

Ce samedi 8 février 2020, nous étions nombreux à l'IFB pour réfléchir ensemble sur le thème de l'épuisement. Certains étaient venus de très loin, depuis l'Espagne, la Belgique ou Lille, afin de faire vivre la Méthode, qui une nouvelle fois a fait ses preuves.

Nous avons pu constater combien le thème de l'épuisement est au cœur de nos vies, que ce soit au niveau intime, familial, professionnel, social ou environnemental. A la croisée des chemins entre le corps et l'esprit, l'épuisement est peut-être "le mal du siècle" ?

Par la pratique de l'écriture et de quelques exercices d'improvisation théâtrale, nous avons pu rire et nous surprendre ensemble afin de dresser les contours de cette thématique. La puissance du récit (mythique ou autre), la culture, le détour par l'autre et l'imagination se sont alors imposés à nous comme des forces de lutte contre la paralysie et l'isolement dont nous menace l'épuisement.

*Et s'il s'agit de "**s'inventer collectivement**" pour essayer d'éviter de se trouver bloqué en cours de parcours, les Folies de l'IFB ont encore de beaux samedis devant elles.*

Cécile Barnéoud