

EN BREF  
VIE CHRÉTIENNE



# Fatigue & Repos

«Sine sole sileo»  
L'âme danse



Wenceslao Vial · Carlos Ayxelà

## EN BREF - FATIGUE ET REPOS

*[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)*

## Retour au contenu

- Sine sole sileo - Fatigue et repos (1)
- L'âme danse - Fatigue et repos (2)

# Sine sole sileo - Fatigue et repos (1)

## FATIGUE ET REPOS (I)

Une des inscriptions classiques qui décorent les cadrans solaires rappelle avec une simplicité désarmante une réalité assez évidente : « *Sine sole sileo* — sans soleil je suis silencieux »[1]. Il nous arrive de passer trop vite sur ce genre d'évidences, alors qu'elles recèlent souvent des principes fondamentaux pour la vie. De même que sans la lumière du jour un cadran solaire devient un élément décoratif ou qu'une plante peut se faner faute de lumière, ainsi les idéaux que Dieu a mis dans notre cœur pourraient languir, voire s'évanouir, si la lumière du repos venait à nous manquer.

Saint Josémaria répétait souvent que pour les membres de l'Opus Dei le travail est *une maladie chronique, contagieuse, incurable et progressive*[2]. Pour ramener le monde à lui, Dieu compte sur l'action constante et généreuse des chrétiens, travaillant au coude à coude avec les gens honnêtes. Mais il a prévu que nous prenions aussi soin de nous, car l'effort quotidien nous use et exige de refaire ses forces. *Ton corps est comme un âne — Dieu a eu un âne pour trône à Jérusalem — qui te porte sur son dos par les sentiers divins de la terre : tu dois t'en rendre maître pour qu'il ne s'éloigne pas de la voie de Dieu et pour encourager à ce que son trot soit aussi joyeux et fougueux qu'on peut l'attendre d'un âne*[3].

Disons à grands traits que la fatigue peut être soit physique soit psychologique[4], et que les deux types sont liés parce que la personne humaine est une unité de corps et d'esprit. C'est pourquoi l'une d'elles influe habituellement sur l'autre, en l'amplifiant et donnant lieu à des moments de fatigue, petite, voire pas si petite que cela. Celui qui est physiquement épuisé sent que son cœur et sa tête ne répondent plus, qu'ils sont comme engourdis ; et celui qui souffre d'une fatigue psychologique en vient facilement à la somatiser, sous forme des maux divers ou d'une usure corporelle qui accentue sa fatigue intérieure. Cette deuxième forme de fatigue est particulièrement subtile, et il faut y prêter spécialement attention, car elle pourrait passer inaperçue aussi bien à celui qui la subit qu'à son entourage. Sans céder à l'appréhension, il faut la voir venir, le meilleur traitement étant la prévention, sans oublier que certaines difficultés ne proviennent pas d'un manque de don de soi ou d'intérêt mais, fondamentalement, de la fatigue.

Nous aborderons dans les deux prochains éditoriaux des questions ayant trait à la fatigue et au repos, tous deux faisant partie de notre vie d'enfants de Dieu. *Lui, qui est « perfectus Deus, perfectus Homo », Dieu parfait et Homme parfait, et qui jouissait de tout le bonheur du ciel, il a voulu faire l'expérience de la fatigue et de l'épuisement, des larmes et de la douleur... Ainsi nous pourrions mieux comprendre combien il faut être humain pour être vraiment surnaturel*[5].

**Apprendre à ne pas s'épuiser**

Dans la vie, certaines situations peuvent être d'autant plus fatigantes qu'il faut habituellement les rendre compatibles avec le cours normal des autres affaires. La maladie d'un proche parent, la naissance d'un nouvel enfant, une période particulièrement exigeante dans les études ou le travail, une accumulation de problèmes de tout ordre... Ces situations, surtout si elles se prolongent, requièrent de se ménager des temps ou des occasions de repos, même courts, pour éviter que l'usure produite ne laisse une trace durable ou ne devienne une fatigue chronique. Le soutien de l'entourage de celui qui se trouverait dans une telle situation est décisif, tout comme la promptitude avec laquelle lui-même demande de l'aide, étant donné que les autres peuvent ne pas savoir qu'il est au bord de l'épuisement.

Si une déchirure se forme dans un vêtement, il est souvent capital de se changer aussitôt et d'attendre qu'elle soit réparée avant de le remettre, afin qu'elle ne s'élargisse pas ou que le tissu ne se déchire davantage. La première et meilleure façon de se reposer est donc d'*apprendre à ne pas se fatiguer* excessivement, à ne pas s'épuiser, ce qui requiert de laisser aux autres le soin d'être en première ligne, même si cela nous coûte. Il ne s'agit pas de ménager ses efforts ni de devenir rigide, mais simplement de reconnaître ses limites et, parfois, de prendre un certain recul par rapport aux résultats de notre travail. Dieu veut que nous nous dépensions par amour mais il ne veut pas que nous nous usions à un point tel que l'amour s'éteigne par l'effondrement de l'édifice, comme la maison bâtie sur le sable (cf. Mt 7, 24-27). *Abattement physique. — Tu es... « à plat ». — Repose-toi. Arrête cette activité extérieure. — Consulte le médecin. Obéis et abandonne tes soucis. Tu reprendras bientôt tes activités et, si tu es fidèle, ton apostolat n'aura fait qu'y gagner*<sup>[6]</sup>.

La sagesse populaire conseille de ne pas remettre au lendemain ce que nous pouvons faire aujourd'hui, un fait avéré étant que nous retardons parfois nos décisions, démarches et initiatives, par simple paresse d'y faire face. Or, il est tout aussi important de lire la phrase à l'endroit qu'à l'envers : à côté de la diligence pour faire les choses, il est bon de se dire : « laisse pour demain ce que tu ne peux pas faire aujourd'hui » ; ne surcharge pas l'aujourd'hui plus que tu n'es en mesure de faire et ne remets pas à demain le repos dont tu as besoin aujourd'hui. Le livre de la Sagesse l'affirme résolument : **Mon fils n'entreprends pas beaucoup d'affaires ; si tu les multiplies, tu ne t'en tireras pas indemne ; même en courant, tu n'arriveras pas et tu ne pourras échapper par la fuite** (Si 11, 10).

*Moi, écrivait saint Josémaria, j'ai toujours des affaires en suspens pour le lendemain. Nous devons parvenir au soir, après une journée bien remplie de travail, avec une surabondance de tâches pour le jour qui suit. Nous devons parvenir au soir bien chargés, comme de petits ânes de Dieu*<sup>[7]</sup>.

Voilà pourquoi, à l'heure d'assumer des tâches, il est important de bien distinguer la disponibilité — esprit de service et ouverture à ce qui peut nous être demandé — et un excès de responsabilité qui nous amène à vouloir donner plus que nous sommes réellement capables de faire. Pour cela, comme pour tout, il faut trouver le bon équilibre ; il ne s'agit pas de devenir inaccessible aux imprévus, si fréquents dans la vie de tous les jours, mais d'éviter dans la mesure du possible que toute la vie ne devienne un énorme imprévu.

## Mesurer ses propres forces

D'aucuns, serviables et talentueux, peuvent avoir du mal à dire non à certaines requêtes. Aussi préfèrent-ils se charger eux-mêmes d'une tâche, même s'ils voient qu'ils n'auront ni le temps ni l'énergie nécessaires pour l'accomplir, plutôt que de déplaire ou de faire mauvaise figure en la refusant. Ou bien, ils acceptent certaines tâches non pas par présomption, mais convaincus d'être plus capables que d'autres de les mener à bien. D'autres, sensibles aux problèmes d'autrui, ont tendance à en prendre un peu trop sur eux ; ou, étant particulièrement minutieux, n'arrivent pas à mettre un point final à leur travail, de sorte qu'il s'accumule et devient une montagne qui les accable. Les uns et les autres, éprouvant sans doute une certaine difficulté à mesurer leurs forces, connaissent le même sort qu'un chariot surchargé : la puissance des chevaux ne sert pas à grande chose si les essieux se déforment sous le poids de la charge. Tournant convenablement au tout début, ils finissent par se déformer ou se briser.

Quelques-uns de ces traits se trouvent chez ceux qui prennent leur travail au sérieux, mais avec un effet pervers qui ne fait qu'accentuer leur fatigue. Comme ils ne disent pratiquement jamais non et qu'ils cherchent à bien le faire, les autres ont tendance à leur demander encore plus de services, soit en abusant de leur bonne foi, soit en n'étant pas conscients, fût-ce involontairement, du poids qu'ils supportent. Lorsque la fatigue commence à se faire sentir, il se peut que l'intéressé explose ou réponde avec colère, fâché avec le monde entier, au grand étonnement des autres. En effet, comme ceux qui se sont adressés à lui ne pensaient qu'au service concret qu'ils lui ont demandé, sans connaître la charge totale qui pèse sur lui, sa réaction leur semble incompréhensible. Quelqu'un d'animé d'une disposition sincère d'aider pourrait ainsi devenir amer et solitaire. Ici aussi, la sagesse du Siracide a cours : **Tel travaille, se fatigue et se hâte, et il n'en devient que plus pauvre** (Si 11, 11). Dans le travail, il est nécessaire de distinguer la générosité de la prodigalité qui amène à donner plus que ce qui est juste et empêche de continuer à donner : le présent ne doit pas nous faire perdre de vue le futur, y compris le plus proche.

## Lire les signes de la fatigue

Il est nécessaire de lire, aussi bien en nous que chez les autres, les signes de la fatigue. Ses motifs ne sont pas les mêmes pour tous ni n'interviennent aux mêmes moments. Mais les symptômes, eux, ont des points communs : affaiblissement des défenses de la personnalité, limites du caractère plus évidentes. Celui qui est fatigué tend à voir les choses avec plus de pessimisme que d'habitude. Ainsi, quelqu'un de naturellement optimiste réagira avec une froideur inhabituelle chez lui. Celui qui a tendance à s'inquiéter trouvera beaucoup de motifs d'inquiétude qui vont le paralyser et il faudra l'aider à comprendre qu'il manque d'objectivité dans sa vision des choses. Tel autre, doux d'ordinaire, réagira avec une brusquerie qui, chez un autre, serait un trait habituel de son caractère.

Celui qui, au moment où la fatigue risque de troubler son regard, a près de lui une main amie pour lui donner de bons conseils, sans paternalisme et en l'aidant à se connaître, apprendra à lire lui-même les signes de sa fatigue et à se reposer, ou bien à demander un changement de rythme pour éviter l'épuisement. *Tout t'est bien égal ? — N'essaie pas de te leurrer. [...] Tout ne t'est pas égal : mais tu n'es pas*

*indefatigable..., et tu dois te réserver plus de temps : du temps qui sera d'ailleurs bénéfique pour tes œuvres, parce que, en dernière analyse, tu en es l'instrument [8].*

Une marque d'amitié pleine de finesse consiste à aider les autres, à leur apprendre avec sympathie et sans condescendance mais en se tenant près d'eux à dire non à certaines requêtes sans en éprouver de remords ; à rejeter certains projets qu'ils pourraient concevoir, s'ils ne sont pas réalistes ; à appliquer le principe de proportionnalité et à accepter que certaines affaires ne soient pas aussi bien achevées qu'ils l'auraient souhaité ; à voir que le devoir de se reposer va au-delà des occupations du moment ou des nouveaux fronts qui pourraient être ouverts.

Au cours des dernières décennies, les cas de *burnout* (être brûlé) ou de *stress* professionnel sont devenus de plus en plus fréquents, et affectent les médecins, les infirmières, les enseignants, les prêtres... Il s'agit de personnes qui vivent avec passion leur profession — car rien n'est plus passionnant que de se consacrer au service des autres — mais qui sont bousculées par les demandes internes ou externes. Tout comme un câble électrique qui reçoit tant de signaux de ses multiples connexions qu'il finit par brûler. Les trois signes du *burnout* sont le sentiment de vide, l'épuisement et la surcharge. Pour prévenir ce genre de situations et intervenir à temps, il convient de faire attention aux traits caractéristiques de la personne : celui-là risque le *burnout* qui est d'un naturel hyper-responsable, perfectionniste, peu sûr de lui et exigeant envers lui-même ; celui qui nourrit des *expectatives irréalistes*.

### **L'atmosphère de travail**

Il convient aussi de tenir compte du climat du lieu de travail ou de l'institution : distribution des tâches, temps de repos, motivations ou récompenses, formation permanente du personnel. Le fait de négliger ces aspects ou la tendance à donner une trop grande responsabilité aux jeunes, sans les former convenablement ni leur faire découvrir les côtés positifs de leur tâche, constituent autant de facteurs supplémentaires de risque. Certains ont, par exemple, la capacité de trouver une solution à des situations imprévues, parfois fréquentes dans les différents organismes. On dirait même que cela les amuse : ils ressemblent à des sportifs amateurs du risque : les imprévus les font sortir de la routine et les détendent. D'autres, en revanche, ont besoin de plus de stabilité, éprouvant plus de difficulté à affronter les actions immédiates, et ce qui pour d'autres est une détente, eux, les épuise. Il est donc important que ceux qui occupent des postes de responsabilité fassent tout pour éviter que quelqu'un, peut-être de très capable, n'ait un type de travail excessivement usant. Comme la plupart des gens ont une certaine souplesse, l'expérience et quelques bons conseils peuvent pallier leurs limites personnelles. Cela dit, dans certains cas il pourra être préférable de chercher quelqu'un d'autre pour tel ou tel travail. Toutes les tâches comportent des désagréments et il se peut que la seule possibilité d'y faire face soit de s'en accommoder tant bien que mal. Mais si quelqu'un est à sa place, son rendement n'en sera que meilleur et il pourra mieux se reposer.

Parfois une situation de surcharge ne provient pas de la fatigue due à l'excès de tâches à accomplir ou d'une mauvaise gestion, mais plutôt des défaillances d'une mauvaise organisation qui fait que certains sont forcés de prendre une charge de travail peu raisonnable, peut-être parce que trop de gens ont le pouvoir de les en

charger. Il va sans dire que c'est à l'intéressé d'en parler à ses supérieurs pour équilibrer ce poids, mais un aspect important de la responsabilité de la direction consiste à se rendre compte de l'existence de ce type de situations : il faut prendre soin des personnes pour qu'elles ne se brisent pas, en pensant non seulement à l'efficacité de l'organisation mais aussi au bonheur de chacun et de sa famille. Il peut arriver qu'il ne soit pas possible d'arranger la situation, parce que la personne et l'entreprise ne font qu'un, ou parce que quelqu'un doit conduire un projet ayant sa propre logique interne, parfois un peu tyrannique, rendant illusoire tout repos.

### Une fatigue heureuse

Parfois la fatigue vient de la frustration causée par le refus d'accepter que nos attentes concernant les affaires ou les personnes ne se réalisent pas toujours. « Le problème n'est pas toujours l'excès d'activité, mais ce sont surtout les activités mal vécues, sans les motivations appropriées, sans une spiritualité qui imprègne l'action et la rende désirable. De là découle que les devoirs fatiguent démesurément et parfois nous tombons malades. Il ne s'agit pas d'une fatigue sereine, mais tendue, pénible, insatisfaite, et en définitive non acceptée. [9] »

« Certains y tombent parce qu'ils conduisent des projets irréalisables et ne vivent pas volontiers celui qu'ils pourraient faire tranquillement. D'autres, parce qu'ils n'acceptent pas l'évolution difficile des processus et veulent que tout tombe du ciel. D'autres, parce qu'ils s'attachent à certains projets et à des rêves de succès cultivés par leur vanité. [10] » Le choc de nos petites espérances avec la réalité peut être le signe et l'occasion de chercher à se reposer sur une espérance plus grande [11]. *L'abandon*, enseignait notre Père, *consiste à désirer les bonnes choses, à mettre en œuvre les moyens pour les obtenir et, ensuite, si on ne les obtient pas, à rester dans les mains de Dieu en disant : je poursuivrai mes efforts pour qu'elles aboutissent* [12]. Il s'agit, en fin de compte, de redécouvrir le fond de bonheur que promettent les propos que le Seigneur adresse à ceux qui sont fatigués, certains aujourd'hui, d'autres demain, car, sur le chemin de la vie, qui ne se fatigue jamais ? **Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et moi je vous soulagerai. Chargez-vous de mon joug et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez soulagement pour vos âmes. Oui, mon joug est aisé et mon fardeau léger** (Mt 11, 28-30).

*D'après Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1]. Cette inscription, qui peut se lire très près de Villa Tevere et de Villa Sachetti, rue des *Tre orologi*, se trouve aussi sur un cadran solaire du jardin de Villa delle Rose, comme saint Josémaria l'avait indiqué.

[2]. *Lettre 15 octobre 1948*, n° 14 (cité par A. Vazquez de Prada, *Le fondateur de l'Opus Dei*, tome III, p. 440, note 118, Le Laurier, Paris, 2005)

[3]. *Amis de Dieu*, n° 137.

[4]. Cf. F. Sarráis, *Aprendiendo a vivir : el descanso*, Pampelune, Eunsa, 2011.

[5]. *Forge*, n° 290.

[6]. *Chemin*, n° 706.

[7]. *Lettre 15 octobre 1948*, n° 10.

[8]. *Chemin*, n° 723.

[9]. Pape François, Exhort. ap. *Evangelii gaudium*, n° 82.

[10]. *Ibid.*

[11]. Cf. Benoît XVI, Litt. enc. *Spe Salvi* (30 novembre 2007), 30-31

[12]. De saint Josémaria, notes prises lors d'une réunion de famille, 15 avril 1974.

[Retour au contenu](#)

## L'âme danse - Fatigue et repos (2)

« *Quando il corpo sta bene, l'anima balla* — Si le corps se porte bien, l'âme danse ». La première fois que saint Josémaria entendit ce dicton italien, il ne l'aima pas, ayant très souvent rencontré des gens qui, tout en se trouvant dans une grande souffrance physique, étaient pleins de joie et de paix [1]. *Le corps se porte bien — quoique malade— et l'âme danse, si nous avons des idées claires sur la vie surnaturelle*, précisait-il un jour [2]. Il est donc parvenu à apprécier la sagesse de ce dicton : l'être humain est, inséparablement, corps et esprit ; et de même que l'esprit, en fonction de son état, peut animer le corps ou l'écraser, le corps peut être le porte-voix de l'esprit s'il est bien portant, mais aussi une sourdine, si la santé est défaillante.

Puisqu'il vaut mieux prévenir que guérir, le repos est une des meilleures mesures de la prévention. Comme pour tout le reste dans notre vie, Dieu compte sur notre savoir-faire quotidien : il s'agit de trouver l'équilibre entre la sollicitude pour nos obligations et notre responsabilité de refaire les forces indispensables pour continuer de s'en occuper. C'est pourquoi se reposer, ce n'est pas un luxe ni une marque d'égoïsme, mais un besoin, un devoir. « Prends soin de toi », disons-nous parfois en prenant congé entre amis et proches parents : nous nous rappelons mutuellement que notre santé est un don de Dieu. Un don pour servir les autres, qu'il faut protéger sans dramatiser mais avec détermination. Le pape le rappelle aussi en citant ce conseil sage et paternel du Siracide [3] : **Mon fils, si tu as de quoi, traite-toi bien [...] Ne te refuse pas le bonheur présent** (Si 14, 11.14).

### **Avec bon sens et sens de l'humour**

« Donne-moi une bonne digestion, Seigneur, et aussi quelque chose à digérer. Donne-moi la santé du corps avec le sens de la garder au mieux. Donne-moi une âme sainte, Seigneur, qui ait les yeux sur la beauté et la pureté, afin qu'elle ne s'épouvante pas en voyant le mal mais sache redresser la situation. Donne-moi une âme qui ignore l'ennui, le gémissement et le soupir. Ne permets pas que je me fasse trop de souci pour cette chose encombrante que j'appelle « moi ». Seigneur, donne-moi le sens de l'humour pour que je tire quelque bonheur de cette vie et en fasse profiter les autres. Amen. [4] »

Dans cette prière, attribuée généralement à saint Thomas More, il est question des modalités du repos d'un fils ou d'une fille de Dieu, présentées avec simplicité et précision. Sans doute ce saint a-t-il expérimenté la fatigue, étant donné qu'à ses responsabilités professionnelles et à sa vie familiale dont il s'occupait avec minutie s'ajoutaient une vive inquiétude intellectuelle et une correspondance incessante avec ses amis et ses collègues. Or, il tâchait de couper court à la fatigue avec bon sens et bonne humeur, puisqu'il est tout aussi nécessaire d'attacher de l'importance à notre repos que de diminuer la charge de la fatigue. C'est pourquoi saint Paul conseille à **ceux qui pleurent, de vivre comme s'ils ne pleuraient pas, et à ceux qui sont dans la joie, comme s'ils n'étaient pas dans la joie** (1 Co 7,

30). S'il est vrai que nous avons besoin de repos et qu'il serait irresponsable d'aller jusqu'à l'épuisement, étant donné que pendant ce temps notre santé se dégrade, cependant, il ne s'agit pas non plus d'avoir des attentes irréalistes, car dans ce cas nous vivrions dans l'inquiétude de ne jamais pouvoir les atteindre.

Il est donc bon de découvrir aussi le repos dans les petites choses de la vie de tous les jours : le meilleur est celui qui s'administre au goutte à goutte, une irrigation continue nous étant plus profitable qu'une giboulée ponctuelle au milieu d'une période de sécheresse. Saint Josémaria disait que *le repos n'est pas de ne rien faire : c'est se distraire par des activités exigeant moins d'effort* [5]. C'est ainsi que nous pourrions habituellement nous reposer, en évitant d'en arriver à l'épuisement. Avec un peu de créativité et d'ordre, le travail même nous apportera parfois du repos : *Tandis que tu travailles à une chose tu te reposes d'une autre. Tel est l'esprit de l'Opus Dei* [6]. Si nous mettons notre cœur dans ce que nous faisons alors même que la tâche semble humainement peu attrayante, il est plus facile de prendre du plaisir en la réalisant. Nous obtenons de meilleurs résultats et nous nous reposons en travaillant.

### **L'hygiène du repos**

Du grec *hygieinos*, salubre, l'hygiène est un ensemble de mesures permettant de préserver la santé. L'hygiène du sommeil, comme on le sait, est un principe élémentaire du repos : le corps humain a besoin de dormir. Lorsque nous lui demandons de se passer de ce repos, il fait des *heures extraordinaires*, en tirant ses énergies d'où il peut. Or, abuser d'une telle souplesse peut entraîner des déformations difficiles à réparer, comme une gomme élastique qui a été sollicitée au-delà de sa capacité réelle. Le besoin de prendre soin de cet aspect dépasse le court terme. Car il ne s'agit pas d'une simple perte de lucidité et d'énergie due à une nuit sans sommeil. Non, avec le temps, l'accumulation d'un manque de sommeil génère des déséquilibres et la santé s'en trouve fragilisée. Ici aussi, comme dans tant d'autres domaines, s'applique l'aphorisme universel : « Du pain pour aujourd'hui et la faim pour demain ».

Cela dit, il peut arriver que, malgré les mesures pour dormir assez régulièrement, quelqu'un ait du mal à trouver le sommeil, à le faire durer pendant toute la nuit ou à obtenir qu'il soit vraiment reposant. L'insomnie n'est pas en soi une maladie mais un symptôme. Lorsqu'elle arrive, il faut en chercher les causes, au besoin avec l'aide d'un spécialiste. Les facteurs peuvent être extérieurs, liés au milieu, comme la chaleur ou le froid, le bruit, l'excès de lumière ; ou bien intérieurs, comme un souci qui fait souffrir, un projet en cours, un problème respiratoire ou physiologique, etc. Comme pour d'autres aspects de la santé, ce problème ne trouvera pas toujours une solution. En plus d'une recherche d'autres thérapies alternatives, cela fournira une nouvelle occasion de s'abandonner sereinement dans les mains de Dieu.

La fatigue est habituellement la conséquence d'une tension ininterrompue. Le terme « stress », quoique désignant un état où quelqu'un est dépassé par l'accumulation de travail ou par une situation inquiétante, vient en réalité du verbe « stress » qui ne connote pas en soi de crise mais signifie simplement souligner, faire pression, s'efforcer. Le travail tenace et constant n'est pas en soi mauvais pour la santé : ce qui peut la léser, c'est l'absence de détente ou bien des

motivations erronées. **Mieux vaut une poignée de repos**, dit le Qohélet, **que deux poignées de travail et poursuite de vent** (Qo 4, 6). Nous pouvons nous fatiguer inutilement à force de ne jamais nous arrêter, de vouloir tout résoudre sur le champ, de nous laisser écraser par les tâches en suspens : le travail comporte alors une bonne dose de **poursuite de vent**. Or, il devient aussi anodin et lourd s'il est conçu comme une fin en soi, si nous perdons de vue qu'il doit être réalisé comme un devoir envers les autres.

La tension musculaire accumulée tout au long de la journée peut être due à la hâte. L'immédiateté des communications électroniques et la grande vitesse des moyens de transport tendent à envahir tous les secteurs de la vie et peuvent conduire à vivre toujours en courant et à présenter aux autres le visage de quelqu'un qui est pressé. C'est pourquoi, dans la mesure où nous avons un certain contrôle, il est fort opportun de s'habituer à contrebalancer la ténacité par le calme. Partir suffisamment à l'avant pour arriver à temps à un rendez-vous, écouter les autres sans penser déjà à ce que nous allons faire juste après, la patience devant les retards... Si la manière dont nous respirons a une incidence sur l'apaisement et la distension du corps, pareillement une *respiration* adéquate de l'âme permet de garder la sérénité et l'énergie nécessaire pour résoudre les problèmes et assumer nos soucis, notre imperfection et celle des autres. Ces habitudes nous fourniront graduellement un repos sain et simple et nous permettrons d'être une *oasis* pour les autres, une épaule sur laquelle prendre appui, une oreille à qui se confier.

La détente du corps et de l'âme s'obtient aussi par l'exercice physique. Il n'est que des avantages dans l'habitude de marcher quotidiennement un bon moment, à la faveur des déplacements pour se rendre au lieu de travail ou en retourner, ou pour aller chercher les enfants à l'école. En même temps, aussi longtemps que la santé le permet, le sport s'avère fort utile comme moyen de diversion, en permettant de faire des efforts joyeux. Il est profitable de soumettre sans imprudence le corps à des défis raisonnables qui seront l'occasion de partager avec nos proches ce moment de repos. Ces mesures et bien d'autres, à intégrer dans notre vie quotidienne, configurent une hygiène adéquate du repos *dans* le travail, qui nous rend plus joyeux et efficaces.

## **Renouveler l'air**

Le repos équivaut, dans ses multiples modalités, à un changement d'air. De même que l'atmosphère d'une pièce refermée se surcharge au bout de quelque temps, ce qui rend nécessaire l'aération, ainsi la vie quotidienne nous lasse, même lorsqu'elle ne comporte pas de gros troubles : si nous ne cherchons pas à prendre un peu d'air, la lassitude ou la routine arrivent facilement.

Un changement d'air ne signifie pas nécessairement s'absenter pendant plusieurs jours, étant donné que nos responsabilités nous l'interdiront assez souvent. Un peu de sport ou une promenade, une randonnée dans la campagne ou en montagne, la visite d'autres lieux, tout cela dégage la tête et permet de reprendre la vie ordinaire dans un esprit renouvelé. Parfois, par exemple, de petits conflits surgissent dans nos relations avec ceux qui travaillent avec nous, mais ils disparaissent dès que nous passons quelques heures avec eux en dehors du cadre habituel ; d'autres fois, nous avons entre les mains des affaires que nous

n'arrivons pas à bien orienter et qui requièrent que nous prenions un peu de recul et les passions au crible du repos. La fiction, dans la lecture ou le cinéma, la poésie, l'art, éloignent aussi un peu des problèmes quotidiens et nous rafraichissent les idées : ils offrent une perspective différente permettant de mieux aborder la réalité et de découvrir la beauté des petites choses.

Cependant, le vrai repos n'est pas une évasion : il s'agit plutôt de prendre un peu de recul par rapport à la vie quotidienne, pour ensuite y retourner dans un esprit renouvelé, et non pas de la fuir anxieusement. À voir les modalités de la *déconnexion* que certains pratiquent pendant les fins de semaine et de l'état lamentable où ils se trouvent après, nous pourrions penser que si, ayant pris un temps de repos, notre état était moins bon qu'avant, c'était en réalité un faux repos. Il nous arrive parfois de penser que nous avons besoin d'une détente, étant mal à l'aise dans notre vie quotidienne, peut-être parce que nous nous fuyons nous-mêmes. Dès lors, il convient que nous ayons le courage de découvrir dans notre vie quels sont les loisirs comportant une évasion qui loin de nous reposer pourraient même nous faire du mal. En ce sens, la sobriété est une bonne pierre de touche de la qualité du repos. Sans doute, le côté ludique et festif fait-il partie du repos. Cependant, il ne faut pas confondre fête et excès, même si ce point de vue s'est beaucoup répandu. En cela, le conseil de *donner au corps un peu moins que le strict nécessaire* [7] garde toute sa sagesse : faire la fête sans aller jusqu'au rassasiement aide à jouir davantage des choses. La sobriété nous enlève l'anxiété qui conduit à vivre en mendiant sans cesse des évasions et en souffrant à chaque fois qu'il faut les arrêter. C'est pourquoi il est bon de savoir se passer, par exemple, de la musique, même si nous avons techniquement la possibilité d'en écouter sans arrêt ; ou bien, d'oublier pendant quelque temps notre connexion à l'Internet, pour *connecter* avec ceux qui nous entourent et leur prêter attention. En définitive, il faut s'interroger sur certains *impératifs* auxquels nous sommes soumis par l'offre incessante de possibilités de loisir, car ils pourraient nous enlever la liberté d'un repos simple et joyeux.

## **Un repos ouvert**

Cultiver ses activités favorites et ses intérêts culturels enrichit la vie familiale, tout en étant une alternative au sport, dont la pratique peut être impossible à cause du mauvais temps, de la maladie ou de l'âge. Nous ne sommes pas jeunes pendant toute notre vie et si nous planifions notre repos autour des sports forts, nous risquerions de nous ennuyer arrivés à un certain âge et d'être un poids pour nous-mêmes et pour les autres. C'est pourquoi il convient de ne pas attendre ce moment-là pour mettre en place d'autres modalités du repos. Bien que certaines ne requièrent pas de compagnie, un enfant de Dieu les conçoit toujours dans une perspective d'ouverture à ceux qui l'entourent : il considère son repos comme faisant partie de sa vie avec les autres et pour les autres et non pas comme une affaire purement personnelle. Vus sous cet angle, la lecture et le cinéma, par exemple, nourrissent la conversation et facilitent le dialogue ; la peinture, le jardinage ou le bricolage rendent aimable le foyer ; le talent musical de quelqu'un, même modeste, la créativité pour faire la cuisine, l'originalité pour les célébrations, tout cela agrmente la vie.

Le bon repos est ouvert à la famille et aux amis. Cela manquerait de sens que chacun s'enferme dans sa coquille pendant la fin de semaine. Le repos

individualiste finit par ne pas apporter un vrai soulagement, entraînant une étrange anxiété pour s'évader, symptomatique d'une tension dans sa personnalité de père, mère, frère ou sœur, conjoint ou enfant. En ce sens, l'envie de se reposer est une chose et l'anxiété pour se reposer en est une autre ; le repos ouvert est serein et souple, une aide pour développer notre personnalité : il nous aide à être celui que nous sommes.

Dans l'exhortation de saint Paul **alter alterius onera portate, portez les fardeaux les uns des autres et accomplissez ainsi la Loi du Christ** (Ga 6, 2), nous pouvons voir une invitation à prendre soin du repos des autres, à nous reposer en les aidant à se reposer. S'habituer aux préférences de ceux qui nous entourent fait partie du quotidien d'une famille : le père avec ses enfants ; la femme avec son mari, les petits-enfants avec les grands-parents... Et comprendre : aimer et se savoir aimé apporte un grand soulagement, avoir près de nous des gens qui nous écoutent, nous comprennent et se tiennent au courant de nos affaires. *Si vous y mettez de l'affection, chacune de nos maisons sera le foyer que je souhaite pour mes enfants. Vos frères auront une faim sainte de rentrer à la maison, après une journée de travail ; et ils auront aussi envie de sortir dans la rue — reposés et sereins —, pour cette guerre d'amour et de paix que le Seigneur nous demande* [8].

Le repos trouve, finalement, sa source la plus profonde et son horizon ultime dans le Seigneur. *Mon Dieu, je me repose en toi*, a écrit saint Josémaria dans la marge d'une page du livre *Dix jours pour le Saint-Esprit* ; « Seigneur mon Dieu, disait saint Augustin dans sa prière, donnez-nous votre paix ! la paix de votre repos, la paix de votre sabbat ! la paix sans déclin ! » [9] S'il nous arrive de rester *pâmés* en contemplant d'une hauteur un paysage, le va-et-vient des vagues de la mer, le feu qui crépite dans une cheminée, des enfants qui jouent, comment ne trouverions-nous pas notre repos dans la prière, l'intimité avec ce Dieu qui nous écoute toujours et donne un sens à tout ce que nous faisons ? **Dieu est soleil et bouclier** (Ps 84, 12) : C'est lui qui éclaire notre fatigue et notre repos. Si l'âme reste sans voix en le perdant de vue, en le retrouvant elle chante et danse. *Repose-toi sur la filiation divine. Dieu est un Père — ton Père ! — plein de tendresse, d'un amour infini. — Appelle-le souvent ainsi, Père. Et dis-lui, seul à seul, que tu l'aimes beaucoup ! Que tu te sens fier et fort d'être son fils* [10].

*d'après Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1]. Cf. *Instruction*, 31 mai 1936, note 129.

[2]. Notes prises lors d'une réunion de famille, 29 avril 1969.

[3]. Cf. Pape François, Exh. apost. *Evangelii gaudium* (24 novembre 2013), n° 4.

[4]. Parmi les variantes de cette prière, nous avons repris ici la version française du site officiel du Saint-Siège (vatican.va), telle que le pape François l'a citée dans son discours du 22 décembre 2014.

[5]. *Chemin*, n° 357.

[6]. Notes prises lors d'une réunion de famille, 7 juillet 1974.

[7]. Cf. *Chemin*, n° 196.

[8]. Notes prises lors d'une réunion de famille, 29 mars 1956.

[9]. Saint Augustin, *Confessions*, XIII, 35.50.

[10]. *Forge*, n° 331.

[Retour au contenu](#)

Fundación Studium, 2022

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)