opusdei.org

Le repos

J’ai toujours compris le repos comme un éloignement des contingences quotidiennes, jamais comme des journées d’oisiveté. Se reposer c’est faire le plein : amasser des forces, faire provision d’idéaux, de projets…

15/08/2013

J’ai toujours compris le repos comme un éloignement des contingences quotidiennes, jamais comme des journées d’oisiveté.

Se reposer c’est faire le plein : amasser des forces, faire provision d’idéaux, de projets… En peu de mots : changer d’occupation, pour revenir ensuite, avec un nouvel entrain, aux occupations habituelles.

Sillon, 514

L’exemple de Jésus

Quand viendra la fatigue, lors du travail, de l’étude ou de l’apostolat, quand l’horizon s’obscurcira, alors nous fixerons notre regard sur le Christ : sur ce Jésus plein de bonté, ce Jésus harassé, ce Jésus qui a faim et soif. Comme tu sais te faire comprendre, Seigneur ! Comme tu sais te faire aimer ! Tu te montres semblable à nous en tout, sauf pour le péché, pour que nous nous rendions bien compte qu’avec toi, nous pourrons vaincre nos mauvais penchants, surmonter nos fautes. Qu’importent la lassitude, la faim, les larmes… Le Christ a connu la fatigue,

il a eu faim, il a eu soif, il a pleuré. Ce qui importe c'est la lutte — une lutte aimable, puisque le Seigneur restera toujours près de nous — pour accomplir la volonté du Père qui est aux cieux (cf. Jn 4, 34).

Amis de Dieu, 201

La joie, l'optimisme surnaturel et humain sont compatibles avec la fatigue physique, avec la douleur, avec les larmes — car nous avons un cœur —, avec les difficultés qui peuvent surgir dans notre vie intérieure ou dans notre travail apostolique.

Lui, *perfectus Deus, perfectus Homo* — Dieu parfait et Homme parfait, qui jouissait de tout le bonheur du Ciel, a voulu faire l'expérience de la fatigue et de l'épuisement, des larmes et de la douleur… Ainsi pourrions-nous mieux comprendre combien il faut être humain pour être vraiment surnaturel

Forge, 290

Retour au travail

Luttez contre la compréhension excessive que chacun a pour soi ; soyez exigeants envers vous-mêmes ! Parfois, nous pensons trop à notre santé, au repos qui ne saurait manquer, dans la mesure précisément où il nous permet de reprendre notre travail avec des forces renouvelées. Mais le repos, je l'ai écrit il y a déjà si longtemps, ne consiste pas à ne rien faire : c'est se détendre dans des activités qui exigent moins d'efforts.

Amis de Dieu, 62

Chercher Dieu dans la détente

Pourquoi n'essayes-tu pas de transformer toute ta vie en un service de Dieu : ton travail et ton repos, tes peines et tes joies?

Tu peux le faire…, et c'est ton devoir!

Forge, 679

Efforcez-vous de ne jamais perdre ce point de vue surnaturel, pas même aux heures de détente et de repos, aussi nécessaires que le travail dans la vie de chacun.

Amis de Dieu, 10

Donner l'exemple

Pense toujours, qu'à tout moment, tu collabores à la formation spirituelle et humaine de ceux qui t'entourent, et de toutes les âmes — la bienheureuse communion des saints va en effet jusque là : quand tu travailles et quand tu te détends ; quand on te voit joyeux ou soucieux ; quand, dans ton travail, ou en pleine rue, tu pries en enfant de Dieu, et que la paix de ton âme se manifeste au-dehors; quand on remarque que

tu as souffert — que tu as pleuré —, et que tu souris.

Forge, 846

Avec l’aide de la Sainte Vierge

Tes forces défaillent par moments ? — Pourquoi ne pas le dire à ta Mère, *Consolatrix afflictorum, Auxilium christianorum…, Spes nostra, Regina apostolorum ?*

Chemin, 515

pdf | document généré automatiquement depuis https://opusdei.org/fr-fr/article/le-repos/ (10/12/2025)