

# « NE PAS RÉSUMER NOTRE VIE À UNE SOMME D'ÉMOTIONS NÉGATIVES »

E. SAVALLI



**Jean-Guilhem Xerri** est psychanalyste et essayiste, auteur de *(Re)vivez de l'intérieur* (1).

## Nous sommes devenus des individus fatigués. Comment surmonter cette épreuve ?

Nous devons reconnaître que nous ne sommes pas préparés à vivre cette situation. Nous réagissons en étant hypervigilants, nous avons l'impression que l'étau se resserme autour de nous, nous sommes en colère, nous en avons ras-le-bol. Toutes ces émotions négatives nous épuisent. Mais elles ne doivent pas nous faire oublier que nous sommes capables de traverser l'épreuve tout de même ! La vie est là, vivons-la au mieux. Le secours ne viendra pas de l'extérieur : nous n'avons pas de médicament, pas encore de vaccin, le consensus scientifique n'est pas atteint et les politiques sont très incertains sur les mesures à prendre. Pour faire face à ce flou, il faut donc avoir recours à des ressources intérieures. Ici, la sagesse chrétienne peut nous aider, avec en particulier trois repères, très solides : la sobriété, le souci de l'autre et la vie intérieure.

## Sobriété, souci de l'autre, vie intérieure... les Pères du désert s'appuyaient déjà sur ces piliers pour vivre leur foi, comme vous l'avez écrit (2). Comment les mettre en œuvre, concrètement ?

La sobriété, cela signifie ne pas se laisser polluer. Or, la surinformation nous pollue, avec des débats stériles qui font un mal terrible, des chiffres de morts, de malades égrenés de façon malsaine. Il faut se demander si l'information que nous recevons est bienveillante, utile, et si nous sommes capables de l'entendre au moment où elle nous est donnée. Le souci de l'autre est essentiel : il y a un grand besoin d'attention renouvelée aux autres, de rester dans le souci de l'autre, de prendre de ses nouvelles mais aussi de parler d'autre chose. Cela fait du bien à l'autre, cela fait du bien

à soi, cela permet de lutter contre sa propre déprime, sa propre anxiété. Enfin, la vie intérieure, par la prière, la méditation, la recherche du silence et du calme, permet de prendre de la distance par rapport à la situation et correspond à un besoin profond.

## Comment sortir de la fatigue des émotions négatives et retrouver de l'énergie ?

Notre société occidentale est binaire, peu dans la nuance. Mais la réalité humaine, c'est que je peux être inquiet pour ma mère et en paix pour mes enfants. Triste pour un confrère, heureux pour un autre. Confiant dans ma vie, en colère devant une injustice. Au moment de la Passion, Jésus est triste à mourir, il pleure des larmes de sang, mais au même moment, il entre dans la joie du Père. Il est angoissé, mais remet avec confiance sa vie dans les mains de son Père. Ce sont des émotions contradictoires, qui cohabitent en lui de manière très humaine. La dictature émotionnelle, présentée par les médias ou le discours politique, c'est de n'accorder qu'une émotion et une seule : soit vous êtes en colère, soit vous êtes content, mais pas les deux. Vous devez être exclusivement l'un ou l'autre. Mais ça n'est pas ça, la réalité ! Notre nature humaine est équilibrée, et il ne faut pas s'interdire de ressentir la joie sous prétexte que nous sommes aussi tristes ou inquiets. Il n'est pas question de nier la fatigue et l'angoisse de cet automne, mais nous ne pouvons pas non plus résumer notre vie à une somme d'émotions uniquement négatives.

(1) *Cerf*, 2019, 224 p., 16 €.

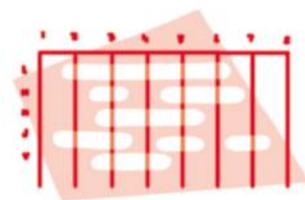
(2) Prenez soin de votre âme. Petit traité d'écologie intérieure, *Cerf*, 2018, 400 p., 20 €.

ZOOM



## Reposez-vous pendant la journée

Soit en faisant une sieste rapide de dix minutes, pas plus, soit en allant vous promener quinze minutes. Cela vous permet de vous aérer et d'interrompre des situations stressantes.



## Tenez un agenda du sommeil

C'est le meilleur outil pour pouvoir détecter un éventuel problème qui nécessiterait une aide médicale.

La Haute Autorité de santé en fournit un sur son site : [has-sante.fr](http://has-sante.fr) (Formulaire : [frama.link/bAT6d-cJ](https://frama.link/bAT6d-cJ)) Vous pouvez aussi utiliser l'appli créée par le réseau Morphée, disponible gratuitement sur App Store et Google Play. Plus d'informations : [reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)



## Pratiquez la cohérence cardiaque, la respiration contrôlée...

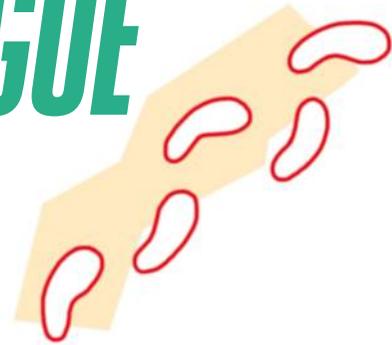
Bref, toutes les techniques de relaxation par la respiration qui permettent de relâcher les tensions. Il en existe de multiples exemples sur Internet, et ces exercices sont extrêmement efficaces. Par exemple l'appli RespiRelax +, développée par les Thermes d'Allevard, sur App Store et Google Play.

# 7 CONSEILS ANTIFATIGUE



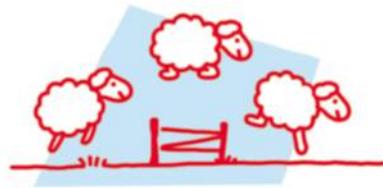
## Adoptez les boîtiers Morphée et Petit Morphée

Ces boîtiers - non connectés - proposent des séances très courtes (8 ou 20 minutes) de relaxation et de sophrologie, permettant de se détendre suffisamment pour glisser doucement vers le sommeil. Carton absolu pendant le confinement, il a été décliné cet automne en version enfant : les séances de visualisation (vous êtes dans un jardin potager, à vélo, dans le désert...) ont été adaptées aux plus petits, avec des animaux.  
Nature & Découvertes, 79,95 € chacun.



## Testez la marche afghane

C'est une technique de respiration rythmée synchronisée sur la marche, à la croisée de l'activité physique et de la relaxation. L'enchaînement se décline sur huit temps : l'inspiration se fait par le nez sur les trois premiers pas, on suspend la respiration poumons pleins sur le quatrième, puis on expire par la bouche sur les trois pas suivants avant de suspendre son souffle poumons vides sur le huitième et dernier temps. L'exercice nécessite à chaque instant d'être parfaitement concentré. Si aucune étude n'a évalué cette technique précisément, il a été prouvé que la marche a des effets significatifs sur la réduction de l'anxiété et de la fatigue. La marche, de toute façon, est excellente : entre 10 000 et 15 000 pas par jour sont recommandés.



## Privilégiez votre sommeil

Tempérez votre chambre à 18 °C, évitez les écrans et la lumière bleue trente minutes avant d'aller vous coucher, et dormez sept heures - idéalement, en allant vous coucher à 22 heures. Dormez sans bruits extérieurs (l'idéal est de ne pas dépasser 30 décibels la nuit. Or, selon l'OMS, plus de 30 % des Européens sont exposés à des niveaux sonores supérieurs à 55 décibels nuit et jour), avec des bouchons d'oreille s'il le faut. Dormez sur une literie saine : un matelas se change tous les dix ans environ, les couettes tous les sept ans, les oreillers tous les deux ans.



## Mangez sainement

Au petit déjeuner, privilégiez les produits frais (fruits, yaourts, miel, œufs...) ; au déjeuner, un repas qui vous permette de tenir jusqu'au soir. Au dîner, un plat unique suffit, avec féculents et protéines pour tenir toute la nuit. Privilégiez les aliments riches en fer (abats, viande rouge, volaille, fruits de mer), en magnésium (mollusques, fruits secs, légumes secs, chocolat noir) et en vitamine C (agrumes, légumes verts).