



Conférence

SE CONSUMER - RECIT D'UN BURN-OUT

Jeudi 30 janvier à 12h45

de Xavier Vamparis

L'histoire d'un burn out

Il était une fois un cadre brillant, dynamique, très apprécié dans son entreprise, non seulement pour les qualités précitées, mais aussi parce que son perfectionnisme et son surinvestissement en faisait une ressource précieuse. Aucun problème qui n'ait de solution.

Il mettait un point d'honneur à ne jamais s'arrêter. Pas le temps pour tout ça ! Surtout lorsqu'on est cadre dirigeant dans une grande entreprise. Sans vouloir prendre en compte les multiples signaux d'alertes (y compris des médecins), il a continué vaillamment jusqu'à ce que son corps dise stop. Et là, tout s'écroule. Le chemin de la reconstruction sera long et paradoxalement fructueux.

C'est cette histoire que Xavier Vamparis relate dans son livre « récit d'un Burn Out », c'est son histoire qu'il vient raconter jeudi 30 janvier lors d'une conférence à Notre-Dame de Pentecôte. Une présentation incarnée, lucide et courageuse qui nous montre comment il a été cherché le sens de ce qu'il a vécu dans sa foi, mais aussi en lui, et auprès de ses proches.

On se dit toujours « le burn out, c'est pour les autres ... », cela nous rassure (l'auteur a l'honnêteté de reconnaître qu'il a eu cette pensée pendant longtemps). Le burn out est à la souffrance au travail ce que les incendies sont au dérèglement climatique : c'est un peu trop tard quand cela arrive ! Pire, notre entourage en prend conscience avant nous tant nous sommes dans le déni (« je dois tenir ») qui nous fait entrer dans la spirale « isolement, honte, solitude ». Et là, à l'instar de ce qu'a vécu Xavier Vamparis, il est très difficile de trouver la clé seul. Accepter de montrer sa fragilité et s'appuyer sur des ressources autour de soi, même imparfaites, est le début du chemin.

C'est pour cela que nous proposons depuis 4 ans, à NdP, une écoute individuelle et collective pour les personnes qui sont en souffrance à leur travail, voire déjà dans le burn out. In fine, le plus difficile pour traverser sa souffrance, c'est d'accepter de la montrer aux autres (la pudeur nous en empêche souvent), ce qui revient à montrer sa vulnérabilité.



C'est le préalable pour accepter d'être aidé. C'est ce que Xavier Vamparis montre bien dans l'ouvrage.

C'est ce que nous proposons lors de ces échanges individuels et en groupe

Chantal Verzaux - Alain Troussard

Oser venir partager vos difficultés relationnelles au travail !

Lundi 10 février : Accueil individuel
Voir à la page suivante

N° 953 2020

Semaine du 29 janv. au 5 fév.

Se consumer
Récit d'un burn-out
Xavier Vamparis

Préface de Thierry Bizot



Collection **EDITIONS BOLEIN**

Oser venir partager vos difficultés relationnelles au travail !

Il est parfois difficile de venir partager sur les situations de souffrance au travail que chacun est amené à traverser tout au long de sa vie professionnelle. La honte et l'impuissance peuvent être des freins à venir en parler, surtout au sein d'un groupe.

Et pourtant, nous accompagnons depuis 5 ans à NdP, une fois par mois, des personnes qui viennent partager, échanger sur ce qu'elles vivent en s'appuyant sur un accompagnateur, experts de ces situations. Cet accueil se fait en individuel pendant 45 mn dans un lieu fermé. Le sentiment d'être accueilli dans ses difficultés avec les émotions afférentes est un antidote à la solitude qui, souvent, est attachée à ces difficultés. L'écoute en profondeur, le non-jugement, l'anonymat constituent le cadre dans lequel s'opère cet accueil.

Au-delà de cet accueil, nous pouvons aussi vous aider à identifier les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour repartir avec des pistes, voire des solutions concrètes.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à vous inscrire auprès de l'un des deux accompagnateurs.

La prochaine séance est le lundi 10 février 2020 avec 2 créneaux : 12h15/13h et 13h15/14h.

Participation de 10 € pour l'Eglise Notre-Dame de Pentecôte.

<p>Chantal Verzaux 06 10 61 44 99 Chantal.verzaux@gmail.com</p> <p>Consultante RH et Coach, accompagnatrice En projet de vie, pilotage du GRED de la Défense</p>	<p>Alain Troussard 06 33 02 53 82 Alain.Troussard@homera.fr</p> <p>Ancien DRH, Coach, Médiateur et Thérapeute</p> <p>Pilotage du GRED à NdP (Groupe de Recherche d'Emploi)</p>
---	---



Petits déjeuners - échanges et débats organisés par la Fondation Sainte-Geneviève

Jeudi 6 février 2020 de 8h à 9h30

Monseigneur Matthieu Rougé

Évêque de Nanterre et Président de la Fondation Sainte-Geneviève
Interviendra sur

"La Croissance, un thème applicable à l'Eglise aujourd'hui ?"

Appels à bénévoles

La Maison d'Eglise Notre Dame de Pentecôte fait appel à de nouveaux bénévoles pour le service afin d'accompagner son ouverture à de nouvelles rencontres et à un élargissement de sa Mission.

Les personnes ayant une disponibilité de quelques heures par semaine (et plus) aux heures d'ouverture de la maison (8h à 18h30 du lundi au vendredi), et plus particulièrement les « jeunes » retraités, les pré-retraités, les voisins de la dalle, sont invités à contacter la Maison. NDP sur place à l'accueil, en téléphonant au 01 47 75 83 25 ou encore en envoyant un courriel à ecrire@ndp92.fr



Le groupe Financier de la Défense

Vous invite à l'Atelier
pour la suite de la conférence "Comprendre l'Economie et la Finance" à NDP

Mardi 4 février de 12h30

Il s'agit d'un déjeuner convivial au cours duquel nous pourrions lui poser des questions et échanger avec lui en mode « petit comité ».

Participation au déjeuner : 8 EUR.

Si vous souhaitez venir, [merci de confirmer votre participation : resparza36@gmail.com](mailto:resparza36@gmail.com)



CONFÉRENCES DE CARÊME 2020

PROPHÈTES D'AUJOURD'HUI PORTEURS D'ESPÉRANCE

DES FIGURES POUR NOTRE TEMPS

Tous les Jeudis de carême



27 fev -À l'écoute des prophètes bibliques
Nathalie Martin Derore, bibliste, enseignante à l'ICP

5 mars -Prophètes dans la cité
Mgr Matthieu Rougé, évêque de Nanterre

12 mars -Tous Prophètes en entreprise
Patrick Degiovanni, Directeur général adjoint d'un groupe d'assurance, ancien président du MCC

19 mars -Eduquer pour espérer
Marguerite Lena, philosophe, membre de la communauté apostolique St François Xavier

26 mars -L'espérance , un risque à prendre
Jean-Claude Guillebaud, journaliste écrivain, Docteur honoris causa de l'Université catholique de Louvain la Neuve (Belgique)

2 avril- Prophètes dans le creux de la chair, témoins d'un Dieu en faveur de l'homme
Sœur Véronique Margron, religieuse dominicaine, présidente de la CORREF, théologienne

Édifier et restaurer des lieux où se bâtit la fraternité



« Chers amis,

L'Esprit Saint nous envoie annoncer l'Évangile et manifester la présence du Christ au cœur de nos cités. Pour que nous menions à bien cette mission, nous édifions et restaurons des lieux où se bâtit la fraternité.

Ce patrimoine religieux qui nous est si cher ne peut être développé et préservé qu'avec des moyens financiers et humains importants. « *Quel est celui d'entre vous qui, voulant bâtir une tour, ne commence par s'asseoir pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi aller jusqu'au bout ?* » (Lc 14, 25).

Expression d'une solidarité et d'une communion fraternelle entre les diocèses d'Île-de-France, les Chantiers du Cardinal sont aux avant-postes de cette évangélisation depuis près de 90 ans. Votre soutien est essentiel pour soutenir leur action. Merci pour votre don. »

Monseigneur Aupetit

Le Denier de l'Église, c'est toute l'année



Vous pouvez donner par versements réguliers sur le site Internet du Diocèse de Nanterre, en précisant qu'il s'agit d'un versement pour Notre Dame de Pentecôte.

Le reçu fiscal vous sera adressé en fin d'année.

Réunions d'Equipes - du 29 janvier au 5 février

La Prière du Père Jean Lyonnard
« Ô Jésus, ouvrez-nous les yeux »

« Si nous nous abandonnions entièrement au bon plaisir de Dieu, Il opérerait en nous des merveilles de grâce. La plupart des personnes pieuses ne sont si imparfaites que parce qu'elles manquent de cet abandon et ne laissent pas Dieu agir en elles comme Il le voudrait. Le bloc le plus dur qui se laisse tailler devient sous le ciseau d'un habile sculpteur un magnifique chef-d'œuvre. Si misérables que nous ayons été, et que nous soyons encore, Dieu ferait de nous des prodiges de sainteté si nous ne résistions pas à l'action de Sa grâce. Ô Jésus, ouvrez-nous les yeux, afin que nous comprenions bien deux choses : la première, que Vous voulez faire à tous et à chacun un grand bien ; la seconde, que pour cela il nous faut être dociles à Votre conduite et confiants en Votre paternelle direction. Or, tout cela s'obtient par la prière et par la générosité ». Ainsi soit-il.



R. P. Jean Lyonnard (1819-1887) - d'après son Mémo-
rial dans La Vie Spirituelle des Dominicains, T. XLVII,
p. 166, 1er mai 1936

Merc 29	GSEPT- Alcooliques Anonymes (AA) - AI - Anon
Jeudi 30	GREED - Jeunes Pros
Vendredi 31	Gospel - EAP - Groupe numérique - Cercle de Formation Chrétienne
Lundi 3 fév.	Gospel - Groupe Louange - Asile Association - The Great Teachers - café Doc - Alpha Pros
Mardi 4 fév.	Atelier Vocal - Groupe Financier - GREED - Parcours Zachée
Merc. 5 fév.	GSEPT- Alcooliques Anonymes (AA) - AI-Anon - Ethique Entreprise - EAP

Sacrement de Réconciliation
tous les mardis de 12h à 14h

REPAS



Repas sans réservation
Tous les mercredis
après la messe
8 euros



VENTE

au profit du pèlé mosaïque



Mercredi et Jeudi : 5 et 6 février
12h00 à 14h

Mercredi 26 février

MESSES DES CENDRES

Horaires : 08h, 12h15, 13h15, 18h
Opération : Bol de riz

DATES À RETENIR

Mardi 4 février 12h 30

Atelier Groupe Financier
Dans le cadre des Conférences de
Novembre - Ouvert à tous

Mercredi 5 et Jeudi 6 février

Ventes au profit du Pèlerinage
Mosaïque à Lourdes en août prochain

Lundis 3 et 24 fév. ; 12h30 -13h30

Alphapro

Jeudi 6 février 12h45 -14h

Conférence Bioéthique avec le père
Bruno Saintot S. J.



Trois amis prêtres ayant respectivement une 2 CV, une Clio, et une Porsche se retrouvent et discutent sur le partage de la quête

- ⇒ Le 1er prêtre dit : « Moi pour le partage de la quête, je prends un bol que je dispose à 10 mètres de moi, ensuite je lance l'argent. Ce qui tombe dans le bol est pour moi et ce qui tombe à côté est pour Dieu. »
- ⇒ Le 2nd dit à son tour : « Moi je trace un trait sur le sol puis je lance l'argent de la quête, ce qui tombe de mon côté est pour moi et ce qui tombe de l'autre côté est pour Dieu. »
- ⇒ Le troisième explique à son tour: « Moi je lance l'argent vers le ciel. Ce que Dieu veut prendre il l'attrape, et ce qui retombe est pour moi. »

Pour recevoir la version électronique du Cahier d'espérance, adressez un mail à ecrire@ndp92.fr
Cette adresse mail est aussi utilisée pour se désinscrire.