



INTERVIEW POUR L'ARTICLE

« Faire avec le flou »

Pour ne pas céder à la morosité, le Dr François Bourgognon, psychiatre, psychothérapeute, spécialiste de la méditation, nous invite à l'acceptation active.

Madame Figaro

2 AVRIL 2021 - par Marion Louis

Extrait :

Toutes les études montrent que les états dépressifs et anxieux ont augmenté depuis un an. « On constate une vraie forme d'épuisement, confirme le Dr Bourgognon. La crise a un coût moral et psychique évident. Les gens sont véritablement « usés ». »

Comment lutter contre cette usure psychique ?

Il est indispensable de connaître la stratégie d'acceptation active, qui n'est pas la résignation.

Comme le dit très justement l'écrivain Sylvain Tesson, la seule manière de ne pas succomber à l'effondrement intérieur est de ne pas engager une lutte contre le temps, de ne pas se fixer des échéances précises, car, à force de devoir les repousser encore et encore, on se démoralise. Comme dans les arts martiaux, ne pas lutter mais accompagner. Il y aura forcément un après, mais trop l'anticiper peut s'avérer contre-productif. Il faut admettre que notre vision de l'avenir est floue. Il faut faire avec le flou.