

# À QUOI BON LE REPOS ?

## APPRENDRE À SE REPOSER

**Q**ui d'entre nous n'a pas fait cette expérience pénible de rentrer de vacances fatigué, et de reprendre le travail avec la seule envie de repartir au plus vite se reposer ? On peut sourire en se sentant concerné par cette question, et pourtant, il s'agit d'une question importante car une grande part de notre vie (et de notre sainteté !) est étroitement liée à la qualité humaine et spirituelle de notre repos !

Savoir se reposer est un art, un équilibre souvent délicat qui dépend de beaucoup d'éléments divers. Le repos est vital pour le corps et l'esprit et pourtant nous avons tant de mal à le trouver ! Cela suppose d'abord d'en reconnaître le besoin, dans un monde où il est parfois difficile de s'avouer fatigué ou même de suspendre des activités. Il y a tant de choses à faire, et la vie dans laquelle nous sommes nous presse souvent de faire de plus en plus de choses en moins en moins de temps !

Notre sanctification dépend assurément de notre repos, de la façon dont nous nous reposons. Voici donc quelques éléments de réflexion qui pourraient nous aider à relire notre façon de nous reposer, et d'en tirer les conséquences pour grandir dans le vrai repos, propre à chacun.

C'est en effet important de rappeler que chacun a une façon très personnelle de se reposer. Ce qui convient à l'un n'est pas forcément bon pour l'autre. Nous croyons bien souvent que certaines choses nous reposent alors qu'en réalité elles ne sont qu'une illusion : nous nous sommes changé les idées pour un moment, mais rien de très profond ni de réparateur... Alors essayons de voir ce qui nous repose vraiment : écouter de la musique, faire du sport, regarder un (bon) film, rencontrer des amis, se balader. Cha-

cun porte en lui des besoins et des attentes très différents, qu'il faut savoir nommer pour pouvoir y répondre au mieux.

De plus, il y a une façon chrétienne de se reposer. Notre repos intéresse le Seigneur, il n'est pas quelque chose extérieur à notre sanctification, nous sommes invités à le vivre avec l'Em-

manuel, le Dieu-avec-nous, en lui demandant de remplir de son Esprit ces lieux de renouvellement. En 2015, au cours de la messe chrismale, le pape François s'adressait aux prêtres en ces termes : « *Notre fatigue est comme l'encens qui monte silencieusement vers le ciel... Notre fatigue va droit au cœur du Père... Une clé de la fécondité sacer-*



« Dieu invite chacun à lui rendre grâce et à implorer sa bénédiction... »

*dotale se trouve dans la manière dont nous nous reposons, dont nous sentons que le Seigneur s'occupe de notre fatigue. Comme il est difficile d'apprendre à se reposer !* » Ces propos peuvent évidemment s'appliquer à tous et chacun et nous rappellent qu'une condition pour bien se reposer est de vivre ces temps avec le Seigneur et que le vrai

repos est aussi un travail d'apprentissage !

Enfin, on pourrait prendre la question à l'envers. Après avoir identifié ce qui me repose, je peux aussi voir ce qui me fatigue plus que nécessaire. Mal gérer mon agenda, mettre trop de pression dans des choses qui n'en valent pas forcément la peine. Il y a aussi là un

travail de purification à engager, avec la grâce de Dieu.

Demandons donc souvent au Seigneur la grâce de prendre le temps nécessaire pour nous reposer et d'apprendre toujours plus à bien nous reposer !

Abbé Alban DYÈVRE,  
csm, chapelain

## SE REPOSER AVEC LE SEIGNEUR, SE REPOSER SUR LE SEIGNEUR

**E**n relisant les Évangiles, on s'aperçoit bien que le repos a une place dans la vie et les enseignements de Jésus. Jésus a eu besoin de se reposer, Jésus a demandé à ses disciples de se reposer.

C'est physique, c'est physiologique et c'est du bon sens, nous avons tous besoin de nous reposer, alors même qu'il est vrai que nous avons du mal à le faire avec justesse, faute de temps ou de calme. Bien souvent nous avons l'impression d'être sans cesse envahis par les soucis du lendemain, ou bien même par une certaine culpabilité de nous extraire du tourbillon des activités qui sont les nôtres au quotidien. Et pourtant, Dieu veut que je me repose, mon repos a de la valeur aux yeux de Dieu !

Ce n'est pas pour rien que Dieu, au terme de la semaine de la création, a voulu se reposer. Il nous a ainsi montré l'exemple : un arrêt est nécessaire au terme d'un effort soutenu, cela fait partie de la vie de l'homme créé à l'image de Dieu. L'homme ne peut être sans cesse tendu comme la corde de l'arc, il a besoin de détendre toutes les composantes de sa nature au terme de cet effort s'il ne veut pas que la corde casse. Le dimanche est donc pour le chrétien ce jour béni durant

lequel Dieu invite chacun à lui rendre grâce et à implorer sa bénédiction pour tout le travail qui va reprendre. Il est important d'éduquer les enfants à la reconnaissance de ce jour de repos que Dieu veut pour l'homme. Se reposer avec le Seigneur, c'est donc lui présenter dans la prière sa fatigue, ses inquiétudes liées au travail, c'est croire qu'Il agit aussi efficacement dans ce domaine de ma vie qui représente finalement une très grande part de toute ma vie !

Se reposer avec le Seigneur, c'est aussi apprendre à se reposer sur le Seigneur. « *Mon cœur est sans repos tant qu'il ne demeure en Toi* », disait saint Augustin. Il n'y a pas de vrai repos sans un abandon dans la Providence. La confiance en Dieu est au fondement d'un véritable repos qui ne supprime pas d'un coup de baguette magique toutes ces inquiétudes que nous pouvons porter au quotidien. Mais la foi nous donne l'assurance forte que tout ce que nous avons et aurons à vivre ne se fera pas sans la présence pleine de grâces de

Dieu. « *Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde* », nous dit Jésus avant de remonter vers son Père. Cette présence, différente de celle qu'il a pu avoir avec ses disciples et tous ceux qui ont vécu avec lui n'a pas moins d'efficacité ! Elle se diffuse dans chacune de nos vies par les sacrements, par la prière. Le Seigneur est bien là, au cœur même de nos activités, aussi simples qu'elles soient.

Se reposer avec le Seigneur, se reposer sur le Seigneur, c'est donc offrir toute notre vie, aussi chargée, aussi traversée par les épreuves qu'elle soit, mais en étant sûrs par la foi que Lui seul peut nous donner d'accueillir la douceur de son repos dont nous avons tous besoin !



Abbé Alban DYÈVRE,  
csm, chapelain

# Pour aller plus loin

## LA VERTU D'EUTRAPÉLIE

Ce que saint Thomas d'Aquin appelle « vertu », ce sont des pouvoirs créateurs, des capacités à produire l'action la meilleure, quand il le faut. Celui qui, par exemple, a acquis la vertu de courage est capable de poser, au cœur du danger, des actions que le peureux est incapable de poser. De même, celui qui a cultivé en lui la vertu de justice est capable de poser des actions justes vis-à-vis des autres, là où celui qui a négligé de cultiver sa justice sera entraîné à se replier sur son bien individuel.

La notion de vertu est au cœur de la morale chrétienne. Or, parmi les vertus, saint Thomas cite l'eutrapélie, la vertu dans les activités de jeu. C'est qu'il faut savoir jouer à bon escient et

cette capacité, cette sagesse de jouer avec nos enfants. »

L'adjectif grec *eutrapelos* indique que le sujet « se retourne facilement ». Pris en mauvaise part, il signifie « versa-

explique saint Thomas<sup>1</sup>, [...] de même il a aussi besoin de repos du côté de l'âme [...]. Les paroles ou les actions dans lesquelles on ne cherche qu'à se récréer l'esprit, on les appelle des jeux ou des plaisanteries [...]. Il est nécessaire d'en faire usage quelquefois, pour reposer en quelque sorte l'esprit. »

Comme pour toutes les vertus, la mesure est donnée par la raison. L'eutrapélie trace ainsi un chemin de crête entre deux attitudes contraires à la raison : l'excès de jeu et le défaut de jeu. « L'excès dans le jeu, dit encore saint Thomas, peut avoir lieu de deux manières : 1° D'après l'espèce même des actions que l'on fait pour se divertir. Il y a en effet un genre de plaisanterie qui est grossière, effrontée, deshonnête et obscène [...] 2° Parce que l'on manque d'observer les circonstances requises, comme quand on joue dans un temps ou dans un lieu où l'on ne devrait pas le faire, ou quand on manque aux convenances à l'égard des choses ou des personnes. »<sup>2</sup> En ce qui concerne le défaut de jeu : « Il est contraire à la raison d'être un poids pour les autres, lorsque par exemple on n'offre rien de plaisant, et qu'on empêche les autres de se réjouir. »<sup>3</sup>



« Est-ce que tu joues ? Tu perds du temps avec tes enfants ? »

développer en nous cette capacité. On peut penser au pape François disant : « Quand vient une maman ou un jeune papa [pour se confesser], je demande : "Combien d'enfants as-tu ?" et il me répond. Et je pose une autre question : "Dis-moi, joues-tu avec tes enfants ?" La majorité répond : "Comment dites-vous mon père ?" — "Oui, oui, est-ce que tu joues ? Tu perds du temps avec tes enfants ?" Nous sommes en train de perdre

tile » ; mais il peut être pris en bonne part dans le sens de « souple d'esprit », « prompt aux réparties », « qui plaisante agréablement », « d'humeur enjouée ». Le substantif *eutrapelia* désigne ainsi, en général, l'enjouement, la disposition à plaisanter agréablement et spirituellement. Retenons que c'est quelque chose qui se cultive.

« De même que l'homme a besoin d'un repos corporel pour ranimer ses forces,



Abbé Jacques VAUTHERIN,  
csm, recteur

<sup>1</sup> Somme Théologique, II-II, q. 168

<sup>2</sup> Id.

<sup>3</sup> Id.

# « MÈRE PARFAITE »

## *le burn-out maternel vous guette !*

**S**ourire Ultra Bright, tête haute, poussette double, adorables têtes blondes... Qui pouvait se douter de mon état ? Le monde entier ignorait que j'étais à bout de forces, à bout de nerfs, à bout de souffle. Sauf peut-être la voisine qui m'entendait crier à longueur de journée. Et mon mari qui assistait, désarmé, à la grimée de cette insaisissable confusion. Je me sentais nulle, incapable, coupable. Dans mes efforts pour réprimer la « mauvaise mère » qui était en moi, je n'avais pas saisi l'essentiel : j'étais fatiguée, tout simplement.

### L'imposture des « mauvaises mères »

Qu'est-ce qui m'avait empêchée de me l'avouer à moi-même ? Pourquoi avais-je trop honte d'être épuisée pour enfin le reconnaître ? Mon entourage ne comptait que des mères d'apparence parfaite. J'en faisais partie, jouant sur les réseaux sociaux, dans les supermarchés ou les aires de jeux à la mère de jumeaux qui assure à tous les niveaux. Je me suis rendue complice d'une imposture qui date de la nuit des temps, et qui laisse penser à chaque femme qu'elle est la seule « mauvaise mère ».

Combien de fois a-t-on demandé de mes nouvelles et combien de fois ai-je répondu avec un large sourire que tout allait bien, comme pour faire mentir les statistiques sur les jeunes parents en détresse, pour ensuite m'effondrer en larmes au volant de ma voiture ? C'est à la lecture du témoignage de Stéphanie ALLENOU (*Mère épuisée*, Marabout, 2012) que le tabou s'est brisé : je me mentais avant tout à moi-même. Je faisais tout pour garder en vie mon idéal de la mère parfaite.

### Le grand désenchantement

J'étais en congé parental : avais-je seulement le droit de me sentir dépassée par les événements ? Penser que je pouvais aller mal, était-ce seulement une option ? Aidée par une culture de



la perfection (génération contraception : « *Cet enfant, tu l'as voulu, tu dois le réussir* »), je m'étais construit l'image mentale d'une vie de famille qui irait de soi. Sauf qu'elle s'est avérée ressembler à un slalom géant entre couches, biberons, nuits sans sommeil, crises de colère, pression financière et désir de rester amoureux malgré tout. Cette sensation désagréable de ne plus m'appartenir à moi-même ou, comme l'aurait dit mon mari, d'un grand désenchantement.

### J'ai arrêté de me mentir

Jusqu'au jour où, perdue au milieu d'un tas de linge sale, yeux cernés, corps fatigué, vêtements dépareillés et enfants déchaînés, j'ai arrêté de me mentir. Oui, c'était dur pour moi d'être mère. Oui, la vie de famille avait un prix. Oui, j'avais le droit d'être im-

parfaite, et c'est justement dans cette bienveillance envers moi-même que j'allais pouvoir puiser la force de déléguer, d'oser demander de l'aide, de trouver du temps pour moi.

À l'heure où trop de femmes s'enfoncent dans la culpabilité et l'indifférence, je crois qu'il est temps que le burn-out maternel devienne une priorité de santé publique. Et que des hommes aient enfin le courage de parler de burn-out paternel. Et, en attendant que la société reconnaisse qu'ils sont fatigués, je souhaite aux parents épuisés d'avoir assez de bienveillance envers eux-mêmes pour commencer par l'admettre.

Hélène BONHOMME

Tiré du blog [Fabuleusesaufoyer.com](http://Fabuleusesaufoyer.com)  
le 6 septembre 2016  
et de la chronique du [Point.fr](http://Point.fr)

Témoignage

# IDÉES POUR DES VACANCES REPOSANTES... EN FAMILLE

**U**n petit sondage auprès de mamans confirme que nous sommes toutes d'accord, repos – le nôtre en tout cas – rime avec solitude et pas d'enfants. Nos chères petites têtes blondes sont si prenantes ! Il n'en reste pas moins que des vacances avec eux c'est quand même essentiel. Alors... si on échangeait les bonnes idées pour les tester lors de nos prochaines vacances ?!

- **Choisir !** N'essayons pas de tout faire. Choisissons un seul lieu de vacances : plus on bouge, plus la logistique empire et la fatigue aussi en proportion.
- **Se parler AVANT et prévoir.** Proposons à chacun d'exprimer ses envies pour ne pas revenir frustré à la maison. Par exemple : chacun dit une activité, un moment qui lui ferait très plaisir et tous s'accordent à le lui offrir. Prévoyons les jeux d'enfants pour éviter les crises. Répartissons explicitement entre adultes les tâches quotidiennes afin d'éviter les attentes déçues, agacements et stress de ceux qui prennent tout en charge.
- **Organiser la journée.** Donnons cadres et horaires pour les choses qui nous semblent vraiment importantes. Lorsque rien n'est planifié, la journée passe et les moments importants sont oubliés ! Par exemple : le matin un temps de jeux tous ensemble avec les enfants, après le déjeuner siestes et moments calmes, le soir temps privilégié pour les parents...
- **Oser un temps en famille restreinte...** sans grands-parents, oncles et tantes, cousins. Même si ces temps sont souvent de bons moments, retrouvons-nous entre nous, loin du quotidien et de l'agitation des semaines de travail, pour goûter au plaisir d'être ensemble et se redécouvrir.
- **Trouver sa « Mary Poppins ».** Emmenons en vacances un ou une baby-sitter. Ainsi, à nous les journées en amoureux, tâches du quotidien allégées, journées privilégiées avec un enfant...
- **Se tourner vers les séjours tout compris.** Abbayes, foyers de charité, hôtels... il en existe pour tous les goûts et tous les portefeuilles. L'essentiel étant de zapper les tâches ménagères. Les camps ou festival des Familles

prolifèrent : spirituel et festif à la fois, rien à gérer et enfants pris en charge à certains moments.

Mais aussi...

- **Simplifier** les tâches ménagères [pas de repassage], les repas [pique-nique]... qui sont, de l'avis de toutes, le principal rempart contre le repos à la fois physique et moral.



- **Prévoir les menus** en début de semaine puis les courses et quelques plats faits à l'avance. Cela apporte beaucoup de tranquillité.
- **Aller chez les grands-parents** quand c'est possible et reposant !
- **Ne pas refuser l'aide proposée !** Laissons faire les bonnes initiatives et les bonnes volontés.
- **Oser se réserver un temps calme pour soi :** sieste, balade...

Témoignages recueillis  
par Marguerite-Marie DE GOUSSENCOURT

OFFRE DE  
LANCEMENT

de  
l'abonnement par  
PRÉLÈVEMENT  
AUTOMATIQUE à la REVUE DU SANCTUAIRE

# CHEMIN D'ÉTERNITÉ

« Jésus est le Dieu véritable  
et la vie éternelle. »

(1Jn 5, 20) /

~~24~~ € ► 20 €\* seulement !

Valable jusqu'au  
31 décembre 2017...

\* 22 € pour les DOM-TOM et l'étranger

Profitez-en maintenant !

Abonnez-vous  
par prélèvement automatique  
et faites connaître  
la revue du sanctuaire  
autour de vous !

Prélèvement automatique trimestriel ▼	
France ▼	DOM-TOM & Étranger ▼
Prélèvement de 5 € par trimestre soit 20 € à l'année	Prélèvement de 5,50 € par trimestre soit 22 € à l'année
Prélèvement le 10 (4 fois par an, chaque trimestre)	
N'oubliez pas de renvoyer le <b>bulletin complété</b> et l' <b>autorisation signée</b> et de joindre un <b>RIB</b>	

Sanctuaire Notre-Dame de Montligeon - 26, rue Principale - CS 40011 - 61400 La Chapelle-Montligeon - FRANCE

☎ 02 33 85 17 00 - ✉ sanctuaire@montligeon.org - www.montligeon.org

## Bulletin d'Abonnement

À renvoyer à : Sanctuaire ND de Montligeon  
26 rue principale CS 40011 - 61400 La Chapelle-Montligeon  
Avec votre autorisation de prélèvement (+RIB) ou votre chèque (ordre : ANDM)

Je m'abonne à la revue Chemin d'Éternité

abonnement par prélèvement automatique

**VOIR AU DOS**

► autorisation à compléter et signer - à renvoyer avec un RIB

► OFFRE DE LANCEMENT valable jusqu'au 31 décembre 2017

Voir ci-dessus

abonnement 1 an France (24 €) par chèque

abonnement 1 an DOM-TOM et Étranger (26 €) par chèque

Je peux aussi offrir un abonnement à un proche :

envoyez-nous ses coordonnées (nom-prénom-adresse) avec le bulletin.

Cochez cette case pour la revue  
en format AUDIO (CD MP3)

**TOTAL :** € (ordre : ANDM)

## Autorisation de prélèvement automatique

Joindre un RIB

### Bénéficiaire ▼

Association N-D de Montligeon  
26, rue principale CS 40011  
61400 La Chapelle-Montligeon  
N° national d'émetteur : 436342

### Abonnement ▼

- France <sup>(24€)</sup> (20€)  
 DOM-TOM et  
Étranger <sup>(26€)</sup> (22€)

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par l'Association Notre-Dame de Montligeon.

Je pourrai en suspendre l'exécution sur simple demande adressée au Sanctuaire Notre-Dame de Montligeon.

### Mes coordonnées ▼

Mme  Mlle  M.  Abbé  Sœur  Autre : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

### Nom et adresse postale de ma banque ▼

Nom de l'établissement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

### Compte à débiter ▼

IBAN

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

BIC

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

Date :

Signature :