

# Travail et repos

L'appel divin au travail inclut le besoin de repos. Comme il ressort du récit de la création, "l'alternance entre travail et repos, propre à la nature humaine, est voulue par Dieu lui-même ».

01/07/2019

« L'homme doit imiter Dieu lorsqu'il travaille comme lorsqu'il se repose, étant donné que Dieu lui-même a voulu lui présenter son œuvre créatrice sous la forme du travail et sous celle du repos » [1].

Ces mots de Jean Paul II se réfèrent au récit de la Création, premier « évangile du travail » [2]. Après avoir rapporté comment Dieu, pendant six jours, donne l'existence au ciel, à la terre et à leur ornementation, l'auteur sacré conclut : **Au septième jour Dieu avait terminé tout l'ouvrage qu'il avait fait et, le septième jour, il chôma, après tout l'ouvrage qu'il avait fait. Dieu bénit le septième jour et le sanctifia, car il avait chômé après tout son ouvrage de création** [3].

Depuis lors, il revient à l'homme de perfectionner cette œuvre divine par son travail [4], sans oublier que lui aussi est une créature, fruit de l'amour de Dieu et appelé à l'union définitive avec lui. Le repos du septième jour, que Dieu sanctifie, a pour l'homme une profonde signification : en plus d'un besoin, c'est un temps approprié pour reconnaître Dieu comme auteur et

Seigneur de la Création, et une anticipation de la joie et du repos définitifs à la Résurrection.

Une vie, qui se déroulerait toute plongée dans les efforts du travail, sans considérer le fondement d'où tout procède et la finalité vers laquelle tout doit tendre, « risquerait de faire oublier que Dieu est le Créateur de qui tout dépend » [5] et vers lequel tout est orienté.

Tout faire pour la gloire de Dieu — l'unité de vie —, c'est vivre sur un fondement solide et ayant conscience de la fin surnaturelle, c'est se reposer sur la filiation divine au milieu du travail et convertir le repos en service de Dieu et des autres. Dans l'Œuvre, tout est moyen de sainteté : le travail et le repos ; la vie de piété et les rapports affectueux avec tous ; la joie et la douleur. En un mot, il y a une possibilité de sanctification dans chaque minute de notre vie : en tout

nous devons aimer et accomplir la Volonté de Dieu [6]

## **Bien situer le travail et le repos**

Le travail est un don de Dieu et la création elle-même est déjà un appel [7] : le fait que Dieu appelle une créature libre à l'existence, qu'il la crée par amour, comporte implicitement la vocation à y répondre. Le travail est un domaine où se rencontrent la liberté créatrice de Dieu et la liberté de l'homme, un lieu de réponse et, par conséquent, un lieu de prière toute d'action et de contemplation. Voyant la main de Dieu en toute chose, et spécialement chez les autres hommes et en elle-même, la créature s'efforce de tout porter à cette perfection voulue par Dieu cherchant ainsi sa propre plénitude.

L'invitation divine à travailler sort tout droit du cœur d'un Père qui souhaite compter sur la collaboration

de ses enfants. L'effort qu'entraîne cette tâche doit être un effort humble, filial, une réponse pleine d'amour et non une initiative autonome à la recherche de sa propre gloire.

On pourrait appliquer au travail cette image de Saint Josémariam, où un petit garçon s'approche d'un groupe de pêcheurs qui tiraient de l'eau un filet, avec une énorme force : il attrapa la corde, la saisit **de ses petites mains et se mit à tirer avec une maladresse évidente. Ces rudes pêcheurs, nullement raffinés, durent sentir leur cœur s'émouvoir et ils laissèrent le petit collaborer ; ils ne l'écartèrent pas, bien qu'il les gênât plutôt [8].**

Dieu connaît bien ses créatures. Tout en nous invitant à collaborer avec lui, il sait que notre nature est fragile et friable. L'appel divin à travailler comporte la nécessité du repos.

Comme il ressort du récit de la création, «l'alternance du travail et du repos, inscrite dans la nature humaine, est voulue par Dieu lui-même» [9].

Cette nécessité naît, en premier lieu, de nos limites physiques. Surestimer ses propres forces ou bien, avoir un esprit de sacrifice mal compris pourraient donner lieu à des dégâts de santé dont Dieu ne veut pas et qui, à la longue, conditionneraient notre disponibilité pour le servir.

Cependant, à un certain moment, le Seigneur peut nous demander une plus grande dépense, des situations exigeant un détachement héroïque, y compris de la propre santé, pour accomplir sa Volonté.

Don Álvaro, sortant dans la rue, alors qu'il avait quarante degrés de fièvre, pour chercher des moyens financiers à l'époque où on construisait les bâtiments de Villa Tevere, est un

exemple de cet amour sans conditions.

Mais, pour la même raison — servir Dieu —, il est bon de consacrer le temps nécessaire au repos, comme Saint Josémaria nous l'a signalé à de multiples reprises. **Il me semble, pour cela, opportun de vous rappeler la convenance du repos. Si la maladie arrivait, nous l'accueillerions avec joie, comme venant de la main de Dieu ; mais nous ne pouvons pas la provoquer par notre imprudence : nous sommes des hommes et avons besoin de refaire les forces de notre corps [10].**

Ce serait dommage que, alors que nous aurions la possibilité de nous reposer, nos forces s'amenuisent par manque de repos. Sachant que nous appartenons à Dieu et non à nous-mêmes, nous avons la responsabilité de prendre soin de notre santé, d'être

en condition de rendre à Dieu toute la gloire.

Le repos est aussi un besoin spirituel —, « chose *sacrée*, puisqu'il permet à l'homme de se soustraire au cycle des tâches terrestres, qui est parfois bien trop absorbant, et de reprendre conscience du fait que tout est l'œuvre de Dieu » [11].

Sortir des sollicitations exigeantes — délais, projets, risques, incertitudes — que comporte le travail professionnel, facilite le calme nécessaire pour redimensionner son existence et ses propres tâches. Savoir se détacher périodiquement de ces appels suppose, parfois, un acte d'abandon dans le Seigneur, et contribue à relativiser l'importance matérielle de ce que nous faisons, « bien persuadés que les victoires du genre humain sont un signe de la grandeur divine et une conséquence de son dessein ineffable » [12].

Nous travaillons par fidélité, par amour, pour que Dieu puisse se servir — car il a voulu s'en servir — de notre don, sans nous en attribuer l'efficacité : **ni celui qui plante n'est quelque chose, ni celui qui arrose, mais celui qui donne la croissance : Dieu [13]**. L'interruption de notre tâche habituelle aide à mieux apprécier la disproportion entre notre apport personnel et les fruits de sainteté et d'apostolat qu'elle porte.

Si nous sommes objectifs, avec cette objectivité qu'accordent la foi et la fréquentation du Seigneur, nous verrons que l'effort que nous fournissons dans le travail est lui aussi un don de Dieu qui nous soutient, nous guide et nous pousse. Puisque le travail professionnel — dans un laboratoire, à l'usine, à l'atelier, aux champs, dans le foyer familial — est l'axe de la sainteté et l'activité qui dans une certaine

mesure structure notre existence, il ne doit pas absorber d'autres facettes également importantes.

« Si donc, après six jours de travail — déjà réduits en réalité à cinq pour beaucoup —, l'homme cherche un temps pour se détendre et pour mieux s'occuper des autres aspects de sa vie, cela répond à un besoin authentique, en harmonie avec la perspective du message évangélique » [14]. Consacrer du temps à la famille et aux amis ; l'employer à améliorer sa formation et sa culture et à fréquenter plus calmement le Seigneur, voilà aussi d'excellentes occasions de rechercher sa sainteté, car ainsi «les préoccupations et les tâches quotidiennes peuvent retrouver leur juste dimension : les choses matérielles pour lesquelles nous nous agitions laissent place aux valeurs de l'esprit ; les personnes avec lesquelles nous vivons reprennent leur vrai visage» [15].

Le repos répond aussi, par conséquent, au besoin de veiller, de prendre un temps d'arrêt pour redresser le cap afin de mettre Dieu au cœur de tout et de le découvrir chez les autres. Les Rencontres annuelles, une promenade en famille, les moments de prière, les réunions de famille, les récollections..., chacun de ces exemples, à sa manière, est en harmonie avec ce besoin et comporte des notes essentielles de ce que se reposer avec bon sens veut dire.

Refaire les forces du corps et de l'esprit : un changement d'activité — le repos ne consiste pas à ne rien faire —, qui aide à prendre du recul par rapport aux soucis quotidiens et à les situer dans leur contexte exact.

Ceci est particulièrement important dans des milieux où une compétitivité démesurée, poussée souvent par un désir de gloire

humaine, tend à absorber une telle quantité de temps et d'énergie qu'elle rend difficile de s'occuper d'autres obligations. L'agir de Dieu est le modèle de l'agir humain. Si Dieu a « repris haleine » le septième jour, l'homme doit aussi « chômer » et laisser les autres, surtout les pauvres, « reprendre souffle » [16].

« Dans cette perspective, le repos des dimanches et des jours de fête revêt une dimension « prophétique », puisqu'il affirme non seulement le primat absolu de Dieu, mais aussi le primat et la dignité de la personne qui l'emporte sur les exigences de la vie sociale et économique, en quelque sorte par anticipation des « cieux nouveaux » et de la « terre nouvelle », où la libération de l'esclavage des besoins sera définitive et totale. Bref, le jour du Seigneur devient aussi, de la manière la plus authentique, le jour de l'homme » [17].

## Anticipation de la Résurrection

Avec la plénitude de la Révélation, dans le Christ, le travail et le repos atteignent une compréhension plus plénière, insérés dans la dimension salvifique : le repos comme anticipation de la Résurrection éclaire la fatigue liée au travail en tant qu'union à la Croix du Christ.

« *Mon Père agit toujours... (Jn 5, 17) ; il agit par sa puissance créatrice, en soutenant dans l'existence le monde qu'il a appelé du néant à l'être, et il agit par sa puissance salvifique dans les cœurs des hommes qu'il a destinés dès le commencement au repos (He 4, 1 ; 9-16) en union avec lui, dans la maison du Père (Jn 14, 2) » [18].*

De même que, chez le Christ, Croix et Résurrection constituent une unité inséparable, bien qu'il s'agisse de deux événements historiques successifs, pareillement le travail et

le repos doivent s'intégrer dans une unité vitale. C'est pourquoi, par delà leur succession dans le temps et le changement d'occupation que comporte le repos par rapport au travail, on se repose *dans le Seigneur*, on se repose *dans la filiation divine*.

Cette nouvelle perspective introduit le repos à côté du travail, comme une tâche filiale, sans enlever au travail ce qu'il a d'effort et de fatigue. Ce qui est exclu c'est un autre genre de fatigue, bien différente, qui naît de l'orgueil de chercher comme but suprême dans le travail la propre affirmation, ou des motifs humains. Cette fatigue, Dieu n'en veut pas : **En vain tu avances ton lever, tu retardes ton coucher, mangeant le pain des douleurs** [19].

**Reposez-vous, mes enfants, sur la filiation divine. Dieu est un Père, plein de tendresse, d'amour infini. Appelez-le Père très souvent, et**

**dites-lui — seul à seul — que vous  
l'aimez, que vous l'aimez  
beaucoup : que vous ressentez  
l'orgueil et la force d'être ses  
enfants [20].**

*Cette force d'être enfants de Dieu*  
conduit à un travail plus sacrifié, à  
une plus grande abnégation, jusqu'à  
êtreindre la Croix de chaque jour  
avec la force de l'Esprit Saint, pour y  
accomplir la Volonté de Dieu, sans  
défaillir ; elle permet de *travailler  
sans relâche*, parce que la fatigue du  
travail devient rédemptrice. Alors, il  
vaut la peine de s'engager avec  
toutes ses énergie dans la tâche,  
parce que non seulement on cueille  
des fruits matériels mais on porte le  
monde au Christ.

Lorsqu'on travaille avec ses  
dispositions-là, par delà l'effort  
humain de faire fructifier les talents,  
vient le fruit surnaturel de la paix et  
la joie : **C'est bien, serviteur bon et**

**fidèle, en peu de choses tu as été  
fidèle, sur beaucoup je t'établirai ;  
entre dans la joie de ton seigneur  
[21], et la fécondité apostolique :  
C'est bien, bon serviteur ; puisque  
tu t'es montré fidèle en très peu de  
chose, reçois autorité sur dix villes  
[22].**

Par conséquent, le travail « ne peut  
se limiter à la seule mise en œuvre  
des forces humaines dans l'action  
extérieure : il doit laisser un espace  
intérieur dans lequel l'homme, en  
devenant toujours davantage ce qu'il  
doit être selon la volonté de Dieu, se  
prépare au « repos » que le Seigneur  
réserve à ses serviteurs et amis »  
[23].

Lors de l'épisode de la  
Transfiguration, on dit que six jours  
après avoir annoncé sa Passion et sa  
mort, **Jésus prend avec lui Pierre,  
Jacques, et Jean son frère, et les  
emmène, à l'écart, sur une haute**

**montagne. Et il fut transfiguré devant eux [24].** Saint Thomas, commentant ce passage, fait le lien entre le septième jour où Dieu s'est reposé de l'œuvre créatrice et le septième jour — **six jours après** — où le Seigneur s'est manifesté à ses disciples pour leur donner un avant-goût de sa Résurrection glorieuse, pour qu'ils lèvent les yeux sans se limiter à une vision purement terrestre [25]. Les trois disciples, dans l'admiration devant cette gloire, devant la fin à laquelle ils sont appelés, expriment la joie de se reposer dans le Seigneur et avec le Seigneur : **il est heureux que nous soyons ici ; si tu le veux, je vais faire ici trois tentes [26]** — affirme Pierre —, vivant par avance la joie et la paix du Ciel. Ce moment n'allait pas se perpétuer encore. Cependant, la lumière et la paix du Thabor seront une force pour persévérer sur ce chemin qui, passant par la Croix, mène à la Résurrection.

Nous aussi nous trouvons notre repos dans l'abandon filial : la paix et la sérénité de qui sait que, derrière la fatigue, les difficultés et les soucis propres à notre condition terrestre, il y a un Père éternel et tout-puissant, qui nous soutient. Travailler avec vision surnaturelle évite des préoccupations inutiles et des troubles inféconds et vivifie n'importe quelle tâche grâce au désir de voir définitivement le visage du Christ.

Sanctifier le repos, et spécialement le dimanche — modèle du repos chrétien qui célèbre la Résurrection du Seigneur —, aide à découvrir le sens de l'éternité et contribue à rénover l'espérance : « le dimanche représente le jour vraiment unique qui suivra le temps actuel, le jour infini qui ne connaîtra ni soir ni matin, le siècle impérissable qui ne pourra pas vieillir ; le dimanche est l'annonce constante de la vie sans

fin, qui ranime l'espérance des chrétiens et les encourage sur leur route » [27].

## **Sanctifier le repos et les loisirs**

Les premiers chrétiens vivaient leur foi dans un milieu hédoniste et païen. Dès le début, ils se sont rendu compte qu'on ne peut pas concilier la suite du Christ et certaines façons de *se reposer* et de *s'amuser* qui pervertissent et déshumanisent.

Saint Augustin, parlant de spectacles de ce genre, disait dans une homélie : « Refuse d'y aller, en réprimant dans ton cœur la concupiscence temporelle, et tiens-toi dans une attitude forte et persévérante » [28]. Il n'est pas étrange que des manifestations bruyantes de cette indigence spirituelle se répètent de nos jours, dans des milieux *néopaiens*.

Il est nécessaire de discerner « parmi les moyens de se cultiver et les divertissements offerts par la société, ceux qui s'accordent le mieux avec une vie conforme aux préceptes de l'Évangile » [29].

Il ne s'agit pas de rester dans un milieu fermé. Il est nécessaire de se mettre en marche, avec initiative, avec courage, avec un vrai amour des âmes, si bien que chacun de nous s'efforce de transmettre dans les milieux sociaux le sens et la joie chrétiens du repos. Comme don Álvaro nous le rappelait, il y a une tâche importante pour chacun dans la création de lieux de vacance où *règne une atmosphère chrétienne dans les relations sociales, dans les divertissements, dans l'emploi du temps libre* [30].

Jésus, Marie et Joseph nous montrent qu'il y a dans la vie familiale du temps pour le repos et pour la fête :

**ils se rendaient chaque année à Jérusalem pour la fête de la Pâque [31].** La famille, espace spirituel, est une école pour apprendre à se reposer en pensant aux autres. Il convient pour cela de bien programmer les vacances, d'employer les temps de repos pour être avec les enfants, pour bien les connaître et dialoguer avec eux, pour jouer avec les plus petits...

Il faut apprendre à passer de bons moments en famille, sans tomber dans la solution facile de laisser les plus jeunes devant le poste de télévision ou naviguant sur Internet. Dans ce sens, faire une sélection des programmes de télévision les plus intéressants pour les voir avec les enfants, ou apprendre à se servir de l'ordinateur avec sobriété, sachant à tout moment dans quel but il est utilisé — principalement comme outil de travail —, voilà des tâches

qui ont acquis de nos jours une grande importance.

L'Évangile de saint Luc montre aussi comment l'Enfant Jésus, poussé par l'Esprit Saint, profite de la montée à Jérusalem lors de la fête de Pâque pour éclairer les hommes : **tous ceux qui l'entendaient étaient stupéfaits de son intelligence et de ses réponses** [32].

Le repos n'est pas une interruption de la tâche apostolique. Bien au contraire, il ouvre de nouvelles possibilités, de nouvelles occasions d'approfondir l'amitié et de connaître de nouvelles personnes et de nouveaux milieux où apporter la lumière du Christ. Le Concile Vatican II encourage tous les chrétiens à s'occuper de cette tâche : à collaborer « aux manifestations et aux actions culturelles collectives qui sont de leur temps, qu'ils les humanisent et

les imprègnent d'esprit chrétien »  
[33].

L'Église a besoin de personnes qui interviennent, avec une *mentalité laïque*, dans ce nouveau champ de la *nouvelle évangélisation*. Il est urgent de rechristianiser les fêtes et les coutumes populaires. — **Il est urgent d'éviter que les spectacles publics ne connaissent que cette alternative : la mièvrerie ou le paganisme. Demande au Seigneur que des gens s'attellent à cette tâche urgente que nous pourrions appeler « l'apostolat des loisirs »**  
[34].

F. J. López Díaz

C. Ruiz Montoya

---

[1]. Jean Paul II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14 septembre 1981, n° 25.

[2]. *Ibid.*

[3]. Gn 2, 2-3.

[4]. Cf. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 307.

[5]. Jean Paul II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31 mai 1998, n° 65.

[6]. Saint Josémaria, *Seul avec Dieu*, n° 29.

[7]. Cf. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2566.

[8]. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 14.

[9]. Jean Paul II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31 mai 1998, n° 65.

[10]. Saint Josémaria, *Lettre 15 octobre 1948*, n° 14.

[11]. Jean Paul II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31 mai 1998, n° 65.

[12]. Jean Paul II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14 septembre 1981, n° 25.

[13]. 1 Co 3, 7.

[14]. Jean Paul II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31 mai 1998, n° 67.

[15]. *Ibid.*

[16]. Cf. *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 2172.

[17]. Jean Paul II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31 mai 1998, n° 68.

[18]. Jean Paul II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14 septembre 1981, n° 25.

[19]. Ps 127, 2.

[20]. Saint Josémariam, *Seul avec Dieu*, n° 221.

[21]. Mt 25, 21 et 23.

[22]. Lc 19, 17.

[23]. Jean Paul II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14 septembre 1981, n° 25.

[24]. Mt 17, 1-4.

[25]. Cf. Saint Thomas, *In Matth. Ev.*, XVII, 1.

[26]. Mt 17, 4.

[27]. Jean Paul II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31 mai 1998, n° 26.

[28]. Saint Augustin, *Sermo* 88, 17.

[29]. Jean Paul II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31 mai 1998, n° 68.

[30]. Don Álvaro, *Lettres de Famille* (1), n° 386.

[31]. Lc 2, 41.

[32]. Lc 2, 47.

[33]. Concile Vatican II, Const. past. *Gaudium et spes*, n° 61.

[34]. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 975.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/article/travail-et-  
repos/](https://opusdei.org/fr-cm/article/travail-et-repos/) (28/01/2026)