

# Epuisement, "burnout", stress continuuel

## Un lieu pour vous poser et vous ressourcer



*Etre accueilli tel qu'on est, là où l'on en est*

Vous cherchez un accueil fraternel pour mieux assumer l'épreuve que vous traversez. Le climat familial d'une petite communauté accueillante, la beauté, le calme d'une Abbaye millénaire vous interpellent.

**LE POLE MISSIONNAIRE DE L'ABBAYE DE BASSAC EN CHARENTE PEUT REpondre A VOS ATTENTES**



*Prêtres, consacrés, couples et célibataires pour vous accueillir. Avec une vie associative sur place.*

*Chapelle avec les reliques de Ste Thérèse, vaste abbatale, jardins au bord du Canal des Moines, circuits de promenade vélos et pédestres alentour : autant de conditions favorables pour cheminer paisiblement.*

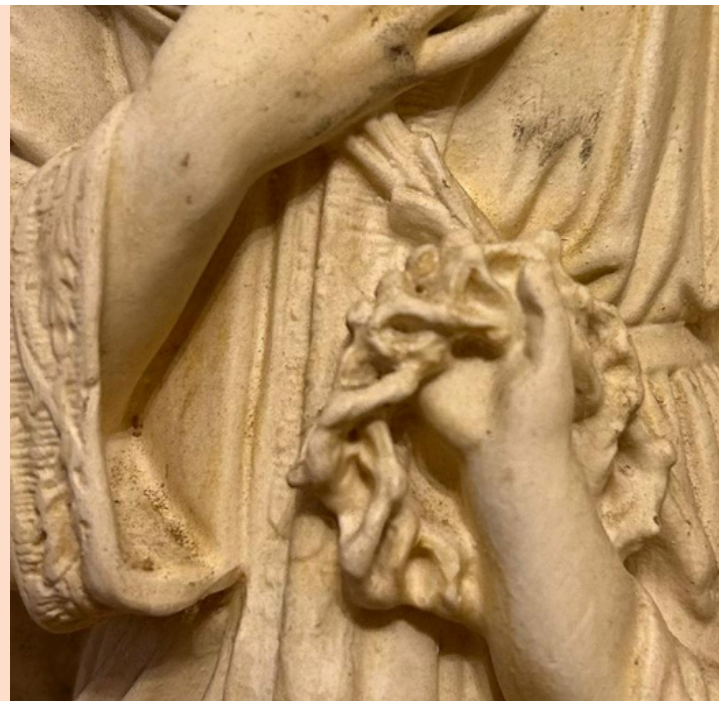
PÈRE PATRICK SEMPÈRE, PRÊTRE RÉFÉRENT,  
ET HERVÉ CATALA, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION DES AMIS DE L'ABBAYE

*Beauté, nature, repos, activités sur mesure selon vos attentes*

L'Abbaye de Bassac, patrimoine classé en cours de restauration, est une parabole de la vie de chacun : avec le temps et les « bons matériaux », il est possible de réussir à revivre.

Chacun est accueilli à Bassac en TOUT ce qu'il est : en son corps dans ses liens avec le repos, les repas, les jardins, la détente, etc.

En son âme et esprit, selon ce qu'il porte, son cheminement, ses besoins de silence ou de parole.





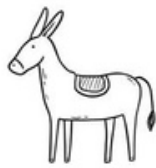
**Gestalt  
Thérapie**



**TALENTS &  
TRAJECTOIRES**



Mon jardin rêvé  
permaculture



Médiation animale

Des professionnels multi-disciplinaires  
partenaires de l'abbaye

Si vous le souhaitez :

- Propositions d'ordre thérapeutique : Gestalt thérapie, méthode Vittoz, Communication non violente
- Propositions d'accompagnement professionnel avec *Talents et Trajectoires*
- Accompagnement spirituel
- Formations potager
- Médiation animale



“Partager le quotidien des membres de la communauté où chacun peut se dire dans la prière, les repas ; où la vitalité de la mission sur place ne vous saute pas à la figure mais vous berce... je me suis senti très à l'aise et même comme entre amis. Je recommande +++”

PAUL, MAI 2023

Un séjour à court, moyen ou long terme

**L'Abbaye de Bassac n'est pas un lieu médicalisé  
et ne peut donc convenir aux personnes en  
phase aigüe de burnout**

Nous accueillons pour une semaine minimum.

Un bilan avec vous nous permet ensuite mutuellement de nous positionner pour la suite.

Vous êtes accueilli(e) au sein de l'espace communautaire et au coeur de la communauté.

hébergement confortable ; salon ;

bibliothèque ; accès wifi...



# De vous à nous

même ceux qui n'ont pas les "codes chrétiens"  
se sentent à l'aise dans ce cadre de vie



Nous-mêmes ou nos proches avons pu  
être touchés un jour par le "burn out"

Nous sommes une mission diocésaine du Foyer de  
Charité ND de Lacépède. De provenance diverse au  
sein de l'Eglise catholique, ensemble prêtres et  
baptisés, nous animons le pôle missionnaire de  
l'Abbaye depuis 2022.

Certains d'entre nous ont pu être impactés, à un  
moment, par un passage difficile à vivre...

## Vie associative sur place

Concerts, expositions, visites, conférences, tout  
au long de l'année.

A noter : le dynamisme de ce volet culturel,  
à l'Abbaye, n'altère pas le calme du lieu (espaces  
cloisonnés).

L'Association des amis de l'Abbaye qui oeuvre sur  
place avec ses bénévoles aux jardins,  
boutique/librairie est aussi une ressource  
possible pour vous.



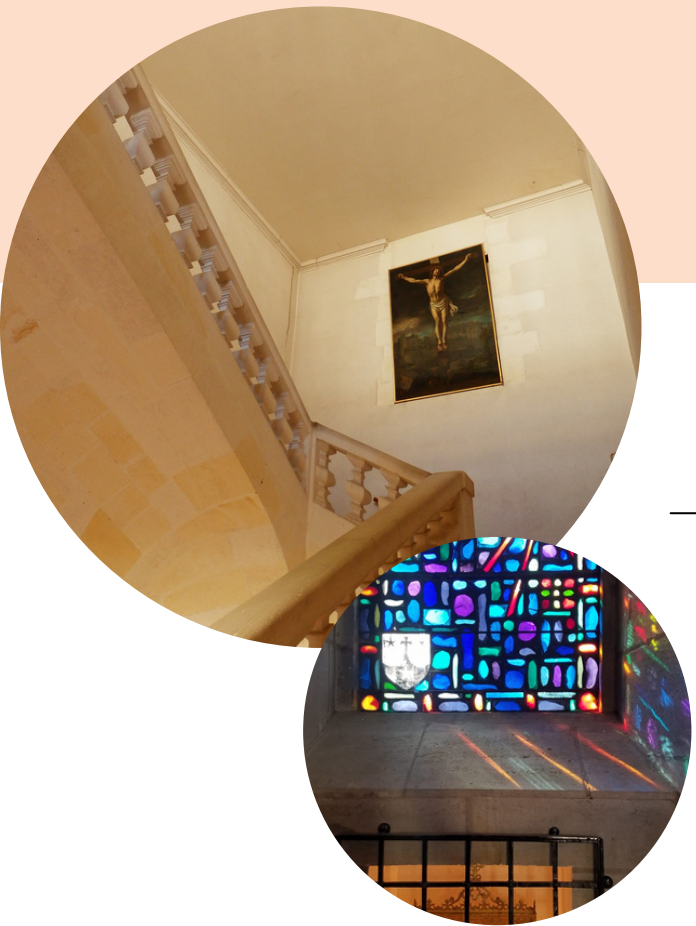
*"Tu verras, ton coeur se dilatera,  
et tu seras radieuse"*

DU LIVRE D'ISAÏE



*Voir le bout du tunnel, enfin  
et recevoir la lumière et la paix  
au travers de l'épreuve*

Et pour être concret...



## Participation aux frais de la communauté

Accueil en pension complète ou demi-pension.

Régimes alimentaires médicaux bien respectés.

La situation financière de chacun est prise en compte.

## Comment venir ?

Par le train : gare de Jarnac (à 7 km)

gare d'Angoulême (à 25 km)

En voiture. Parking privé

## Le village de Bassac et les alentours

Visites au fil de l'eau, Moulin, village gabarier de St Simon, de nombreuses églises romanes alentour, circuits vélos, canoë-kayak, tennis...

Commerces à Bassac : une boulangerie, une agence postale, un garage

Un bonus en été : un "café autrement" à l'ombre de l'Abbaye



Communauté du pôle missionnaire de l'Abbaye  
50 route de Condé  
16 120 Bassac



communaute@abbaye-de-bassac.com  
06 81 88 15 11  
contact : Ségolène

DATE : avril 2024