

# PERSPECTIVE CATHOLIQUE

Aux catholiques, à ceux qui le sont un peu et à ceux qui ne le sont pas du tout



## L'élection du Président Trump, *la démocratie et nous*

*On nous demande : « Que peut attendre un catholique de l'élection de Donald Trump à la présidence des États-Unis ? »*

**Christian Bless** - De prime abord, étant modérément démocrate et ayant une aversion profonde pour la vulgarité mensongère du cirque électoral, rejetant les divisions qu'impose et approfondit le système des partis politiques, nous serions tentés de ne rien attendre de ces violentes alternances qui épuisent nos patries saccagées par les idéologies nihilistes et les ambitions personnelles de personnages le plus souvent insignifiants. Face à cet affaïssissement du politique, l'on est tenté de se retirer et de reprendre la lecture de Les deux démocraties de Jean Madiran, ou ses pages intitulées La gauche et la droite, ou se plonger dans Raison d'être de C-F Ramuz. Sans doute, pourriez-vous préférer relire Que faut-il dire aux hommes d'André Charlier ou La réforme politique d' Henri Charlier ? Mais, en attendant, cet affaïssissement de la chose public s'impose à nous, nous enserre, et il faudra bien tenter de répondre à la question qui nous est posée.

Sans illusion cependant. Nos maux sont trop profonds et plongent leurs racines dans un passé déjà lointain. La durée d'un mandat électoral dans nos « démocraties », manipulées par des médias aux mains d'intérêts idéologiques puissants, constitue déjà un obstacle fondamental à toute politique cohérente qui, pour se développer, nécessite un horizon de temps qui dépasse les quatre à cinq années accordées à un élu. D'autant plus, que, peu après le début de ces mandats, l'élu, et son parti, pensent et agissent déjà dans la perspective de la prochaine échéance électorale sans considération pour les nécessités vitales du pays mais en fonction du seul intérêt de s'accrocher à leurs bribes de pouvoir.

Nous nous trouvons donc face à deux maux fondamentaux de notre abaissement intellectuel, moral et politique : le régime des partis qui institutionnalise la division des sociétés et les incessantes ruptures électorales qui consu-

ment l'énergie vitale de nos pays. Elles rendent illusoire toute Réforme intellectuelle et morale en profondeur, telle que la souhaitait Jean Madiran. Cependant, au milieu de cette dissolution de nos sociétés, qui semble inexorable, il est des temps d'arrêts, des ralentissements dans le mouvement de glissement qui permettent peut-être une action, au moins une réflexion, en faveur d'un retour au réel et à la nature des choses. La récente élection américaine nous offre, peut-être, un temps de répit ? Les réactions atterrées et les visages défaits des politicards et des histrions qui plastronnent dans les médias subventionnés pourraient en être un signe réconfortant ?

Que demandons-nous à notre ordre politique et social et à ceux qui en ont la charge ? Le respect des tâches régaliennes de l'État et de l'ordre naturel des choses. Contenir l'État à l'intérieur des tâches régaliennes et, si nécessaire, le refouler graduellement hors des domaines où le cancer législatif et démagogique l'a fait déborder, appliquer le principe de subsidiarité et rapprocher la décision politique du contrôle populaire. Limiter énergiquement l'intervention étatique à la défense des frontières, à la sécurité extérieure, à l'ordre intérieur afin de permettre aux habitants de la Cité de vivre librement et en sécurité, assurer que la justice soit rendue efficacement à tous.

Cela implique le retour à la maîtrise de nos frontières et à leur défense, de décider de nos accords internationaux en fonction de nos intérêts d'abord, en s'assurant que notre souveraineté soit respectée, et, si nécessaire, sortir des accords qui nous sont préjudiciables.

**suite page 4**



taines annonces de Donald Trump pourraient avoir une influence négative sur la sécurité de la Suisse, estime-t-il dans une interview de la *NZZ am Sonntag*. Sans oublier évidemment l'adhésion de notre pays à l'UE, le tableau qui s'offre à nous n'est guère enthousiasmant en terme d'indépendance et par conséquence de sécurité. Ainsi que l'affirme le dernier [rapport de situation du Service de renseignement de la Confédération](#) :

**Eric Bertinat** - Indépendance et sécurité sont deux axes importants de notre *politique étrangère*. Le premier a volé en éclats lors de l'abandon du secret bancaire à partir de 2009 voire même lors de l'affaire des fonds juifs en déshérence à la fin des années 1990. A chaque fois, les USA ont fait sentir lourdement leur puissance et les institutions bancaires comme politiques se sont aplaties sans résistance. Il reste la sécurité qui incombe naturellement à notre armée. Mais est-ce que nos autorités - *dans l'état actuel des choses* - sont capables réellement d'assurer notre protection, notre prospérité et de faire respecter notre neutralité au sein d'une Europe vassalisée par les États-Unis, que ce soit les Démocrates ou les Républicains qui gouvernent ? Poser la question, n'est-ce pas y répondre ? C'est pourquoi, sans surprise, en février 2022, la Suisse s'est appliquée à prendre des sanctions internationales contre la Russie, se joignant ainsi aux pays membres de l'Union européenne (UE) et des USA. Des sanctions économiques, diplomatiques et sportives, mises en place par les Américains dès de 2014. Malgré cette nouvelle allégeance, notre pays reste dans le viseur des États-Unis, soupçonné de ne pas appliquer pleinement les sanctions internationales contre la Russie. Ainsi que le révèle *Le Temps* du 10 juin 2023, *la Commission Helsinki, un organe financé par le gouvernement américain, dénonce le fait que les banques suisses n'aient bloqué qu'environ 7 des 200 milliards de dollars d'avoirs russes déposés dans leurs coffres. Pour le financier anglo-américain Bill Browder, qui a témoigné devant cette commission, la Suisse serait même le maillon faible dans la lutte contre la Russie. C'est dire toute la pression qui mise sur la Suisse, petit pays mais pas laissé libre dans le concert des nations européennes.*

Ce peut être une explication de la politique pro-atlantiste que mène Viola Amherd, se rapprochant toujours plus de l'OTAN, bien que le Conseil national, en juin dernier *s'y soit clairement opposé*. La centriste est en totale accord avec son président de parti, Gerhard Pfister, qui plaide pour un rapprochement avec l'OTAN après les élections américaines. Selon lui, cer-

*Au regard de la politique de sécurité, l'environnement de la Suisse continue de se dégrader.*

### L'OTAN, le dossier incontournable

Est-ce que l'élection de Donald Trump changera la situation de la Suisse en matière d'indépendance et de sécurité ? C'est vers l'OTAN qu'il faut regarder. Quelque soit le scénario choisi par le nouveau président l'on peut penser qu'un désengagement financier des USA (plus ou moins conséquent) est inévitable et forcera les Européens à revoir leur sécurité tout en restant sous la protection de l'OTAN. Sans capacité industrielle, ils se fourniront toujours auprès de l'industrie de l'armement américaine qui conservera ainsi son joug sur l'Europe. Quant à l'Ukraine, il y a fort à parier que les pays européens seront pressés de sortir de ce piège qui a vidé leurs maigres arsenaux. Ce pourrait d'ailleurs être un terrain d'entente entre les USA et l'OTAN pour la survie de cette dernière.

Dans ce réarmement européen, il est difficile d'imaginer que la Suisse (et sa neutralité) sera laissée de côté. Ignazio Cassis l'a admis fin mai 2022 en déclarant lors du *Forum économique mondial* (WEF) à Davos que la Suisse poursuit une *neutralité coopérative*. Cet alignement progressif, nous ne pouvons le nier et le dépôt d'initiatives pour sauver notre neutralité paraît bien illusoire : ce ne sont pas les Suisses qui décident de leur neutralité mais nos voisins qui la reconnaissent ou non.

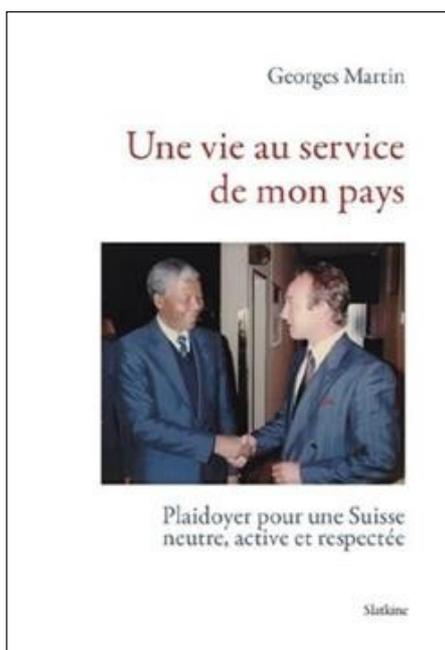
Sur *LCI*, dimanche soir (10 novembre), les compères Luc Ferry et Daniel Cohn-Bendit appelaient de leurs vœux un «nationalisme européen», un «chauvinisme européen» ou encore une «souveraineté européenne». La Suisse sera entraînée dans ce nouveau brassage des cartes géopolitiques et n'a aucun véritable atout à disposition pour défendre sa neutralité. Notre politique servile nous a menée à n'être plus qu'un îlot au centre de l'Europe sans rôle politique particuliers (chacun s'en est aperçu lors de la mémorable «conférence de la paix» au Bürgenstock. Il y a longtemps que l'avenir de la Suisse ne se discute plus à Berne. —

# Des livres pour Noël

**Idées de cadeaux pour les passionnés de politique étrangère suisse et de géopolitique.** *Les ouvrages recommandés ci-dessous ont d'abord été sélectionnés pour leur actualité. Publiés entre 2023 et 2024, ils traitent tous de sujets de politique étrangère qui concernent la Suisse. Chacun des auteurs, tous helvètes et ayant servi leur pays d'une certaine façon, porte un regard original et critique sur les développements en cours. Cela ne signifie cependant pas forcément que la rédaction partage toutes leurs opinions.*

## Jean-Pierre Saw

• Georges Martin, **Une vie au service de mon pays, Plaidoyer pour une Suisse neutre, active et respectée**, Slatkine, 2024 - Mémoires d'un « ambassadeur de brousse », comme Georges Martin aime à se définir, ce livre donnera un aperçu de la vie d'un diplomate au DFAE. Révélé ces derniers mois au grand public via les réseaux sociaux, cet ancien diplomate a pris des positions fermes sur Gaza, la guerre en Ukraine et la neutralité suisse. Suivre l'auteur sur LinkedIn.



• Paul Widmer, **L'identité suisse au défi**, Edition des Syrtes, 2024 - Cet essai est un plaidoyer sans équivoque pour la Suisse et la préservation de ses acquis spécifiques. Il encourage à davantage de fermeté pour témoigner de ses différences, à réduire tout empressement d'alignement derrière des attentes non partagées. La Suisse est certes dépourvue des apparences propres aux grandes puissances fondées sur une certaine violence, mais elle existe comme un message sans équivoque : l'alternative est possible !

• Jean-Jacques Langendorf, Pierre Streit, Édouard Hediger, Jean-Baptiste Bless, Jérémy-David Benjamin, Félicien Monnier, Olivier Klunge (éditeur), **Neutre, La Suisse à l'ère de la guerre hybride**, Cahiers de la Renaissance vaudoise n°159, 2023 - En repre-



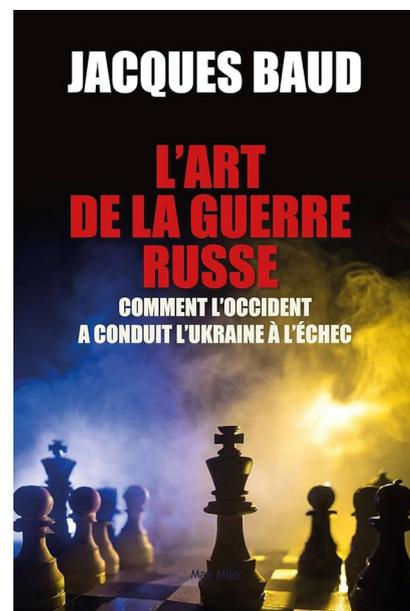
nant en bloc les sanctions européennes contre la Russie, le Conseil fédéral a-t-il signé la fin de la neutralité helvétique ? Ou a-t-il seulement continué une politique mise en

place au sortir de la Guerre froide ? À l'ère de la guerre hybride, des sociétés interconnectées et du retour de la politique de puissance, les sanctions économiques ne sont-elles pas fondamentalement un acte de guerre ? Cet ouvrage commun examine la neutralité et les engagements de la Suisse dans la crise actuelle.

• Jean-Daniel Ruch, **Crimes et tremblements, D'une guerre froide à l'autre au service de la paix et de la justice**, Favre 2024 - Cet ancien ambassadeur devait diriger la politique de sécurité de la Suisse dès 2022, mais a été poussé vers la sortie avant même d'entrer en fonction. Il dira plus tard : « Des gens puissants ne voulaient pas de moi au poste de secrétaire d'Etat ». Un haut gradé a été nommé à sa place, avec les conséquences que l'on sait... De la démocratisation de l'Europe de l'Est dans les années nonante aux tentatives de médiations turques entre la Russie et l'Ukraine en 2022, c'est un panorama de l'histoire des 30 dernières années qui se déroule sous nos yeux.

• Jacques Baud, **L'art de la guerre russe, Comment l'Occident a mené l'Ukraine à la défaite**, Max Milo, 2024 - Avant tous les autres, Jacques Baud avait anticipé la défaite des Ukrainiens et le lâchage des Occidentaux. Ancien colonel des services de renseignement, il explique par la géographie, l'histoire et la stratégie les dessous de cette guerre. De lui, lire aussi : Poutine, le maître du jeu ? (2022), Opération Z (2023) et Ukraine entre guerre et paix (2023). Ces ouvrages ont été salués dans le monde entier et traduits dans plusieurs langues. Suivre l'auteur sur youtube.

• Jacques Baud, **Opération Déluge d'Al Aqsa : La défaite du vainqueur**, Max Milo, 2024 - Pourquoi l'opération Déluge d'Al-Aqsa a-t-elle eu lieu et quels étaient les objectifs du Hamas? Que s'est-il réellement passé sur le terrain le 7 octobre ? Quelles sont les leçons à retenir des opérations menées par les deux camps ? Pour répondre à ces trois questions et à bien d'autres, Jacques Baud revisite le conflit israélo-palestinien depuis son origine. —



Il est urgent de bloquer la croissance cancérigène de l'État et des administrations en les désengageant des charges non essentielles qui, par subsidiarité, peuvent être confiées à l'initiative privée sans affaiblir l'autorité de l'État qui ne peut être soumis aux puissances d'argent. Responsabiliser les citoyens en les dégageant d'un système paternaliste d'assistanat et ainsi leur rendre une liberté d'action et une dignité propre. Empêcher tous déficits et toutes dettes, dépenser ce que l'on a sans hypothéquer les générations à venir. Cela impliquera une gestion prudente et stricte des dépenses, diminuera le risque des dépenses démagogiques et permettra une réduction graduelle de la charge fiscale afin de rendre le pouvoir financier aux personnes et aux sociétés. Diminuer progressivement la soi-disant « aide à l'étranger » qui se révèle le plus souvent être un gaspillage qui ne profite pas au bénéficiaire allégué, dans des projets sans avenir, et qui ne fait que de flatter l'amour propre des autorités fédérales et de justifier des voyages coûteux et inutiles.

Entamer un processus d'endiguement de l'inflation législative et réglementaire qui paralyse progressivement l'initiative individuelle et sclérose nos sociétés en les noyant dans un flot de contraintes et de paperasserie stérilisantes et coûteuses. Imposer un moratoire législatif et consacrer l'énergie ainsi libérée à un élagage du carcan législatif et réglementaire qui ne fait que de nourrir une caste qui vit de cette diarrhée. Procéder à une vaste révision des politiques passée et écarter les idéologues qui nous ont embarqués dans des projets aberrants qui nous coûtent les yeux de la tête, entre autres : l'abandon du recours à l'énergie nucléaire, des politiques dites « climatiques » sans aucun rapport avec la réalité, la gestion totalitaire et absurde de la manipulation pandémique, l'achat probablement scandaleux d'avions de combat, les circonstances dans lesquelles le Conseil fédéral a engouffré le pays dans une politique de sanctions, l'alignement sur les politiques des institutions internationales telles l'UE, l'OTAN, l'ONU, notre

présence au Conseil de sécurité ...

Pour cela, il faudra trouver des hommes politiques, des hommes d'État, qui auront comme première préoccupation de défendre les intérêts concrets des Confédérés et non de se mettre à la remorque des idéologies du jour et des puissances étrangères qui ne sont ni désintéressées ni amicales. Il faudra restaurer pleinement notre neutralité protectrice bradée sous la pression étrangère par une classe politicienne et bureaucratique inepte. Travailler à restaurer notre souveraineté économique et financière en trouvant des voies pour nous soustraire au chantage du « swift » et de la devise américaine qui est un instrument d'asservissement.

Enfin, et c'est sans doute par là qu'il faudrait débiter, il importe plus que tout, car c'est là le fondement, de restaurer une image de la famille conforme à la nature humaine et débarrasser notre cadre intellectuel et législatif de la dictature des inversions et des perversions minoritaires. Défendre et illustrer le rôle de la famille conforme à la nature des choses, à la loi naturelle. Honorer les mères de famille et leur rôle irremplaçable, honorer leurs sacrifices et leur don dans la maternité, qui fait toute leur noblesse parfois douloureuse, et assure la continuité de nos sociétés, honorer ce don de la vie au détriment de l'abominable meurtre de l'enfant à naître qui est une régression intellectuelle et morale sans précédent. Rendre aux familles leur autorité et leur rôle irremplaçable dans l'éducation et la scolarisation de leurs enfants. Notamment, en désétatisant l'enseignement, l'État n'ayant aucune compétence naturelle en matière d'enseignement, seulement un devoir subsidiaire, et en permettant aux parents d'exercer librement, sans être pénalisés financièrement, leur droit naturel de choisir l'école de leurs enfants, en prolongement de l'éducation familiale.

Ici, le lecteur nous arrête, nous reprochant de n'avoir pas répondu à la question posée. Cependant, selon les informations glanées, il semble bien

qu'au travers de nombreuses déclarations, le nouveau Président des États-Unis s'apprête à mettre en place des politiques qui correspondent à l'esprit de ce qui précède. Dans son sillage, chaque nation selon son génie propre, libérée du joug égalitaire et stérilisant du globalisme destructeur, nous pourrions envisager d'entamer un parcours similaire à long terme. Nous avons une confiance très modérée dans les promesses électorales, pour dire le moins, mais, à ce jour, laissons-lui le bénéfice du doute. Une réorientation de la politique américaine dans ce sens ferait sans doute souffler sur notre continent un vent nouveau qui nous permettrait d'envisager de nous débarrasser d'une classe politique et médiatique qui a failli et de travailler, avec patience, à une Réforme intellectuelle et morale selon les enseignements ignorés le plus souvent, et même méprisés, de Charles Péguy, Henri et André Charlier, Jean Madiran, Louis Salleron, Henri Pourrat, C-F Ramuz, le RP Calmel et quelques autres. —

---

## Photo catho



# En VRAC

• **La Nouvelle Société Helvétique (NSH)** recevra le 28 novembre **François Schaller** (*Boussole Europe*). <https://nsh-ge.ch>

• **La prochaine et dernière conférence sur la vie de Mgr Lefebvre** donnée par l'abbé Jean-Marc Ledermann aura lieu à la salle paroissiale de l'Oratoire St-Joseph de Carouge (FSSPX) le **jeudi 5 décembre** à 19h30 : *Nunc dimittis* (1988-1991)

• **Le vent souffle où il veut, et tu en entends le bruit; mais tu ne sais d'où il vient, ni où il va. Il en est ainsi de tout homme qui est né de l'Esprit** (St-Jean 3:8 LSG). D'où l'inanité du Synode sur la synodalité qui convoque l'Esprit dans l'agitation alors que ledit Esprit parle dans le temps long de l'Église. Ce synode participatif des laïcs mené dans son premier temps par sondage du peuple de Dieu est façonné programmatiquement par la théologie du peuple de Dieu chère au pape François. Laquelle théologie est elle-même issue de la théologie de la libération. (Vincent Pellegrini, facebook, 9 novembre 2024)

• **L'Organisation mondiale de la santé s'efforce d'adopter le traité sur les pandémies avant la fin de l'année** et envisage même d'organiser une assemblée mondiale de la santé de dernière minute au mois de décembre, juste avant Noël. Si les mondialistes parviennent à leurs fins, l'OMS disposera d'un pouvoir sans précédent pour déclarer des «urgences sanitaires» lorsqu'elle le souhaite. Cela pourrait se traduire par des vaccinations obligatoires, des fermetures d'établissements et des confinements, tous justifiés par une soi-disante «situation d'ur-

gence». Vous pouvez aider les opposants de l'association [CitizenGO](#) par un don. Merci d'avance.

• **Pour le Centre européen pour le droit et la justice** (ECJL), c'est une nouvelle page qui commence avec l'élection de Donald Trump à la Présidence des États-Unis et la victoire des Républicains au Congrès. **Grégor Puppiinck**, son directeur, espère que la victoire du camp conservateur peut accroître considérablement la capacité d'action de l'ECJL. En effet, cette ONG entretient d'étroites relations avec le vaste mouvement chrétien et conservateur américain, en particulier avec l'*American Center for Law and Justice* (ACLJ), dont plusieurs responsables sont des proches du Président Trump. L'ECJL est déjà intervenu par le passé devant la Cour Suprême des États-Unis en matière d'avortement dans la fameuse affaire Dobbs, pour faire libérer un pasteur américain prisonnier en Turquie.

• **Chaque semaine, le Friday Fax Bulletin**, hebdomadaire d'informations sociales conservatrices provenant du siège de l'ONU à New York, publie des informations qui souvent échappent à la presse. (*ci-dessous*)

## FRIDAY FAX

The only weekly source of social conservative news coming out of the UN.

THE HISTORY OF FRIDAY FAX

WASHINGTON, D.C. Le 4 octobre (C-Fam) **Une coalition d'activistes demande à la Banque Mondiale de ne pas accorder de prêts à l'Ouganda, l'un des pays les plus pauvres du monde, en raison de sa loi contre l'homosexualité. Cela pourrait créer un conflit entre le sexe et la famine.**

La *Banque Mondiale* classe l'Ouganda au 13e rang des pays les plus pauvres du monde, avec un taux de pauvreté de 42%. Malgré les besoins criants du pays, la *Banque Mondiale* a annoncé l'année dernière qu'elle cesserait d'accorder de nouveaux financements publics à l'Ouganda parce que sa «loi anti-homosexualité contredit fondamentalement les valeurs du Groupe de la Banque Mondiale». (...) Cette année encore, l'USAID a versé plus de 700'000 dollars au *Key Populations Consortium Uganda*, composé de groupes qui défendent les droits des LGBT. Parmi eux, *Sexual Minorities Uganda* (SMUG), cosignataire de la lettre adressée à la *Banque mondiale*. Près de 3 millions de dollars supplémentaires devraient être dépensés jusqu'en 2028, spécifiquement affectés au «financement de l'amélioration de la sécurité, de l'agence, du bien-être et des moyens de subsistance des LGBTQI+ en Ouganda». (*Friday Fax, l'article entier, ici!*)

Directingor.voixdesvictimes.ch / CRI-voixdesvictimes@bluewin.ch  
Crisoidevictimes.wordpress.com / CRIvoixdesvictimes.org  
+41 (0)77 980 20 47 +41 (0)21 968 12 52

### Neutralité Suisse DÉRIVES ET PERSPECTIVES!

**Georges Martin**  
Ancien ambassadeur et essayiste

**Jean-Daniel Ruch**  
Ancien ambassadeur et essayiste

**13 Février 2025 à 18H45**  
Université Ouvrière de Genève (UOG)\*  
Pl. des Grottes 3, 1201 Genève, Suisse  
\*L'université est étrangère à l'organisation de cette manifestation

En partenariat avec : KIOS

@CRI-voixdesvictimes

# Invitation

Samedi 14 décembre dès 16h30  
au Théâtre du Dé à Évionnaz

Présentation publique  
à l'occasion de la parution du livre de

GUY METTAN

## LA VEILLE SAUVAGE

Dix-huit mois  
avec les gardes-faune  
du Valais

En présence de l'auteur,  
des gardes-faunes et photographes

Le vernissage sera suivi d'un apéritif de produits du terroir.  
Merci de s'inscrire à [guy.mettan@gmail.com](mailto:guy.mettan@gmail.com) ou au +41 79 449 25 70

Toute notre actualité sur l'onglet  
«événements» de notre site

Théâtre du Dé  
Rue principale 39  
1902 Évionnaz

## Un père recourt auprès de la Cour européenne des droits de l'homme

**Denise Horta** - Rarement la parole des hommes s'opposant à l'avortement est entendue dans l'opinion publique. Et pourtant, le cas d'un père retient tout particulièrement notre attention : celui d'un homme qui s'est vu empêché d'exercer le droit d'être père.

La publication du No. 5/2024 (oct/nov) de **MammaInfo** donne l'occasion de nous pencher sur un cas qui pourrait bien faire jurisprudence. Et l'enjeu est de taille : il s'agit d'avoir la possibilité de ne plus avorter lorsque le père d'un enfant se dit prêt à élever l'enfant.

Tout a commencé lorsque sa future épouse, d'origine étrangère, ayant obtenu un emploi en Suisse a déclaré qu'elle pourrait y rester sans lui. Elle a annulé ses fiançailles et décidé d'avorter l'enfant après 16 semaines de grossesse arguant une détresse morale. Plainte fut déposée par le père contre la femme et les médecins.

Un jugement scandaleux fut rendu par le Tribunal fédéral (TF) - lequel est de tendance favorable à l'avortement - qui n'est pas entré en matière et dont le prétexte avancé fut que l'enfant n'était pas encore une «victime» au sens juridique et que le père n'était pas un «proche d'une victime».

Bien que le rêve de jouer avec son enfant se soit définitivement éloigné, l'enfant étant déjà mort, le père a décidé de recourir auprès de la CEDH.

Les frais d'avocats et de professeurs pour rédiger le texte du recours s'annoncent d'ores et déjà conséquents.

*Perspective catholique* encourage ses lecteurs à soutenir ce père en répondant à l'appel de soutien de l'Association Mamma —

(<https://www.mamma.ch/fra>)



**Eric Bertinat** - Le numéro 156 du **Cahier Saint-Raphaël** vient de paraître. Il est consacré principalement au «*burn out* ou dépression». Bien que d'entrée le docteur Philippe de Geofroy précise que ce terme (*burn out*) désigne «un état d'épuisement physique et mental grave, lié au travail, au contraire de la dépression pour laquelle s'ajoute une profonde tristesse. (...) Le *burn out* serait la *forme laïque* de cette maladie de l'âme des pères du désert entraînant tristesse, lassitude et tiédeur pour les exercices spirituels quotidiens unissant l'ermite à Dieu».

Le docteur Marie-Agnès Finot nous rappelle l'importance de la respiration, de l'activité physique et du soleil. Simpliste direz-vous... Que non ! La population française est largement carencée nous dit-elle. Par exemple, elle relate le cas particulier du *burn out* au sein de nos familles catholique et surtout «le *burn out* des mamans de familles nombreuses, dont la charge de travail augmente progressivement au cours des années». La qualité de l'alimentation est également primordiale, tout comme le sommeil. Des activités qui semblent normales mais qui sont mis en péril par la surcharge de travail, le stress, les soucis quotidiens. A noter que parmi les

outils existants pour soigner le *burn out*, l'acupuncture est intéressant comme pratique complémentaires à la psychologie pouvant aider le soignant à retrouver l'équilibre. Notons encore l'article de l'abbé Yves Toucheboeuf «Comment aider les déprimés ? Conseils spirituels». Et bien d'autres textes intéressants. Il ne vous reste plus qu'à commander ce numéro et même à s'abonner à l'association catholique des infirmières, médecins et professionnels de santé. —

(<https://laportelatine.org/publication/decouvrez-les-cahiers-saint-raphael>)



## Comment nous aider ?

Principalement par une contribution financière nous permettant d'organiser des conférences et d'expédier notre Lettre.

Le QR facilitera votre versement.



Autre idée : nous verser une petite somme mensuellement (20.- / 30.- / 50.- ou plus)  
D'avance, nous vous remercions.