

# Un coin de nature paisible où surmonter un moment d'épuisement



**PORTES OUVERTES.** Dernièrement, il y avait foule au lieu-dit « Les Gannes » à Saint-Paul. En effet, une nouvelle association a été créée récemment et s'est implantée en ce lieu très agréable situé en pleine nature, un lieu de vie pionnier et innovant pour les personnes en burn out. L'objet de cette association est de proposer un lieu de vie et d'entraide, baptisé « Au temps pour toi », à ceux qui traversent le burn out trouvent des moyens pour prendre du recul, se reposer, et peu à peu transformer la crise en opportunité. « Chez une victime du burn out, la probabilité de rebondir est indexée au degré de sécurisation que produisent famille, amis, collègues, pouvoirs publics, histoire et culture personnelles. Un individu dépourvu d'une telle solidarité ne se redresse pas. Le tranquillisant le plus efficace n'est pas le médicament chimique ; c'est l'autre - le parent, le conjoint, le camarade - et particulièrement la confiance qu'ensemble ils ont tissée et ici donne toute sa force. » Cette journée « portes ouvertes » s'est déroulée en présence des responsables dont, entre autres, le médecin psychiatre Jacques Denizot, président du conseil d'administration, Jean-Baptiste van den Hove et François Rocher, fondateurs, Catherine Pénicaud, secrétaire du conseil d'administration ainsi que de Josiane Rouchut maire de Saint-Paul et Paul Barget, premier adjoint. De nombreux autres visiteurs s'étaient aussi déplacés.

Renseignements : [info@atpt.eu](mailto:info@atpt.eu) ou sur le site [www.autempspourtoi.fr](http://www.autempspourtoi.fr)