

# LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

## La question de la semaine

### *Est-ce que mon corps me parle ?*

## La parole

Je suis comme une eau qui s'écoule  
et tous mes os sont disloqués.  
Mon cœur est pareil à la cire, on dirait qu'il se fond en moi.  
*La Bible, Psaume 22, verset 15*

## Chemins de réflexion

### Un contact salutaire avec soi-même

Oui, le corps est tout entier parole et il cherche souvent à attirer notre attention sur une émotion trop forte qui nous submerge et finit par nous faire mal, physiquement tout autant que moralement.

Nous n'avons pas forcément appris à décoder ce langage même si nombreux sont ceux qui, aujourd'hui, s'appliquent à réconcilier le corps et l'esprit.

Certaines thérapies proposent d'interroger nos émotions, notre manière d'être au monde et nos faiblesses, lesquelles ne sont pas nécessairement rationnelles, pour nous soigner « tout entiers ».

Contrairement aux préconisations de nos sociétés pressées, il est nécessaire plus que jamais de reprendre contact avec nous-mêmes et de nous écouter.

Car notre corps malmené pourrait bien nous lâcher, devant tant d'ingratitude à son égard.

L'écoute de soi n'est pas repli, et décoder les émotions qui nous assaillent peut nous ouvrir avantageusement aux autres.

Le corps est notre frontière avec l'extérieur et sa porosité suscite des échanges à double sens. C'est de la qualité et de l'équilibre de ces correspondances que dépend notre bien-être.

**Brice Deymié, pasteur de l'Église protestante française au Liban**



*Odalisque,*  
Cécile Porée-Gouttefange

## Des maux qui parlent

J'ai appris à écouter les appels de mon corps qui me signalent la nécessité de faire une pause.

Parfois tout commence par un mal de tête qui, je le sais, peut se transformer en une véritable migraine. Les symptômes pourraient certes être soulagés par un médicament mais il est plus avantageux de reconnaître, en amont de la migraine, le message envoyé par mon corps.

Nos ressentis physiques ne sont pas à négliger. Ils peuvent être considérés comme des signaux protecteurs.

Certains nous parlent de l'urgence de se reposer, d'autres de l'urgence d'agir. Tous nous rappellent que nous sommes des êtres finis et limités.

Notre condition humaine est marquée par la souffrance. Elle nous pousse à une double dépendance : au Dieu tout-puissant, si bien exprimée par le psalmiste, et aux personnes qui sont en mesure de nous soutenir. Lorsque nous arrêtons notre activité, car notre corps nous le demande, nous permettons à Dieu de continuer la sienne.

Nos limites physiques ne sont pas des obstacles à dépasser mais des occasions de reconnaître qu'aucun humain n'est tout-puissant. Seul Dieu, le Père, l'est !

Aujourd'hui, nous écoutons davantage notre corps mais comprenons-nous toujours son langage ?

Nous avons besoin d'apprendre à décrypter les maux du corps !

**Rodolphe Oberbek, pasteur, conseiller et formateur en parentalité et relations intrafamiliales**

## Ils en ont plein le dos!

J'ai rencontré des salariés de tous types de secteurs, exposés à des risques psychosociaux : stress, surcharge de travail, manque de temps, de moyens et/ou d'autonomie, conflits internes, management non respectueux...

L'exposition à ces risques a des retentissements sur la santé. Les salariés peuvent présenter des troubles du sommeil ou digestifs, des maux de tête, des problèmes cardio-vasculaires, des dorsalgies... Ils en ont plein le dos !

Les gens ne prennent pas toujours conscience de leur stress. Ils ne mettent pas de mots sur leur souffrance alors leur corps leur parle mais ils ne savent pas l'écouter. Si la souffrance est d'origine psychologique, elle n'en demeure pas moins réelle.

Le personnel hospitalier qui travaille dans des unités de surveillance continue ou en réanimation est spécialement affecté.

L'exemple de l'ulcère à l'estomac est significatif. La personne en souffrance fabrique du suc gastrique en excès ; il peut y avoir détérioration de la paroi de l'estomac. On soigne l'ulcère. Puis on peut proposer un aménagement du poste en mi-temps thérapeutique et, si nécessaire, une mutation dans un autre service.

Parfois c'est la double peine : le salarié est victime de pressions et c'est lui qui doit partir.

Souvent, il n'exprime pas sa souffrance, il n'ose pas, il a peur. Le médecin du travail est là pour l'écouter et le soutenir.

Il n'intervient que si le salarié l'autorise à lever le secret médical.

**Christiane Ley, médecin du travail**

## Des mots pour prier

Apprends-moi Seigneur à entrer en moi-même,  
non pour une introspection vaine mais pour écouter les émotions qui m'assaillent,  
celles reçues de ce monde et que j'ai du mal à déchiffrer.

Permetts Seigneur que ces émotions ne soient pas des maux pour mon corps  
mais m'offrent une autre manière de parler au monde.

Donne-moi Seigneur la grâce d'être en paix avec moi-même,  
apaise mon corps et mon âme.

Cliquez ici pour vous abonner à  
**LA BOUSSOLE**  
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :  
[www.fep.asso.fr](http://www.fep.asso.fr)

ou écrivez-nous sur [information@fep.asso.fr](mailto:information@fep.asso.fr)