

# **Se reposer, faire le plein, refaire ses forces, se projeter, planifier...**

"Autrement dit: changer d'occupation pour donner par la suite un nouvel élan à son travail habituel ».

16 juil. 2012

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

## **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 défont 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/article/se-reposer-faire-  
le-plein-refaire-ses-forces-se-projeter-  
planifier/](https://opusdei.org/fr/article/se-reposer-faire-le-plein-refaire-ses-forces-se-projeter-planifier/) (5 avr. 2025)