pense parfois que nos aïeux ne prenaient pas souvent de vacances. Ce n'est pas faux, mais ils savaient néanmoins se ressourcer en joignant l'utile à l'agréable. Les cloîtres et les jardins de curé étaient déjà de petits paradis de la nature permettant au corps de se reposer et à l'âme de se tourner vers Dieu. »

« Avant tout utilitaire, le jardin du curé comporte bien sûr des fruits et des légumes, mais aussi des fleurs pour décorer l'église, parfois quelques ceps de vigne pour le vin de messe et des plantes médicinales. »

Par Jean-Luc Wermeille

CLOÎTRES ET JARDINS DE CURÉ

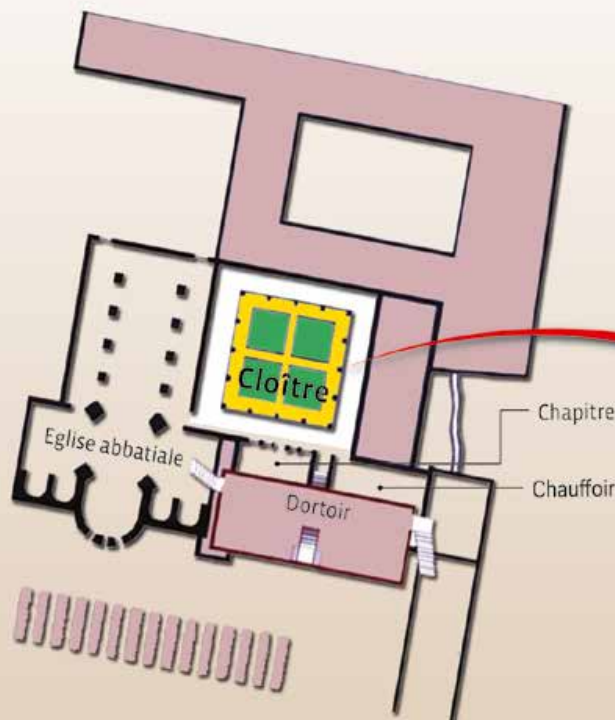
Lieu de ressourcement et de méditation, le cloître est situé au cœur du monastère. Il donne accès à tous les lieux communautaires importants (église, salle du chapitre, réfectoire, bibliothèque, etc.).



Le jardin des chanoines de Valère (VS)



Hauterive (FR)



L'abbaye d'Hauterive (FR), son cloître et ses jardins

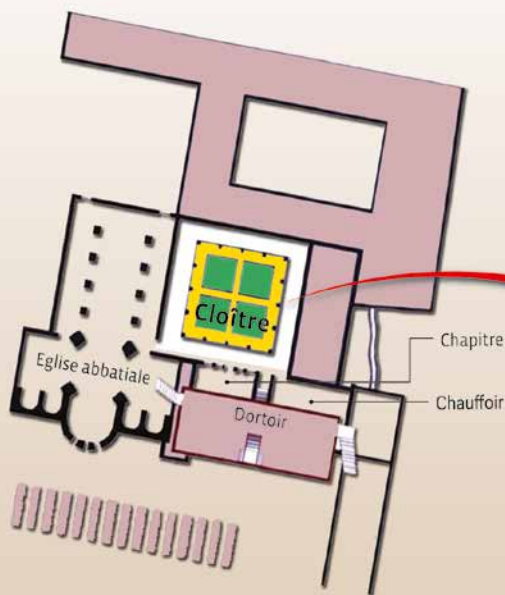
PAR JEAN-LUC WERMEILLE

On pense parfois que nos aïeux ne prenaient pas souvent de vacances. Ce n'est pas faux mais ils savaient néanmoins se ressourcer en joignant l'utile à l'agréable. Les cloîtres et les jardins de curé étaient déjà de petits paradis de la nature permettant au corps de se reposer et à l'âme de se tourner vers Dieu. Avant tout utilitaire, le jardin de curé comporte bien sûr des fruits et des légumes, mais aussi des fleurs pour décorer l'église, parfois quelques cep de vigne pour le vin de messe et des plantes médicinales. Quant au cloître, il comporte lui aussi un jardin au centre duquel se trouve souvent un puits. Ouvert sur le ciel, le cloître offre aux moines un

espace de rencontre et de méditation. Inauguré cet automne après sa rénovation, le couvent des Cordeliers de Fribourg comporte lui aussi des jardins. Longtemps dévolus aux travaux potagers, ils ont été réaménagés d'après un modèle historique. Avec ses quatre carrés et la fontaine au milieu, le lieu est redevenu un espace religieux qui reprend les thèmes du Cantique de Frère Soleil, la prière de saint François d'Assise. A Valère (VS), des passionnés ont choisi de redonner vie aux anciennes variétés cultivées jadis par les chanoines qui vivaient en ces lieux. On y trouve, par exemple, des épinards-fraises, du persil tubéreux et des pommes de terre bleues!

CLOÎTRES ET JARDINS DE CURÉ

Lieu de ressourcement et de méditation, le cloître est situé au cœur du monastère. Il donne accès à tous les lieux communautaires importants (église, salle du chapitre, réfectoire, bibliothèque, etc.).



Le jardin des chanoines de Valère (VS)



Hauterive (FR)



L'abbaye d'Hauterive (FR), son cloître et ses jardins

Infographie: S. Linder

Compléments à l'éclairage



Saint-Augustin

« Le burn-out, une maladie du don »

Secteur Martigny (VS)



Père Pascal Ide,
Edition de
l'Emmanuel, 2015



« Les professions exposées à cette curieuse maladie, qui fait que l'on va "se griller" dans son travail, sont, de manière très significative, toutes des professions de la relation: enseignants, médecins, infirmières et infirmiers, travailleurs sociaux et même agents pastoraux !»

« Le Père Ide pose franchement la question: faut-il soupçonner l'envie de nous donner d'être un piège qui nous expose à brûler? Il a cette réponse intéressante; le problème ne vient pas du fait de se donner, mais de la manière de se donner. »

« L'image qu'il propose est magnifique: un être humain est un peu comme un lac. Il est alimenté d'un côté et il se déverse de l'autre. Entre ce qui est reçu et ce qui est donné, il y a un besoin de la personne de faire sien ce qu'il a reçu. Il faut donc du temps pour soi, pour cultiver l'amitié et s'abreuver aux sources de la beauté. Il recommande même de ne pas se gêner d'accueillir les valorisations et les remerciements! »

Par le curé Jean-Pascal Genoud

Sommaire

- 02 Editorial
 03 Vie des communautés
 04-05 Témoignage
 06 Famille
- I-VI Cahier romand**
- 07-08 Vie de l'Eglise
 Secteur
 09-10 Secteur
 Vie des communautés
 Au livre de vie
 11 Horaire des messes
 Agenda liturgique
 12 Méditation
 Adresses

Abonnement

Fr. 45.- par an, soutien bienvenu
 Banque Raiffeisen Martigny Région
 1926 Fully
 CH44 8059 5000 0029 1647 0
 Paroisse Catholique Prieuré
 Rue de l'Hôtel de Ville 5
 1920 Martigny

La gestion des abonnements
 se fait au secrétariat paroissial,
 tél. 027 722 22 82

Editeur

Saint-Augustin SA – 1890 Saint-Maurice

Directrice générale

Dominique-Anne Puenzieux

Rédaction en chef

Dominique-Anne Puenzieux

Secrétariat

Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36
 bpf@staugustin.ch

Rédaction locale

Marion Perraudin, Denise Darbellay
 Valérie Pianta, Françoise Michellod
 Gaby Zryd-Sauthier

Responsable

Gérard Puippe, Les Valettes,
 1932 Bovernier
 par.vi@mycable.ch

Information diocésaine

Jean-Luc Ballestraz

Maquette

Essencedesign SA, Lausanne

Prochain numéro

Décembre 2016: Dieu au cinéma

Photo de couverture

Harald Oppitz/KNA-Bild/CIRIC

« Le burn-out,
une maladie du don »

PAR LE CURÉ JEAN-PASCAL GENOUD
 PHOTO: LD

Je me réfère au Père Pascal Ide, auteur d'une grande enquête sur le burn-out. Si l'ouvrage peut paraître technique, l'argument central est très éclairant.

Les professions exposées à cette curieuse maladie, qui fait que l'on va « se griller » dans son travail, sont, de manière très significative, toutes des professions de la relation: enseignants, médecins, infirmières et infirmiers, travailleurs sociaux et même agents pastoraux! Pour un certain nombre de ces professionnels, il arrive un moment critique où ils vont se trouver totalement épuisés et incapables de continuer à moins d'un bon temps d'arrêt et d'une thérapie appropriée. Le Père Ide suit l'évolution de ce mal récent, son diagnostic et sa prise en charge par la médecine, surtout dans la sphère anglo-saxonne. Il pose franchement la question: faut-il soupçonner l'envie de nous donner d'être un piège qui nous expose à nous brûler? Il a cette réponse intéressante; le problème ne vient pas du fait de se donner, mais de la manière de se donner.

Il développe l'argument selon lequel le don est, par nature, ternaire. Si je me pose avec toute ma bonne volonté, mon envie de bien faire directement en face des problèmes des personnes dont je m'occupe et des attentes de mon milieu professionnel, alors je peux être très vite en grand danger! Car j'aurai oublié que pour donner, il faut non seulement recevoir, mais il faut aussi assimiler le don de façon personnelle. L'image qu'il propose est magnifique: un être humain est un peu comme un lac. Il est alimenté d'un côté et il se déverse de l'autre. Entre ce qui est reçu et ce qui est donné, il y a un besoin de la personne de faire sien ce qu'il a reçu. Il faut donc du temps pour soi, pour cultiver l'amitié et s'abreuver aux sources de la beauté. Il recommande même de ne pas se gêner d'accueillir les valorisations et les remerciements!

Pour la grande tradition spirituelle chrétienne où l'action découle de la contemplation, rien de nouveau dans cette thèse. Mais il se peut que les exigences inhumaines de notre société de la performance nous demande de revenir à certains fondamentaux.

Père Pascal Ide: « *Le burn-out, une maladie du don* », 2015, Edition de l'Emmanuel



Se tuer à la tâche ?

Secteurs de Sierre (VS)



« Le perfectionnisme n'est jamais loin, nous faisant insidieusement oublier que la perfection ne relève pas de nous. »

« Se donner sans compter contredit le bon sens du développement durable et résulte plutôt d'un mauvais calcul. »

« Tel un buisson ardent surgit le rêve de brûler sans se consumer, l'anti-burn-out en somme. Mais au cœur de l'effet spécial, la voix, solennelle, recadre le débat: "Je suis celui qui suis." (Ex 3,14) Autrement dit: "Toi, t'es toi... Va! Active-toi pour mon Nom, mais laisse-moi ma part du travail! Fais ton possible, l'impossible c'est mon domaine! »

Par Raphaël Delaloye

Sommaire

02	Editorial
03	Portrait
04	Parole Jeunes – Culture
05	Point chaud
06	Juniors
07	Société
08	Détente I
09	Parole à...
10-11	Ça se passe chez nous
12	Au livre de vie
I-VI	Cahier romand
13-21	Vie des paroisses
22	Secteur Sierre-Ville
23	Horaire des messes
24	Méditation
	Contacts et adresses

Se tuer à la tâche?

PAR RAPHAEL DELALOYE
 PHOTO: THE COLOURED PICTURE BIBLE
 FOR CHILDREN, RICHARD ANDRÉ,
 LONDRES, 1884



Avec tant d'autres, j'ai appris à bien faire, à faire le bien, et à le faire bien. Du coup, le perfectionnisme n'est jamais loin, nous faisant insidieusement oublier que la perfection ne relève pas de nous. Ce manque d'humilité nous persuade que le mieux est accompli par nos propres forces, sans aide. Le surmenage menace alors, comme la « maladie du don¹ ».

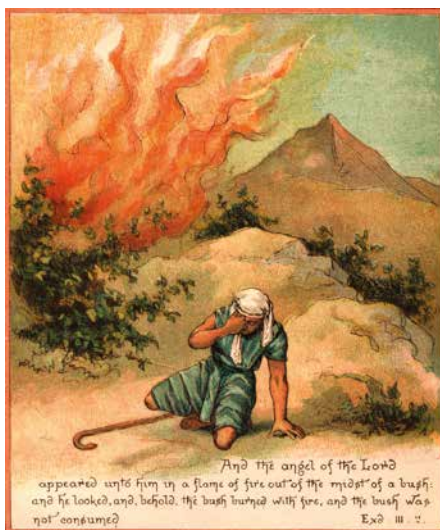
Si, avec Sainte Teresa de Calcutta, on admet que « la joie vient du don », et que cette joie vise la béatitude éternelle, la sagesse nous inspire alors de tenir sur la durée, de lire les signes d'orgueil, et d'accepter les temps de retrait, n'en déplaise aux hyperactifs qui affichent fièrement leur surcroît d'énergie offerte.

Se donner sans compter contredit le bon sens du développement durable et résulte plutôt d'un mauvais calcul. On dit les cimetières remplis d'irremplaçables. On peut facilement extrapoler que, se croyant irremplaçables, ils l'ont rejoint plus vite...

Soyons donc bienveillants envers nous-mêmes! Je suis mon premier prochain quand je tombe de fatigue au bord du chemin, attaqué lâchement par le souci de ne décevoir personne.

Soyons bons envers nos frères! Revenons à l'élan missionnaire des premiers chrétiens: quand la tâche est démesurée pour nos forces, c'est que Dieu nous presse de trouver des (nouveaux) disciples.

Soyons justes envers Dieu! Tel un buisson ardent surgit le rêve de brûler sans se consumer, l'anti-burn-out en somme. Mais au cœur de l'effet spécial, la voix, solennelle, recadre le débat: « Je suis celui qui suis. » (Ex 3, 14) Autrement dit: « Toi, t'es toi... Va! Active-toi pour mon Nom, mais laisse-moi ma part du travail! Fais ton possible, l'impossible c'est mon domaine! Tes faiblesses? Réjouis-t-en, elles sont un accès pour ma perfection... »



1 *Expression du Père Pascal Ide, in « le Burn out, la maladie du don » Ed. l'Emmanuel.*

Editeur

Saint-Augustin SA – 1890 Saint-Maurice

Directrice générale

Dominique-Anne Puenzieux

Rédaction en chef

Dominique-Anne Puenzieux

Secrétariat

tél. 024 486 05 25, fax 024 486 05 36

bpf@staugustin.ch

Service publicités

Publi-Annonces SA, rue Jacques-Grosselin 25,
 1227 Carouge GE, tél. 022 308 68 78

Administration du bulletin

Vanessa Melly, av. de France 4, 3960 Sierre

Tél. 079 327 53 79

Comité de rédaction

Pierre Vianin, rédacteur responsable
 Catherine Amos, Marie-Hélène Caloz,
 Raphaël Delaloye, Brigitte Deslarzes, Janine Barmaz,
 Sylvie Eltschinger, Vincent Michel, Daniel Nayet,
 Philippe Perruchoud, Chantal Salamin,
 M.-Françoise Salamin, Claudia Savioz

Maquette

Essencedesign SA, Lausanne

Prix de l'abonnement

Normal: Fr. 50.- par an / de soutien: Fr. 70.-
 CCP 19-3461-5, Magazine L'Essentiel

Couverture

Photo: Vincent Michel

Prochain numéro

Dieu au cinéma

Contagieux?

Secteur des Deux-Rives (VS)



« Nous nous retrouvons bien souvent désemparés, voire désorientés, lorsque l'une de nos connaissances est directement touchée par ce phénomène. Pour le coup, nous évitons, tant que faire se peut, les discussions directes, parfois même les contacts. Pourtant ça n'est pas contagieux... »

« Nous pouvons faire de la prévention en distribuant des sourires dans la rue. D'ailleurs, lorsqu'un sourire donné produit "l'effet boomerang" et nous est renvoyé au visage, la sensation ressentie est magnifique. »

Par Jean-Christophe

Sommaire

- 02 Editorial
 03 Portrait / Témoin
 04 Société
 05 Eglise
 06 Le sens des mots
 07 Jeunesse
- 08-09 Eclairage**
- 10-13 Vie des paroisses
 14 Livre de vie
 15 Tableau horaire
 16 Méditation
 Adresses

Contagieux?

« Le burn-out »...

PAR JEAN-CHRISTOPHE
 PHOTO: MIGUEL CRETENAND

Depuis plusieurs années, cette expression apparaît de plus en plus souvent dans les articles proposés à notre lecture, dans nos discussions, dans notre quotidien. Nous en venons même, pas si rarement que ça, à nous dire: « S'il continue comme ça, il va faire un burn-out! »...

Bref, nous sommes clairement conscients du phénomène, nous arrivons d'ailleurs parfois à en identifier les signes avant-coureurs...

Cependant, si nous semblons être naturellement doués pour en parler ou encore pour le voir venir, nous nous retrouvons bien souvent désemparés, voire désorientés, lorsque l'une de nos connaissances est directement touchée par ce phénomène. Pour le coup, nous évitons, tant que faire se peut, les discussions directes, parfois même les contacts. Pourtant ça n'est pas contagieux...

Au contraire, c'est notre attitude qui permet à notre vis-à-vis de s'appuyer sur des « bases stables » pour « se reconstruire ». C'est notre manière d'être qui devrait témoigner de ce qui est véritablement « important ».

Alors soignons notre comportement, restons fidèles à nos valeurs, surtout dans les moments où nos frères et sœurs ont besoin d'aide, d'une main tendue, d'une oreille attentive.

Nous pouvons faire de la prévention en distribuant des sourires dans la rue. D'ailleurs, lorsqu'un sourire donné produit « l'effet boomerang » et nous est renvoyé au visage, la sensation ressentie est magnifique. De plus, il n'est pas véritablement possible de le vérifier, mais je suis persuadé qu'un « effet boule de neige » prend le relais et ce sourire se retrouve quelques heures plus tard sur bien des visages.

Et si je devais être certain d'une seule chose, c'est que les sourires, ça c'est contagieux.



Un sourire communicatif (Tom, été 2016).

Editeur

Saint-Augustin SA – 1890 Saint-Maurice

Directrice générale

Dominique-A. Puenzieux

Rédaction en chef

Dominique-A. Puenzieux

Secrétariat

Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36

E-mail: bpf@staugustin.ch

Rédaction locale

Responsables: Abbé Henri Roduit

Jean-Christophe Crettenand

Equipe de rédaction

Agnès Ançay

Dominique Marie

Pierre-Georges Produit

Laurence Buchard

Geneviève Thurre

Prochain numéro

Décembre 2016: Dieu au cinéma

Maquette

Essencedesign SA, Lausanne

Photo couverture

Harald Oppitz/KNA-Bild/CIRIC

Burn-out...

Secteur des Côteaux du Soleil (VS)



« On oublie trop souvent que la vie c'est des temps de recherche, d'incertitude, avec des tris et des choix. »

« Il y a aussi des décisions pénibles: décider de mettre fin à une relation privilégiée devenue douloureuse ou destructrice, quitter un emploi pour des motifs éthiques, se compromettre en dénonçant une situation inacceptable. »

« C'est la grandeur et la dignité de l'être humain de pouvoir sortir des routines de tous ordres. »

« Faire la paix avec soi-même, se laisser pacifier, est une démarche essentielle. Oui, la paix fait peur, car elle nous mobilise continuellement. »

Par le Père René Garessus, curé d'Erde

Sommaire

- 02 Editorial**
Burn-out...
- 03 Rencontre**
Chaque voyage est une rencontre, chaque rencontre est un voyage!
- 04-05 Générations**
Conseils de communauté de nos paroisses
- 06 Page des enfants**
- 07 Détente**
- 08 Formation**
Paul, Apollos, Céphas, ministres et serviteurs
- I-VIII Cahier romand**
- 09-11 Vie des paroisses**
- 12 Secteur**
- 13 Agenda**
- 14 Horaire des messes**
Adresses
- 15 Au livre de vie**
- 16 Méditation**

Burn-out...

PAR LE PÈRE RENÉ GARESSUS,
CURÉ D'ERDE

PHOTO: DR

On parle beaucoup à notre époque d'épuisement et on se méfie, à raison, de ceux qui n'ont que des réponses. On parle beaucoup de vie intense, de vouloir tout et immédiatement, sans oublier la course au jeunisme, devenu l'injonction suprême. On oublie trop souvent que la vie c'est des temps de recherche, d'incertitude, avec des tris et des choix.

Certaines de ces décisions déterminantes sont aussi prenantes qu'heureuses: assumer son travail au quotidien avec ses droits et ses devoirs, s'engager à partager sa vie avec la personne aimée, changer d'activité et accepter la nouveauté et l'inconnu, sortir de l'anonymat et se joindre à un groupe culturel, sportif, spirituel. Mais il y a aussi des décisions pénibles: décider de mettre fin à une relation privilégiée devenue douloureuse ou destructrice, quitter un emploi pour des motifs éthiques, se compromettre en dénonçant une situation inacceptable.

« C'est la grandeur
et la dignité de l'être
humain de pouvoir
sortir des routines
de tous ordres. »

C'est la grandeur et la dignité de l'être humain de pouvoir sortir des routines de tous ordres. Elles supposent l'affirmation de valeurs pour un parcours vers plus de liberté et d'audace dans nos relations. Mais quel courage elles demandent et quels conflits ne faut-il pas surmonter!

Vivre c'est se mettre en relation et admettre que nos rapports ne sont pas toujours un long fleuve tranquille. Faire la paix avec soi-même, se laisser pacifier, est une démarche essentielle. Oui, la paix fait peur, car elle nous mobilise continuellement. Donner du temps au temps, c'est apprendre à faire des choix, à s'engager, c'est s'accorder des temps de découverte, de réflexion. C'est accepter de ne pas vouloir tout et immédiatement, c'est... alors mettons-nous en route... pour chercher... pour trouver.

**Editeur**

Saint-Augustin SA - 1890 St-Maurice

Directrice générale

Dominique-A. Puenzieux

Rédaction en chef

Dominique-A. Puenzieux

Secrétariat

Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36

email: bpf@staugustin.ch

Rédaction locale

Line Nigg, Emmanuel Normand, Olivier Thurre,
Isabelle Vogt, Marie-Paule Dénéreaz, Corine Fournier

Responsable local

Laetitia Willommet, 079 377 38 64

laeti.willo@outlook.fr

Administration

Bulletin paroissial, 1890 Saint-Maurice

Tél. 024 486 05 04 | fax 024 486 05 23

Prochain numéro

Dieu au cinéma

Maquette

Essencedesign SA, Lausanne

Abonnement

Abonnez-vous à L'Essentiel ou offrez un abonnement à un ami hors canton ou à vos proches!

Tél. 024 486 05 39 | adressage@staugustin.ch

Abo: Fr. 30.- Soutien: Fr. 50.-

Photo couverture

Le Christ-Roi à Lens

Photo: Marie-Paule Dénéreaz

Site du secteur

www.paroisses-coteaux.ch

Témoignages



Saint-Augustin

Ça brûle !

UP Les Rives de l'Aire (GE)



« J'avais l'impression que mon énergie était grillée et que je n'avais pas les ressources pour faire face aux évènements et aux émotions qui s'étaient multipliés. »

« La première chose à faire était de calmer mes angoisses et d'oser parler de cette peur de ne pas être à la hauteur. »

« La bienveillance de l'amitié m'a donné de reprendre confiance très progressivement. »

« J'ai vécu ce temps comme une épreuve spirituelle dans les deux sens du terme. Ce fut éprouvant d'expérimenter le vide d'une part, mais ce fut aussi pour moi une épreuve de la présence de Dieu aux multiples visages dans ma vie. »

Par Philippe Matthey et Chantal Falcetti

Le thème du dossier romand de ce mois nous ramène inévitablement à ce qu'a vécu l'an dernier notre curé Philippe Matthey. Il a accepté de répondre à mes questions et de nous parler de son burn-out, de ses causes et de sa guérison.



**PAR PHILIPPE MATTHEY
ET CHANTAL FALCETTI
PHOTO: ARCHIVES**

Quels ont été les premiers signes de ce burn-out ?

J'avais l'impression que mon énergie était grillée et que je n'avais pas les ressources pour faire face aux événements et aux émotions qui s'étaient multipliés. Grosses insomnies, inquiétude et angoisse, sentiment d'impuissance à faire face à toutes ces situations... Ainsi j'avais l'impression d'être en dehors de moi-même et de ne plus maîtriser jusqu'à l'ordinaire de mes jours.

Est-ce que tu en connais les causes ?

La situation de harcèlement vécue autour de la cure sans que qui que ce soit puisse y mettre fin, la charge de travail et mon désir disproportionné d'être disponible à tout et en tout temps, plusieurs deuils difficiles dans mon entourage m'ont conduit à une forme de peur de l'avenir.

Je pense que j'ai voulu trop bien faire et je me suis rendu compte à mes dépens qu'il n'était pas possible de faire plaisir à tout le monde.

Comment as-tu ressenti cette période difficile ?

J'ai vécu cette période comme une sorte d'échec à tout réussir et j'ai donc perdu le

goût des choses les plus simples comme si j'étais devenu incapable de faire face aux attentes des autres. Car j'ai réalisé que je m'étais imposé des attentes disproportionnées que personne ne m'imposait.

Quels ont été les premiers éléments vers ta guérison ?

La première chose à faire était de calmer mes angoisses et d'oser parler de cette peur de ne pas être à la hauteur. Dans le même temps j'avais besoin de retrouver le sommeil, et de prendre de la distance avec ce quotidien devenu insurmontable. Je ne me reconnaissais pas.

As-tu pu t'appuyer sur tes proches pour remonter la pente ?

La bienveillance de l'amitié m'a donné de reprendre confiance très progressivement. L'attention de tant de membres de nos communautés, à commencer par ceux de l'Equipe pastorale, la présence de mes sœurs et de mes parents et l'accueil si fraternel par mon ami et confrère qui m'a reçu en Gruyère ont permis une lente reconstruction.

Qu'est-ce que la maladie t'a appris ?

Il n'était pas question de remettre en question le fondement de ma vie d'homme et de prêtre, car cette épreuve m'a permis de confirmer mon bonheur du don de ma vie à Dieu et à celles et ceux qu'il m'a donnés. En revanche ce qui était à changer c'était certains de mes fonctionnements qui me faisaient trop rapidement dire oui avant de réfléchir si j'en avais les moyens.

En conclusion, que voudrais-tu dire ?

Merci à celles et ceux qui m'ont accueilli avec ces fragilités et qui m'ont aidé à accepter ces limites. J'ai vécu ce temps comme une épreuve spirituelle dans les deux sens du terme. Ce fut éprouvant d'expérimenter le vide d'une part, mais ce fut aussi pour moi une preuve de la présence de Dieu aux multiples visages dans ma vie.

Burn-out en Eglise

Secteur des Deux-Rives (VS)

« Quand un jeune professeur du CO des Collines de Sion avec qui je mange régulièrement m'a dit

en août 2014: "Avant les vacances, tu étais stressé, tu parlais exclusivement de tes difficultés professionnelles.

Après les vacances, c'est encore pire. Ma copine et moi pensons que tu fais un burn-out", j'ai senti que je devais aller voir un médecin et me faire soigner. »

« J'ai dû faire tout un travail de deuil, apprendre à moins m'impliquer personnellement dans tout ce que j'entreprenais, ce qui dans un premier temps me semblait aller à l'encontre de ma vocation sacerdotale. »

Par l'abbé Charles Affentranger



A peine arrivé dans le secteur, présenté dans L'Essentiel du mois de septembre, voilà que je suis à nouveau sous le feu des projecteurs! En fait, cela est dû au hasard! L'Essentiel de ce mois de novembre nous parle du BURN-OUT EN EGLISE. Et comme j'en ai fait la douloureuse expérience en septembre 2014, il me semblait intéressant d'apporter ma modeste contribution à ce thème, sans prétention aucune!

TEXTE ET PHOTO PAR L'ABBÉ CHARLES AFFENTRANGER

« Burn-out » signifie se consumer entièrement. Ce terme anglais à la mode depuis les années septante se traduit en français par « épuisement professionnel ». Les causes sont à rechercher dans la profession que l'on exerce.

Certains diront qu'un prêtre ne peut pas faire de « burn-out », car son « travail » n'est pas une profession, mais une vocation! C'est mal connaître la réalité

humaine toute empreinte d'incarnation, fut-elle ecclésiale!

Si je regarde mon vécu personnel, ce dernier correspond tout à fait à ce qu'un chacun pourrait vivre un jour dans son activité professionnelle:

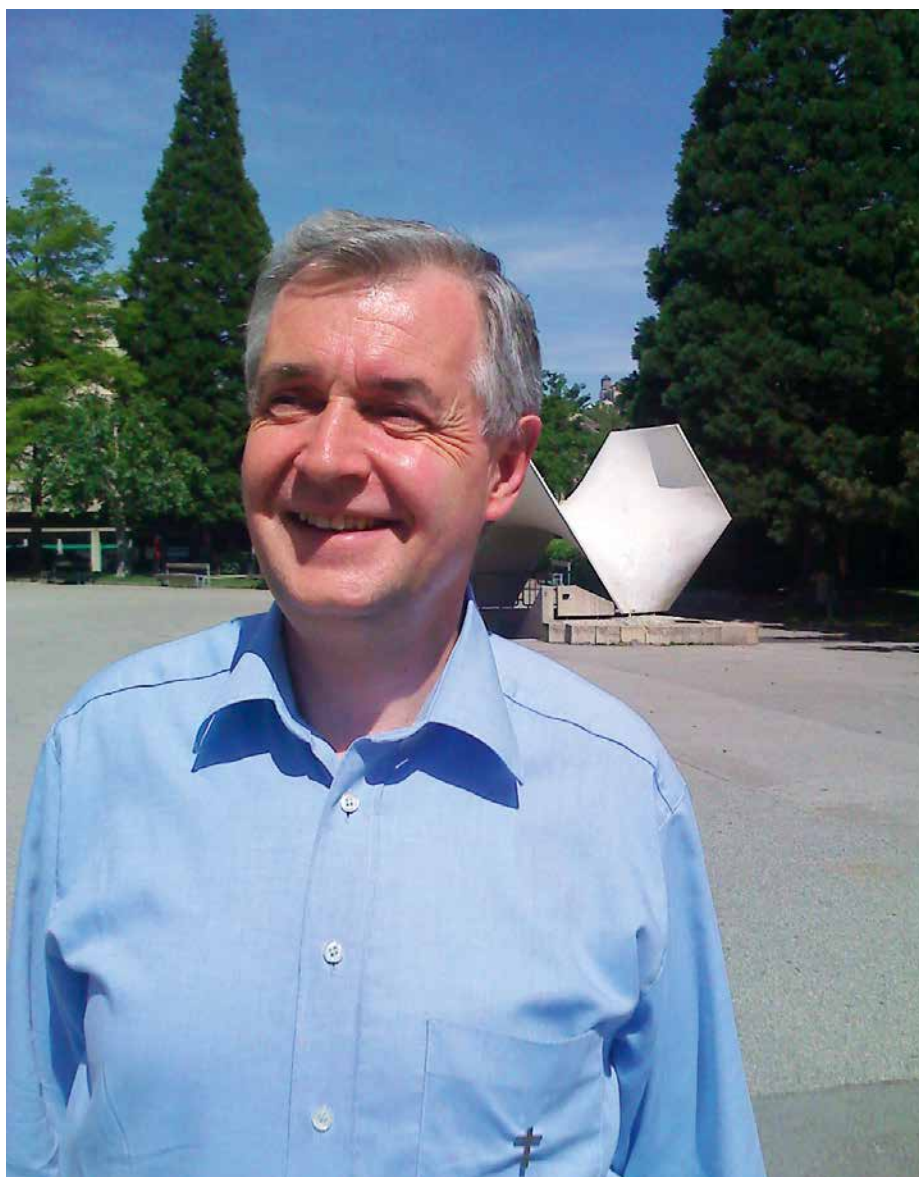
- vouloir atteindre des buts irréalistes;
- épuiser ses énergies;
- perdre le contact avec les autres.

Quand un jeune professeur du CO des Collines de Sion avec qui je mange régulièrement m'a dit en août 2014: « Avant les vacances, tu étais stressé, tu parlais exclusivement de tes difficultés professionnelles. Après les vacances, c'est encore pire. Ma copine et moi pensons que tu fais un burn-out », j'ai senti que je devais aller voir un médecin et me faire soigner.

Le psy croyant qui m'a pris en charge a effectivement diagnostiqué un burn-out dû à une trop grande implication dans la restructuration des paroisses de Sion en cours depuis quelques années, et à des difficultés relationnelles insurmontables avec un confrère du décanat de Sion.

Après un arrêt de travail total en septembre 2014 et une reprise graduelle jusqu'à 100% en mai 2015, j'ai dû faire tout un travail de deuil, apprendre à moins m'impliquer personnellement dans tout ce que j'entreprenais, ce qui dans un premier temps me semblait aller à l'encontre de ma vocation sacerdotale. Le chemin de ma guérison est à ce prix pour éviter une rechute.

Pour trouver une issue positive à mon burn-out, j'ai dû changer de secteur, accepter de moins m'impliquer personnellement dans mes engagements, miser davantage sur Dieu, me rappelant les derniers mots de Bernanos dans son « journal d'un curé de campagne »: TOUT EST GRÂCE.



Espérance et motivations

Secteur des Deux-Rives (VS)



« Il n'y a pas de méthode absolue, il faut la découvrir au fur et à mesure de la vie et des événements. [...] De miser sur ce que Dieu a mis au cœur de l'autre, du talent qu'il faut chercher, accueillir, et se réjouir de le mettre au service des autres. » par l'abbé Bernard Maire

« Oscar Wilde disait: "Sois toi-même, tous les autres sont déjà pris!" C'est dans ce sens que chacun découvre le ressourcement qui lui est propre, adapté et qui lui apporte le plus de sens. » par l'abbé Bruno Sartoretti

« Ce qui me fait du bien, c'est marcher en priant le chapelet. [...] Pour moi l'essentiel est de vivre le moment présent dans la confiance. » par l'abbé Robert Zuber

« Je n'ai, en ce moment, pas trop de danger de tomber dans le burn-out car l'activité pastorale me plaît et ne me stresse pas tant. » par l'abbé Henri Roudit

Nos prêtres nous éclairent sur ce qui fait leur espérance et leurs motivations aujourd'hui.

PHOTO: ROBERT ZUBER

PAR L'ABBÉ BERNARD MAIRE

Il n'y a pas de méthode absolue, il faut la découvrir au fur et à mesure de la vie et des événements. Après 40 ans de vie de prêtre voici les plus importantes pour moi :

Ma première motivation est la prière, celle de l'office divin, en portant des visages dans l'intercession. Cette prière rythme la journée. Et pour vaincre la solitude des offices je prie avec l'Eglise invisible, les saints, ma famille et beaucoup d'autres personnes.

La deuxième c'est la lecture de la Parole de Dieu à la messe et son partage avec des personnes de la communauté.

La célébration de la messe qui me rend proche de Dieu, par son Fils, et aussi des autres membres de la communauté.

De miser sur ce que Dieu a mis au cœur de l'autre, du talent qu'il faut chercher, accueillir, et se réjouir de le mettre au service des autres.

A chaque préparation sacramentelle, de miser sur la bonne volonté des autres.

Tout cela construit ma vie, en essayant de la conjuguer toujours au présent.



La marche, l'observation de la nature...

PAR L'ABBÉ BRUNO SARTORETTI

Oscar Wilde disait : « Sois toi-même, tous les autres sont déjà pris ! »

C'est dans ce sens que chacun découvre le ressourcement qui lui est propre, adapté et qui lui apporte le plus de sens. Pour ma part, le ressourcement personnel se fait essentiellement dans la Parole de Dieu, et je peux en profiter en divers lieux et diverses personnes, comme au Camp biblique œcuménique de Vaumarcus et son équipe théologique, ou avec les participants de Vitabile dans le secteur, ou en méditant les textes du dimanche proposés par la liturgie, ou en préparant la Montée vers Pâques avec les jeunes... D'autres moments permettent un ressourcement pour le corps et l'esprit : la cuisine, médiévale avec la Bayardine ou non, le théâtre en tant que créateur d'un spectacle, l'histoire et les visites de monuments culturels et cultuels.

PAR L'ABBÉ ROBERT ZUBER

Avec les années, je me suis rendu compte de l'importance de prendre le temps de me ressourcer, d'oser écouter cette Voix qui me propose de venir à l'écart. Aller à l'écart pour garder l'espérance, l'enthousiasme, pour simplement tenir bon dans le Seigneur.

Mes choix sont tout simples : il y a l'eucharistie, la Parole de Dieu, l'office, l'adoration.

Ce qui me fait du bien c'est marcher en priant le chapelet.

Ce que j'apprécie c'est de me retirer dans le silence d'une abbaye pour quelques heures ou quelques jours afin de vivre un cœur à cœur avec Jésus.

Ce qui me fait du bien ce sont toutes les rencontres et les échanges avec mes paroissiens ou ceux que le Seigneur met sur mon chemin.

Pour moi l'essentiel est de vivre le moment présent dans la confiance.

PAR L'ABBÉ HENRI RODUIT

Je n'ai, en ce moment, pas trop de danger de tomber dans le burn-out car l'activité pastorale me plaît et ne me stresse pas tant. De plus je suis très heureux de ce qui se passe chez les responsables de l'Eglise universelle et ceux du diocèse.

J'ai la chance de travailler régulièrement dans les vignes. L'essentiel pour moi reste la motivation que j'ai à trouver au cœur de mon ministère et de ma relation personnelle au Christ.

Du stress chez les sœurs?

Clins Dieu (VS)



« Quand on donne du temps à la prière, des situations s'arrangent et on est plus à son affaire. La prière donne du bon sens, une clairvoyance sur les choses. La prière donne une capacité d'assumer plus facilement certaines situations. »

« Nous portons les souffrances du monde en union avec le Christ, comme les parents portent les soucis des enfants. »

« Lorsque nous faisons de bon cœur ce qu'on nous demande, cela nous fatigue moins. Et ce que nous faisons "à reculons" nous fatigue davantage. »

Témoignages recueillis par
l'abbé Nicolas Ammann

Du stress chez nos sœurs?

ECHO LOCAL

Les larges sourires de nos sœurs des Béatitudes nous inspirent plutôt de la sérénité, une zénitude à toute épreuve! La béatitudo semble avoir déjà gagné ces âmes pieuses toutes données à Dieu. De même, l'accueil empressé de Sœur Catherine au monastère de Géronde, laissant apparaître son visage lumineux au travers de la petite fenêtre qui s'ouvre, et dont la voix chaleureuse nous rassure immédiatement: il fait certainement bon vivre à l'ombre de Dieu!

PAR ABBÉ MICHEL AMMANN

PHOTOS: DR

Conversant avec l'une ou l'autre sœur de la Communauté des Béatitudes, je m'aperçois vite que la réalité est tout autre. Nos sœurs connaissent bel et bien le stress: en plus des tâches quotidiennes à effectuer, l'attention aux personnes accueillies, les groupes d'enfants qui se succèdent, les activités en paroisse, il n'y a pas beaucoup de répit pour nos sœurs qui, malgré tout, gardent le sourire.

Comment gèrent-elles alors leur stress? Auraient-elles usé d'un lifting spécial? Evidemment, non. Leur cure de jouvence s'opère à la chapelle, où elles se réunissent à intervalles réguliers, à l'appel de la cloche, plusieurs fois dans la journée pour prier l'office liturgique. Sœur Marie explique que le stress s'évacue en s'arrêtant. En s'arrêtant pour la prière: «Quand on est le plus stressé, c'est là que Dieu nous appelle. Car notre premier travail, c'est la prière. Nos pensées sont à ce moment-là dirigées non plus sur nos activités mais sur Dieu à qui nos vies appartiennent. Et cela repose et permet de reprendre ensuite nos activités plus paisiblement». Et Sœur Marie de citer saint François de Sales: «L'empressement empêche l'union à Dieu».

Même son de cloche à Géronde, chez Sœur Marie-Bénédictine qui précise: «Quand on donne le temps à la prière, des situations s'arrangent et on est plus à son affaire. La prière donne du bon sens, une clairvoyance sur les choses. La prière donne une capacité d'assumer plus facilement certaines situations».

Citant le verset de saint Paul: «L'amour du Christ me presse», notre moniale précise qu'un certain stress fait partie de la vie à la suite du Christ: «Nous portons les souffrances du monde en union avec le Christ, comme les parents portent les soucis des enfants».



Continuant son analyse sur les causes du stress, Sœur Marie-Bénédictine se demande si le stress ne vient pas parfois du refus de se donner. «Lorsque nous faisons de bon cœur ce qu'on nous demande, cela nous fatigue moins. Et ce que nous faisons «à reculons» nous fatigue davantage. La génération actuelle tend à la recherche de l'harmonie, au bien-être. Mais Jésus veut pour nous un bonheur qui est à un autre niveau. Il nous le propose dans les Béatitudes. L'idéal du bonheur c'est communier au oui de Jésus». Et avec une pointe d'humour, elle rajoute: «Je me demande si le burn-out ne provient pas parfois de l'hypertrophie du petit moi».

Mais attention au perfectionnisme qui est également une source de tension: «Faire les choses avec le temps qui nous est donné...» Et terminant l'entretien avec un dernier conseil: «Il ne faut pas toujours se culpabiliser dans le burn-out, mais accepter de ne pas être le meilleur en tout!»

Merci à nos consacrées. A méditer et à adapter à notre vie. Ces deux modes de vie en union à Dieu nous interpelle. Leurs communautés sont des lieux de ressourcement et de paix qui nous sont offerts pour que nous puissions faire le plein d'énergie dont nous avons besoin pour affronter le stress de la vie paisiblement... et avec le sourire!



Livres – Sites internet



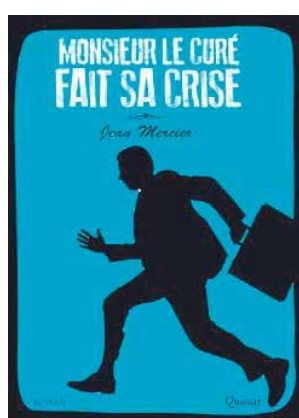
Saint-Augustin

Trois livres

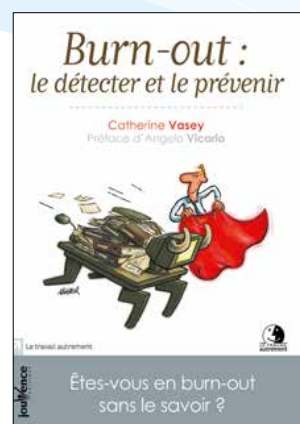
Un site internet



**Le burn-out, la
maladie du don**
Pascal Ide
Editeur Quasar, 2015



**Monsieur le curé
fait sa crise**
Jean Mercier
Editeur Quasar,
2016

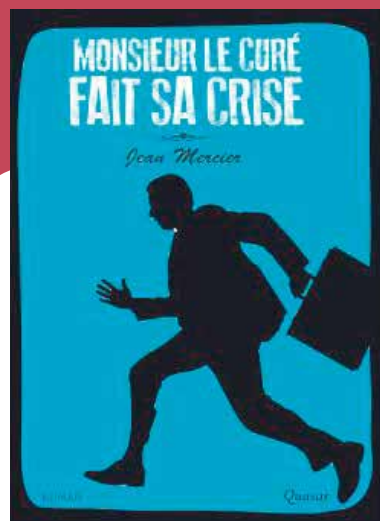


**Burn-out: le détecter
et le prévenir**
Catherine Vasey
Editions Jouvence,
2012

Site de Catherine Vasey
www.noburnout.ch

« Monsieur le Curé fait sa crise »

Clins Dieu (VS)



« Ce n'est plus un sacerdoce mais un parcours du combattant! C'est ce que vous comprendrez en lisant ce roman drôle mais qui peut vous interpeller. »

« C'est l'histoire du Père Benjamin qui n'en peut plus et quand on découvre son quotidien, on le comprend. »

« Il craque ! Disparaît en laissant une enveloppe contenant un carré de papier où il est écrit: "Je n'en peux plus. Je préfère disparaître. Père Benjamin".
Panique générale ! »

« L'intrigue est rondement menée, et, de rebondissements en surprises, la farce devient une fable passionnante. [...] Sa fugue fait bouger tout ce petit monde catholique jusqu'à son propre évêque. Et l'issue sera conforme au reste: comique et mystique. »

Par Elisabeth Gasser

Coin lecture

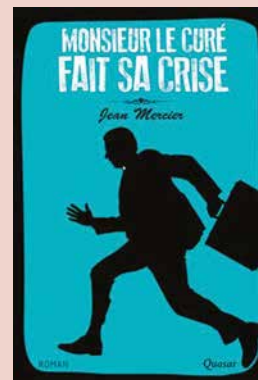
PAR ELISABETH GASSER

« Monsieur le Curé fait sa crise »

de Jean Mercier – Edition Quasar

Et oui ça arrive...

Certaines personnes pensent que les prêtres ne peuvent pas avoir d'état d'âme car elle est totalement dévouée à Dieu. Que nenni ! Avec les nombreuses tâches qui les incombent, l'obéissance à leur évêque, les obligations du diocèse, les problèmes de gestion des paroisses, la collaboration avec les laïcs engagés, les paroissiens, les parents, les enfants, les politiques... il se peut qu'un fusible saute. Non ! Ce n'est plus un sacerdoce mais un parcours du combattant ! C'est ce que vous comprendrez en lisant ce roman drôle mais qui peut vous interpeller.



C'est l'histoire du Père Benjamin qui n'en peut plus et quand on découvre son quotidien, on le comprend : les bonnes dames de la paroisse se jalourent ; une pétition est lancée par les parents des enfants qui préparent leur première communion car les parents refusent la confession ; son évêque ne l'écoute plus ; le confessionnal est souillé et il apprend que le poste dont il rêvait est offert à son confrère-ami... Il craque ! Disparaît en laissant une enveloppe contenant un carré de papier où il est écrit : « Je n'en peux plus. Je préfère disparaître. Père Benjamin ». Panique générale ! On lance un avis de recherche. La crainte d'un suicide est écartée car le Père Benjamin est parti à pieds et drôlement chargé : il a emporté son aube et une chasuble. Il a aussi raflé toute la réserve d'hosties et toutes les bouteilles de vin de messe. Il manque un calice, une patène (petite assiette sur laquelle est posée l'hostie), une nappe d'autel et tous les cierges ! A la fin de l'après-midi, l'information dévoilée en exclusivité par le journal du coin a fait le tour du pays et relayée par mille et un sites sur Internet. A l'évêché, sœur Marie-Joseph manque de s'étrangler à chaque fois qu'elle a un journaliste au bout du fil : Mgr Vignon n'est pas là. Il est parti en pèlerinage à Lourdes avec le mouvement des chrétiens retraités. Injoignable une fois de plus, car son portable est déchargé... Mais où est passé le Père Benjamin ? se demande anxieusement Mme Basile, sa gouvernante, juste avant de s'endormir...

L'intrigue est rondement menée, et, de rebondissements en surprises, la farce devient une fable passionnante. Du règlement de comptes, on passe au conte. Sa fugue fait bouger tout ce petit monde catholique jusqu'à son propre évêque. Et l'issue sera conforme au reste : comique et mystique. D'ailleurs, toute ressemblance avec des personnages existants ou ayant existé serait... inévitable.