

## **“Se reposer c'est faire le plein: amasser des forces”**

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)

3 août

J'ai toujours compris le repos comme un éloignement des contingences

quotidiennes, jamais comme des journées d'oisiveté (...) (Sillon, 514).

Mets ton temps à profit. — N'oublie pas le figuier maudit. Il faisait pourtant quelque chose: produire des feuilles. Comme toi...

— Ne me dis pas que tu as des excuses. — Le figuier n'a pas été sauvé, rapporte l'évangéliste, bien que lorsque le Seigneur alla pour en cueillir, ce ne fût pas le temps des figues.

— Et le figuier demeura stérile à jamais. (Chemin, 354)

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 le 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 distraire à des activités qui exigent moins d'efforts.* (Amis de Dieu, 62)

---

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr/dailytext/se-reposer-cest-faire-le-plein-amasser-des-forces/>  
(30/01/2026)