

## L'âme danse - Fatigue et repos (2)

Alors qu'une partie d'entre nous s'apprête à partir en vacances, découvrons dans cet éditorial quelques conseils pour bien vivre ce temps de repos bien mérité qu'il est important de soigner, autant que son travail.

30/07/2023

« *Quando il corpo sta bene, l'anima balla* — Si le corps se porte bien, l'âme danse ». La première fois que saint Josémaria entendit ce dicton

italien, il ne l'aima pas, ayant très souvent rencontré des gens qui, tout en se trouvant dans une grande souffrance physique, étaient pleins de joie et de paix [1]. *Le corps se porte bien — quoique malade — et l'âme danse, si nous avons des idées claires sur la vie surnaturelle,* précisait-il un jour [2]. Il est donc parvenu à apprécier la sagesse de ce dicton : l'être humain est, inséparablement, corps et esprit ; et de même que l'esprit, en fonction de son état, peut animer le corps ou l'écraser, le corps peut être le porte-voix de l'esprit s'il est bien portant, mais aussi une sourdine, si la santé est défaillante.

Puisqu'il vaut mieux prévenir que guérir, le repos est une des meilleures mesures de la prévention. Comme pour tout le reste dans notre vie, Dieu compte sur notre savoir-faire quotidien : il s'agit de trouver l'équilibre entre la sollicitude pour

nos obligations et notre responsabilité de refaire les forces indispensables pour continuer de s'en occuper. C'est pourquoi se reposer, ce n'est pas un luxe ni une marque d'égoïsme, mais un besoin, un devoir. « Prends soin de toi », disons-nous parfois en prenant congé entre amis et proches parents : nous nous rappelons mutuellement que notre santé est un don de Dieu. Un don pour servir les autres, qu'il faut protéger sans dramatiser mais avec détermination. Le pape le rappelle aussi en citant ce conseil sage et paternel du Siracide [3] : **Mon fils, si tu as de quoi, traite-toi bien [...] Ne te refuse pas le bonheur présent** (Si 14, 11.14).

## **Avec bon sens et sens de l'humour**

« Donne-moi une bonne digestion, Seigneur, et aussi quelque chose à digérer. Donne-moi la santé du corps avec le sens de la garder au mieux.

Donne-moi une âme sainte, Seigneur, qui ait les yeux sur la beauté et la pureté, afin qu'elle ne s'épouvanter pas en voyant le mal mais sache redresser la situation. Donne-moi une âme qui ignore l'ennui, le gémissement et le soupir. Ne permets pas que je me fasse trop de souci pour cette chose encombrante que j'appelle « moi ». Seigneur, donne-moi le sens de l'humour pour que je tire quelque bonheur de cette vie et en fasse profiter les autres. Amen. [4]

»

Dans cette prière, attribuée généralement à saint Thomas More, il est question des modalités du repos d'un fils ou d'une fille de Dieu, présentées avec simplicité et précision. Sans doute ce saint a-t-il expérimenté la fatigue, étant donné qu'à ses responsabilités professionnelles et à sa vie familiale dont il s'occupait avec minutie s'ajoutaient une vive inquiétude

intellectuelle et une correspondance incessante avec ses amis et ses collègues. Or, il tâchait de couper court à la fatigue avec bon sens et bonne humeur, puisqu'il est tout aussi nécessaire d'attacher de l'importance à notre repos que de diminuer la charge de la fatigue. C'est pourquoi saint Paul conseille à **ceux qui pleurent**, de vivre **comme s'ils ne pleuraient pas**, et à **ceux qui sont dans la joie, comme s'ils n'étaient pas dans la joie** (1 Co 7, 30). S'il est vrai que nous avons besoin de repos et qu'il serait irresponsable d'aller jusqu'à l'épuisement, étant donné que pendant ce temps notre santé se dégrade, cependant, il ne s'agit pas non plus d'avoir des attentes irréalistes, car dans ce cas nous vivrions dans l'inquiétude de ne jamais pouvoir les atteindre.

Il est donc bon de découvrir aussi le repos dans les petites choses de la vie

de tous les jours : le meilleur est celui qui s'administre au goutte à goutte, une irrigation continue nous étant plus profitable qu'une giboulée ponctuelle au milieu d'une période de sécheresse. Saint Josémaria disait que *le repos n'est pas de ne rien faire : c'est se distraire par des activités exigeant moins d'effort* [5]. C'est ainsi que nous pourrons habituellement nous reposer, en évitant d'en arriver à l'épuisement. Avec un peu de créativité et d'ordre, le travail même nous apportera parfois du repos : *Tandis que tu travailles à une chose tu te reposes d'une autre. Tel est l'esprit de l'Opus Dei* [6]. Si nous mettons notre cœur dans ce que nous faisons alors même que la tâche semble humainement peu attrayante, il est plus facile de prendre du plaisir en la réalisant. Nous obtenons de meilleurs résultats et nous nous reposons en travaillant.

## L'hygiène du repos

Du grec *hygieinos*, salutaire, l'hygiène est un ensemble de mesures permettant de préserver la santé.

L'hygiène du sommeil, comme on le sait, est un principe élémentaire du repos : le corps humain a besoin de dormir. Lorsque nous lui demandons de se passer de ce repos, il fait des *heures extraordinaire*s, en tirant ses énergies d'où il peut. Or, abuser d'une telle souplesse peut entraîner des déformations difficiles à réparer, comme une gomme élastique qui a été sollicitée au-delà de sa capacité réelle. Le besoin de prendre soin de cet aspect dépasse le court terme. Car il ne s'agit pas d'une simple perte de lucidité et d'énergie due à une nuit sans sommeil. Non, avec le temps, l'accumulation d'un manque de sommeil génère des déséquilibres et la santé s'en trouve fragilisée. Ici aussi, comme dans tant d'autres domaines, s'applique l'aphorisme universel : « Du pain pour aujourd'hui et la faim pour demain ».

Cela dit, il peut arriver que, malgré les mesures pour dormir assez régulièrement, quelqu'un ait du mal à trouver le sommeil, à le faire durer pendant toute la nuit ou à obtenir qu'il soit vraiment reposant.

L'insomnie n'est pas en soi une maladie mais un symptôme.

Lorsqu'elle arrive, il faut en chercher les causes, au besoin avec l'aide d'un spécialiste. Les facteurs peuvent être extérieurs, liés au milieu, comme la chaleur ou le froid, le bruit, l'excès de lumière ; ou bien intérieurs, comme un souci qui fait souffrir, un projet en cours, un problème respiratoire ou physiologique, etc. Comme pour d'autres aspects de la santé, ce problème ne trouvera pas toujours une solution. En plus d'une recherche d'autres thérapies alternatives, cela fournira une nouvelle occasion de s'abandonner sereinement dans les mains de Dieu.

La fatigue est habituellement la conséquence d'une tension ininterrompue. Le terme « stress », quoique désignant un état où quelqu'un est dépassé par l'accumulation de travail ou par une situation inquiétante, vient en réalité du verbe « stress » qui ne connote pas en soi de crise mais signifie simplement souligner, faire pression, s'efforcer. Le travail tenace et constant n'est pas en soi mauvais pour la santé : ce qui peut la lésier, c'est l'absence de détente ou bien des motivations erronées. **Mieux vaut une poignée de repos**, dit le Qohélet, **que deux poignées de travail et poursuite de vent** (Qo 4, 6). Nous pouvons nous fatiguer inutilement à force de ne jamais nous arrêter, de vouloir tout résoudre sur le champ, de nous laisser écraser par les tâches en suspens : le travail comporte alors une bonne dose de **poursuite de vent**. Or, il devient aussi anodin et lourd s'il est conçu comme une fin en

soi, si nous perdons de vue qu'il doit être réalisé comme un devoir envers les autres.

La tension musculaire accumulée tout au long de la journée peut être due à la hâte. L'immédiateté des communications électroniques et la grande vitesse des moyens de transport tendent à envahir tous les secteurs de la vie et peuvent conduire à vivre toujours en courant et à présenter aux autres le visage de quelqu'un qui est pressé. C'est pourquoi, dans la mesure où nous avons un certain contrôle, il est fort opportun de s'habituer à contrebalancer la ténacité par le calme. Partir suffisamment à l'avance pour arriver à temps à un rendez-vous, écouter les autres sans penser déjà à ce que nous allons faire juste après, la patience devant les retards... Si la manière dont nous respirons a une incidence sur l'apaisement et la distension du

corps, pareillement une *respiration* adéquate de l'âme permet de garder la sérénité et l'énergie nécessaire pour résoudre les problèmes et assumer nos soucis, notre imperfection et celle des autres. Ces habitudes nous fourniront graduellement un repos sain et simple et nous permettrons d'être une *oasis* pour les autres, une épaule sur laquelle prendre appui, une oreille à qui se confier.

La détente du corps et de l'âme s'obtient aussi par l'exercice physique. Il n'est que des avantages dans l'habitude de marcher quotidiennement un bon moment, à la faveur des déplacements pour se rendre au lieu de travail ou en retourner, ou pour aller chercher les enfants à l'école. En même temps, aussi longtemps que la santé le permet, le sport s'avère fort utile comme moyen de divertissement, en permettant de faire des efforts

joyeux. Il est profitable de soumettre sans imprudence le corps à des défis raisonnables qui seront l'occasion de partager avec nos proches ce moment de repos. Ces mesures et bien d'autres, à intégrer dans notre vie quotidienne, configurent une hygiène adéquate du repos *dans* le travail, qui nous rend plus joyeux et efficaces.

## Renouveler l'air

Le repos équivaut, dans ses multiples modalités, à un changement d'air. De même que l'atmosphère d'une pièce refermée se surcharge au bout de quelque temps, ce qui rend nécessaire l'aération, ainsi la vie quotidienne nous lasse, même lorsqu'elle ne comporte pas de gros troubles : si nous ne cherchons pas à prendre un peu d'air, la lassitude ou la routine arrivent facilement.

Un changement d'air ne signifie pas nécessairement s'absenter pendant

plusieurs jours, étant donné que nos responsabilités nous l'interdiront assez souvent. Un peu de sport ou une promenade, une randonnée dans la campagne ou en montagne, la visite d'autres lieux, tout cela dégage la tête et permet de reprendre la vie ordinaire dans un esprit renouvelé. Parfois, par exemple, de petits conflits surgissent dans nos relations avec ceux qui travaillent avec nous, mais ils disparaissent dès que nous passons quelques heures avec eux en dehors du cadre habituel ; d'autres fois, nous avons entre les mains des affaires que nous n'arrivons pas à bien orienter et qui requièrent que nous prenions un peu de recul et les passions au crible du repos. La fiction, dans la lecture ou le cinéma, la poésie, l'art, éloignent aussi un peu des problèmes quotidiens et nous rafraîchissent les idées : ils offrent une perspective différente permettant de mieux aborder la

réalité et de découvrir la beauté des petites choses.

Cependant, le vrai repos n'est pas une évasion : il s'agit plutôt de prendre un peu de recul par rapport à la vie quotidienne, pour ensuite y retourner dans un esprit renouvelé, et non pas de la fuir anxieusement. À voir les modalités de la *déconnexion* que certains pratiquent pendant les fins de semaine et de l'état lamentable où ils se trouvent après, nous pourrions penser que si, ayant pris un temps de repos, notre état était moins bon qu'avant, c'était en réalité un faux repos. Il nous arrive parfois de penser que nous avons besoin d'une détente, étant mal à l'aise dans notre vie quotidienne, peut-être parce que nous nous fuyons nous-mêmes. Dès lors, il convient que nous ayons le courage de découvrir dans notre vie quels sont les loisirs comportant une évasion qui loin de nous reposer

pourraient même nous faire du mal. En ce sens, la sobriété est une bonne pierre de touche de la qualité du repos. Sans doute, le côté ludique et festif fait-il partie du repos.

Cependant, il ne faut pas confondre fête et excès, même si ce point de vue s'est beaucoup répandu. En cela, le conseil de *donner au corps un peu moins que le strict nécessaire* [7] garde toute sa sagesse : faire la fête sans aller jusqu'au rassasiement aide à jouir davantage des choses. La sobriété nous enlève l'anxiété qui conduit à vivre en mendiant sans cesse des évasions et en souffrant à chaque fois qu'il faut les arrêter.

C'est pourquoi il est bon de savoir se passer, par exemple, de la musique, même si nous avons技iquement la possibilité d'en écouter sans arrêt ; ou bien, d'oublier pendant quelque temps notre connexion à l'Internet, pour *connecter* avec ceux qui nous entourent et leur prêter attention. En définitive, il faut s'interroger sur

certains *impératifs* auxquels nous sommes soumis par l'offre incessante de possibilités de loisir, car ils pourraient nous enlever la liberté d'un repos simple et joyeux.

## **Un repos ouvert**

Cultiver ses activités favorites et ses intérêts culturels enrichit la vie familiale, tout en étant une alternative au sport, dont la pratique peut être impossible à cause du mauvais temps, de la maladie ou de l'âge. Nous ne sommes pas jeunes pendant toute notre vie et si nous planifions notre repos autour des sports forts, nous risquerions de nous ennuyer arrivés à un certain âge et d'être un poids pour nous-mêmes et pour les autres. C'est pourquoi il convient de ne pas attendre ce moment-là pour mettre en place d'autres modalités du repos. Bien que certaines ne requièrent pas de compagnie, un enfant de Dieu les

conçoit toujours dans une perspective d'ouverture à ceux qui l'entourent : il considère son repos comme faisant partie de sa vie avec les autres et pour les autres et non pas comme une affaire purement personnelle. Vus sous cet angle, la lecture et le cinéma, par exemple, nourrissent la conversation et facilitent le dialogue ; la peinture, le jardinage ou le bricolage rendent aimable le foyer ; le talent musical de quelqu'un, même modeste, la créativité pour faire la cuisine, l'originalité pour les célébrations, tout cela agrémentent la vie.

Le bon repos est ouvert à la famille et aux amis. Cela manquerait de sens que chacun s'enferme dans sa coquille pendant la fin de semaine. Le repos individualiste finit par ne pas apporter un vrai soulagement, entraînant une étrange anxiété pour s'évader, symptomatique d'une tension dans sa personnalité de père,

mère, frère ou sœur, conjoint ou enfant. En ce sens, l'envie de se reposer est une chose et l'anxiété pour se reposer en est une autre ; le repos ouvert est serein et souple, une aide pour développer notre personnalité : il nous aide à être celui que nous sommes.

Dans l'exhortation de saint Paul **alter alterius onera portate, portez les fardeaux les uns des autres et accomplissez ainsi la Loi du Christ** (Ga 6, 2), nous pouvons voir une invitation à prendre soin du repos des autres, à nous reposer en les aidant à se reposer. S'habituer aux préférences de ceux qui nous entourent fait partie du quotidien d'une famille : le père avec ses enfants ; la femme avec son mari, les petits-enfants avec les grands-parents... Et comprendre : aimer et se savoir aimé apporte un grand soulagement, avoir près de nous des gens qui nous écoutent, nous

comprendrent et se tiennent au courant de nos affaires. *Si vous y mettez de l'affection, chacune de nos maisons sera le foyer que je souhaite pour mes enfants. Vos frères auront une faim sainte de rentrer à la maison, après une journée de travail ; et ils auront aussi envie de sortir dans la rue — reposés et sereins —, pour cette guerre d'amour et de paix que le Seigneur nous demande* [8].

Le repos trouve, finalement, sa source la plus profonde et son horizon ultime dans le Seigneur. *Mon Dieu, je me repose en toi*, a écrit saint Josémaria dans la marge d'une page du livre *Dix jours pour le Saint-Esprit* ; « Seigneur mon Dieu, disait saint Augustin dans sa prière, donnez-nous votre paix ! la paix de votre repos, la paix de votre sabbat ! la paix sans déclin ! » [9] S'il nous arrive de rester pâmés en contemplant d'une hauteur un paysage, le va-et-vient des vagues de

la mer, le feu qui crépite dans une cheminée, des enfants qui jouent, comment ne trouverions-nous pas notre repos dans la prière, l'intimité avec ce Dieu qui nous écoute toujours et donne un sens à tout ce que nous faisons ? **Dieu est soleil et bouclier** (Ps 84, 12) : C'est lui qui éclaire notre fatigue et notre repos. Si l'âme reste sans voix en le perdant de vue, en le retrouvant elle chante et danse. *Repose-toi sur la filiation divine. Dieu est un Père — ton Père ! — plein de tendresse, d'un amour infini. — Appelle-le souvent ainsi, Père. Et dis-lui, seul à seul, que tu l'aimes beaucoup ! Que tu te sens fier et fort d'être son fils [10].*

*d'après Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1]. Cf. *Instruction*, 31 mai 1936, note 129.

[2]. Notes prises lors d'une réunion de famille, 29 avril 1969.

[3]. Cf. Pape François, Exh. apost. *Evangelii gaudium* (24 novembre 2013), n° 4.

[4]. Parmi les variantes de cette prière, nous avons repris ici la version française du site officiel du Saint-Siège (vatican.va), telle que le pape François l'a citée dans son discours du 22 décembre 2014.

[5]. *Chemin*, n° 357.

[6]. Notes prises lors d'une réunion de famille, 7 juillet 1974.

[7]. Cf. *Chemin*, n° 196.

[8]. Notes prises lors d'une réunion de famille, 29 mars 1956.

[9]. Saint Augustin, *Confessions*, XIII,  
35.50.

[10]. *Forge*, n° 331.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/lame-danse-  
fatigue-et-repos-ii/](https://opusdei.org/fr/article/lame-danse-fatigue-et-repos-ii/) (18/02/2026)