



LA BOUSSOLE

Chemins de réflexion pour nourrir le sens de nos actions

Numéro 13 - vendredi 3 juillet 2020

Face à la crise du Covid-19, la Fédération de l'Entraide Protestante lance cette « Boussole » hebdomadaire, proposant des pistes de réflexion éthiques, spirituelles ou tout simplement humaines sur une question particulièrement brûlante vécue au sein des établissements de ses membres.

La question de la semaine Quand vais-je me reposer ?

Chemins de réflexion

À bout de souffle !

La période de pandémie que nous venons de traverser a été éprouvante :

Bouleversement de nos repères habituels et nécessité de nous adapter dans l'urgence ;

Crainte d'un virus invisible et peur de l'attraper et de le transmettre ;

Rythmes de vie personnelle, conjugale, familiale chamboulés et stress permanent ;

Surcharge de travail pour les professionnels de la santé, du social et du médico-social.

Un épuisement physique, nerveux, psychique qui touche une bonne partie de la population...

Alors comment retrouver force ?

Comment retrouver souffle ?

Comment nous ressourcer ?

Le temps des vacances sera le bienvenu !

Il permettra de nous poser plutôt que d'être comme un pion pris dans une mécanique.

Il permettra de renouer avec nous-mêmes, nos désirs, nos envies, de retisser les liens avec nos proches, alors que nous avons la sensation de ne plus nous appartenir.

Il permettra de retourner au plus profond de notre cœur, dans notre part la plus intime en Dieu, avec Dieu, Lui qui est source de vie.

Denis Heller, Fondation Diaconesses de Reuilly.

La parole

*Le Seigneur est mon berger,
je ne manque de rien.
Sur de frais herbages, il me fait coucher ;
près des eaux du repos, il me mène,
il me ranime.*

La Bible, Psaume de David, 23, 1 à 3a.



Camille Toutée - www.camilletoutee.fr

Rencontrer l'Autre pour me reposer

J'aspire aux retrouvailles avec mes racines profondes pour, pieds nus, faire quelques pas dans l'herbe, m'y coucher, regarder les nuages au dessus de ma tête.

Que c'est bon ce moment où je peux laisser mon agenda un peu loin, mon téléphone tout aussi loin, et juste être là.

Quel repos !

De ce repos dont nous avons tous besoin, que nous ayons travaillé dehors ou confinés chez nous !

Un repos pour la tête et le corps.

Je pense au berger du psaume, allongé dans l'herbe près du ruisseau.

Son repos est plein des noms de ceux qui le raniment, le font vivre.

Et pour lui, tout en haut de cette liste, il y a Dieu.

Cela suppose d'assumer de ne pas être capable de se « ranimer » seul !

Pour moi aussi, Dieu est en haut de la liste, et tant d'autres personnes aussi...

Alors, rien de plus normal que de transformer mon besoin de repos en besoin de rencontres, sur le plan spirituel, avec tous ceux qui me raniment, dont Dieu !

Isabelle Bousquet, Église protestante unie de France, Fondation John BOST

Trouver respiration auprès de Dieu

Depuis quelques temps, mes repères sont brouillés.

Le confinement est venu bouleverser mon rythme quotidien, mes habitudes.

Aujourd'hui, dans l'après-confinement, difficile de retrouver mes anciens repères.

Quelque chose a changé ? Je me sens vidé.

Oui, j'ai besoin de me laisser conduire, de me poser, et que ce repos me soit donné.

Comme dans le psaume, celui qui me nourrit, c'est Dieu.

Il est mon berger, celui qui me fait paître. Il me procure ce dont j'ai besoin pour vivre, avec l'assurance de l'abondance. Il n'y a pas de manque auprès de Dieu.

Les herbages ne connaissent pas la sécheresse ; ils jouissent de la fraîcheur de la pluie.

Dieu donne à tout mon être la vie en plénitude ; il fait revenir mon être, dit littéralement le psaume.

Dieu me redonne la force, le désir, cet élan de vie qui me porte et qui donne le sens à mon existence.

Lorsque je me laisse guider par mon berger, je rejoins des eaux de repos, je peux me ressourcer, me remplir de vie.

Ce témoignage du psalmiste m'invite à trouver dès maintenant auprès de Dieu la respiration dont j'ai tant besoin, en me mettant à son écoute.

Bertrand Marchand, Église protestante unie de France

Des mots pour prier

Seigneur, tu me vois fatigué, vidé, à bout de souffle.

Toutes ces semaines, j'ai du puiser au fond de moi pour faire face aux situations, pour tenir debout mais aujourd'hui je n'en peux plus.

J'aspire au repos, à un vrai ressourcement.

Il y a en moi ce sentiment étrange d'être dispersé, éclaté. A force de courir dans tous les sens, je suis comme un pantin désarticulé : tant de tâches à assumer, les enfants, le travail, la maison, les parents hospitalisés, les liens à entretenir, le respect des mesures barrières...

O Seigneur, tu es ce berger qui me conduit. Par ton amour, tu rassembles ce qui dans ma vie est dispersé. Tu me donnes une identité d'enfant de Dieu.

Tu m'entoures de proches à rencontrer, de joies à partager, d'une création à découvrir.

Oui, Seigneur, viens habiter mes vacances et mon repos.