



INTERVIEW POUR L'ARTICLE

## « Comment chasser l'usure pour retrouver l'envie ? »

Réponses avec le psychiatre – psychothérapeute François Bourgognon, Praticien à l'Institut de Cancérologie de Lorraine et directeur de l'institut Mindful-France.

### Madame Figaro

11 DÉCEMBRE 2020 - par Sofiane Zaizoune

#### Extrait :

Après six semaines de confinement, on se prépare à un Noël en demi-teinte. Peut-on encore trouver en nous l'envie de célébrer, de se réunir ?

Oui, si on parvient à mettre son énergie au service de ce qui compte pour nous. Je parle ici de nos valeurs, des directions que l'on veut suivre, et non d'objectifs à atteindre. Si ce qui compte pour nous est d'être aimant et attentif envers nos proches, mais aussi de les protéger, de la contamination en l'occurrence, il y aura mille façons de servir

ces valeurs, à condition d'être flexible. Et c'est comme ça que l'on retrouvera l'envie : nourrir ce qu'il nous semble beau, bon et juste de servir procure un sentiment d'accomplissement. On est alors emporté par un élan positif et nos envies reviennent. C'est un cercle vertueux, un mouvement naturel. Et cela s'applique à tous les champs de notre vie : c'est en avançant, même pas à pas, que nous renouons avec l'envie, pas en nous épuisant à essayer d'atteindre l'inatteignable.