

LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

La question de la semaine

Comment conserver le bénéfice de mes vacances ?

La parole

Vous travaillerez six jours, mais le septième jour, vous vous reposerez ; même au temps du labour et de la moisson, vous vous reposerez.

La Bible, Exode, chapitre 34, verset 21

Chemins de réflexion

De tout repos

Ce commandement biblique d'un jour de repos hebdomadaire s'appliquait à toutes les couches de la société, des plus riches aux serviteurs. Il concernait même les animaux utilisés pour les travaux agricoles...

À ce repos s'ajoutaient des périodes de fêtes, de réjouissances qui ponctuaient l'année. Les « vacances » ne sont donc pas une invention récente !

Pour certains, elles permettent de s'évader d'un quotidien pénible, et on peut les comprendre. Mais les vacances nous rappellent surtout que nous ne sommes pas indispensables sur notre lieu de travail, et que nos diverses occupations ne nous sont pas indispensables non plus : cette prise de distance semble nécessaire pour que le travail ne soit ni aliénation, ni corvée.

Ces pauses nous offrent également l'occasion de prendre du recul pour donner ou redonner du sens à ce que nous faisons et examiner, voire rétablir, nos priorités : dans quels buts, pour qui et pour quelles raisons suis-je ainsi engagé dans telle ou telle activité ?

La Bible associe toujours ces temps de repos à la réflexion, un temps mis à part pour Dieu, la joie et le remerciement pour les bienfaits qu'il nous accorde : c'est à cela aussi que nous sommes invités, et pas seulement en période de vacances ou de rentrée.

**Mario Holderbaum et Bruno Landais, pasteurs,
Église tzigane Vie et Lumière**



*Les vacances,
Claire Biette*

À nos agendas

J'écris ces quelques mots par un doux après-midi d'août. Si la période des vacances n'a pas été de tout repos, j'ai malgré tout vécu à un autre rythme. J'ai eu moins de contraintes, plus de liberté dans le choix dans mes activités, le plaisir de faire des belles rencontres et de renouer avec d'anciens amis. Et bien sûr, il y a eu ce soleil qui, même en Bretagne, a su réchauffer nos corps et égayer nos cœurs.

Comment continuer de jouir de tels bonheurs dans le train-train quotidien, tout en respectant mes obligations vis-à-vis des autres, et de moi-même ?

Heureusement que les Écritures me donnent une clé. L'être humain n'est pas un robot, capable de travailler sans répit sept jours sur sept. Tant mieux. J'ai besoin de ressourcement régulier et dans tous les domaines de ma vie : physique, psychologique, spirituel, relationnel.

Loin d'être un fardeau imposé par un Dieu trouble-fête, le repos hebdomadaire répond aux besoins fondamentaux de la créature fragile que je suis. Il m'appartient de m'accorder des pauses régulières. Quand je les oublie, je tombe dans le piège de me croire indispensable et infatigable.

En ce début d'année scolaire, je prends donc mon agenda, pour planifier des temps de repos. Des moments, courts ou longs, pour admirer un coucher de soleil, savourer un café, me réjouir avec une amie ou me retrouver en tête à tête avec mon Créateur.

Alison Wyld, pasteure, Église Baptiste de Morlaix-Roscoff

Vive les petites bulles d'air !

Les vacances, c'est très important et même nécessaire.

Les vacanciers nous le confirment : ils arrivent exténués, irritables, épuisés par leurs charges professionnelles et familiales.

Ici, ils prennent le temps de se poser et de se reposer, de donner et de recevoir, de sortir la tête du guidon, de mûrir des projets, de bavarder, de faire des rencontres, d'apprécier la mixité.

Il n'y a pas de télévision dans les chambres et la connexion internet est sporadique. Le « boulot-écran-dodo » est vite oublié, les habitudes sont bouleversées. Changer de rythme est essentiel. Il faut qu'il y ait une rupture. Ou plutôt des ruptures.

Si on veut garder le bénéfice des vacances, il faut s'échapper souvent, s'autoriser des séjours courts et fréquents dans un endroit où on se sent bien, où on peut se ressourcer, dans « un cadre très agréable pour reprendre des forces après des mois de travail, avec un personnel super sympa et à l'écoute » comme l'écrit l'un de nos vacanciers.

Deux ou trois jours pris régulièrement peuvent suffire pour recharger les batteries avant qu'elles soient à plat, décompresser pour ne pas s'essouffler, conserver une dynamique, garder la forme, éviter le *burn out*.

Des gens viennent ici comme dans leur maison secondaire, une fois par trimestre, la date est fixée, notée, attendue.

Ces précieuses petites bulles d'air leur permettent de rester pétillants.

Éloïse Gloria, directrice de La Brise de mer à Saint-Michel-Chef-Chef (44)

Des mots pour prier

Nous te remercions, Seigneur,
pour les périodes de repos et de ressourcement que tu nous accordes.

Nous ne voulons pas oublier de les mettre à profit pour examiner nos motivations,
la place et le sens que nous donnons à nos diverses activités.

Apprends-nous à associer régulièrement à ces moments
des temps de prière et d'écoute de ta Parole.

Cliquez ici pour vous abonner à
LA BOUSSOLE
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :
www.fep.asso.fr

ou écrivez-nous sur information@fep.asso.fr