

# Méditation : Jeudi de la 15ème semaine du Temps Ordinaire

Les thèmes proposés pour la méditation sont : se reposer pour renouveler ses idéaux ; apprendre à ne pas s'épuiser ; lire les signes de fatigue.

- Se reposer pour renouveler ses idéaux
  - Apprendre à ne pas s'épuiser
  - Lire les signes de fatigue
-

JÉSUS sait que nous avons besoin de repos. C'est pourquoi il a dit un jour aux apôtres : « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos » (Mt 11, 28). Dieu lui-même a connu la fatigue et, par conséquent, le besoin de reprendre des forces. Saint Josémaria aimait contempler cet aspect de l'humanité du Seigneur : « 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 ! » <sup>[1]</sup>

Pendant les périodes d'intense activité, Jésus encourage les disciples à ne pas se laisser emporter par l'activisme, à ne pas tout juger en termes d'utilité, à ne pas penser que tout dépend de ce qu'ils font : se

précipiter d'un endroit à l'autre, être toujours occupé... D'où l'invitation à se reposer, mais pas n'importe comment, en allant à lui. « Il ne s'agit pas seulement d'un repos physique, mais aussi d'un repos du cœur. Car il ne suffit pas de "déconnecter", il faut se reposer vraiment. Et comment cela se fait-il ? Pour cela, il faut revenir au cœur des choses : s'arrêter, faire silence, prier » <sup>[2]</sup>.

Il peut même arriver que le désir d'être productif d'un point de vue humain se manifeste aussi pendant les périodes de repos. Nous voulons faire tellement de choses pendant cette période que nous finissons par être encore plus épuisés qu'avant. Peut-être que certaines personnes, au contraire, ont tendance à chercher le repos dans la direction opposée, en essayant de ne pas organiser plus que ce qui est essentiel. Quoi qu'il en soit, Jésus propose un repos qui nous amène à regarder, avec

recueillement, notre cœur en sa présence pour faire émerger les idéaux qui nous animent jour après jour. Ce silence « est capable d'ouvrir un espace intérieur dans notre être le plus intime, pour que Dieu y demeure, pour que sa Parole demeure en nous, pour que l'amour pour lui s'enracine dans notre esprit et dans notre cœur et anime notre vie » <sup>[3]</sup>. Et ce repos est à notre portée à tout moment de l'année.

---

IL Y A DES MOMENTS dans la vie qui peuvent être particulièrement épuisants. Ils surviennent généralement lorsque, aux exigences quotidiennes normales, s'ajoutent d'autres exigences plus extraordinaires qui requièrent également notre temps et notre dévouement : la maladie d'un être cher, la naissance d'un enfant, des

projets complexes qui doivent être menés à bien, un revers financier... Tout cela, s'il se prolonge, oblige à défendre des moyens de repos, même minimes, pour éviter que l'usure ne devienne un problème majeur : faire du sport, lire, écouter de la musique, consacrer du temps à un hobby, profiter de la compagnie d'autres personnes, etc.

Une bonne façon de se reposer est d'apprendre à ne pas s'épuiser. Pour cela, il faudra parfois laisser à d'autres le soin d'accomplir une tâche, même si cela peut nous demander un effort. Non, cela n'implique pas un manque d'effort : il s'agit simplement de reconnaître ses limites, et aussi, parfois, de se détacher un peu du résultat de son travail. Dieu veut que nous nous dépensions par amour, et non que nous nous épuisions de telle sorte que l'amour s'éteigne avec l'effondrement de l'édifice, comme

cela arrive à une maison construite sur le sable (cf. Mt 7, 24-27). Saint Josémaria écrivait : « Abattement physique. — Tu es... “à plat”. — Repose-toi. Arrête cette activité extérieure. — Consulte le médecin. Obéis et abandonne tes soucis. Tu reprendras bientôt tes activités et, si tu es fidèle, ton apostolat n'aura fait qu'y gagner » <sup>[4]</sup>.

« Il ne faut jamais remettre au lendemain ce que l'on peut faire le jour même » dit la sagesse populaire. Si cette phrase contient une part de vérité, puisqu'elle nous invite à être diligents et à ne pas retarder notre travail, elle doit aussi être lue dans l'autre sens : « Laissez pour demain ce que vous ne pouvez pas faire aujourd'hui ». En d'autres termes, ne portez pas aujourd'hui plus que ce que vous pouvez faire. Le Livre de la Sagesse exprime également cette maxime : « Mon fils, ne te lance pas dans beaucoup d'entreprises : si tu

les multiplies, tu ne t'en tireras pas sans dommage. Même en courant, tu n'aboutiras à rien et tu ne pourras pas t'en sortir par la fuite » (Si 11, 10). Dans ce sens, saint Josémaria disait aussi : « J'ai toujours des choses en réserve pour le lendemain. Nous devons arriver le soir, après une journée de travail, avec beaucoup de choses à faire pour le lendemain. Nous devons arriver à la nuit chargés, comme de petits ânes de Dieu » <sup>[5]</sup>.

---

L'UN des signes les plus fréquents de la fatigue est que les limites de notre caractère deviennent souvent plus évidentes. D'une certaine manière, c'est comme si les défenses de notre personnalité étaient affaiblies et que nous agissions d'une manière qui peut sembler étrange aux autres. Par exemple, une personne

habituellement optimiste réagit soudain avec une certaine apathie, ou une personne habituellement docile réagit avec une brusquerie inhabituelle.

Dans ces moments où notre vue se brouille un peu, une main secourable peut nous aider à nous connaître et à lire les signes de la fatigue, afin que nous puissions nous reposer avant d'être épuisés. Saint Josémaria donnait ce conseil à une personne qui traversait une telle période : « Tout t'est bien égal ? — N'essaie pas de te leurrer. [...] Tout ne t'est pas égal : mais tu n'es pas infatigable..., et tu dois te réservier plus de temps : du temps qui sera d'ailleurs bénéfique pour tes œuvres, parce que, en dernière analyse, tu en es l'instrument » <sup>[6]</sup>

Un signe d'amitié est d'aider les autres, de leur apprendre avec sympathie — sans condescendance,

en restant à leurs côtés — à dire non à certaines demandes, sans être accablés par le remords ; à écarter les projets qui peuvent leur venir à l'esprit, s'il n'est pas réaliste de les entreprendre ; à appliquer la proportionnalité et à laisser peut-être certaines choses moins achevées qu'ils ne le souhaiteraient ; à voir qu'au-delà de ce qu'ils ont sous la main en ce moment, ou des nouveaux fronts qui se présentent à eux, il y a leur devoir de se ressourcer. Nous pouvons demander à la Vierge Marie de savoir nous reposer et d'aider les autres à se reposer, afin de vivre avec la joie de servir son Fils.

---

<sup>[1]</sup>. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 201.

<sup>[2]</sup>. Pape François, *Angélus*, 18 juillet 2021.

<sup>[3]</sup>. Benoît XVI, 7 mars 2012.

<sup>[4]</sup>. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 706.

<sup>[5]</sup>. Saint Josémaria, *Lettre 14*, n° 10.

<sup>[6]</sup>. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 723.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/meditation/  
meditation-jeudi-de-la-15eme-semaine-  
du-temps-ordinaire/](https://opusdei.org/fr-fr/meditation/meditation-jeudi-de-la-15eme-semaine-du-temps-ordinaire/) (13/01/2026)