

Le bruit, l'agitation et le stress du travail ne permettent pas d'avoir une vie intérieure

Author : Maximilien Bernard

Categories : [Brèves](#), [Diocèses](#), [Eglise en France](#), [Perepiscopus](#)

Date : 6 juillet 2017



Mgr **Bernard Ginoux**, évêque de Montauban, déclare dans [La Croix](#) :

Est-il nécessaire de se reposer pour connaître une « paix intérieure » ?

Bien sûr ! Le repos fait partie de la respiration de la vie humaine, c'est le changement de rythme qui permet de reprendre des forces pour vivre le quotidien. La spiritualité a besoin du repos. Le bruit, l'agitation et le stress du travail ne permettent pas d'avoir une vie intérieure. Les moines eux-mêmes organisent leurs journées avec un temps pour le travail et un temps pour Dieu, un peu comme les trois-huit.

Car comme le dit la sagesse populaire : « *Il y a un temps pour tout.* » Il ne faut pas culpabiliser à l'idée de se reposer quand on a travaillé, que ce soit un repos physique ou mental. Cette pause est nécessaire ne serait-ce que pour considérer le travail accompli et se préparer à retravailler ensuite. Et cela concerne aussi bien les salariés que les mères au foyer, les chômeurs, les retraités, et même les prêtres !

Les mères au foyer, par exemple, ne doivent pas hésiter à déléguer les tâches, les vacances pouvant être un temps de transmission. Et il n'y a pas de culpabilité à avoir si on ne passe pas toutes les vacances en famille avec les enfants. Pour les personnes au chômage, la société leur renvoie souvent la culpabilité d'être en vacances sans avoir travaillé. Mais être au chômage est aussi un poids à porter au quotidien qui empêche la paix intérieure.

Comment qualifier ce moment de repos ?

Le repos doit être un moment non rentable, non planifié, non « efficace », à l'opposé de la rationalisation extrême de la société. Jardiner ou marcher en montagne peuvent être des périodes de repos et propices à une paix intérieure, car le contexte est non contraignant. Mais pour un paysagiste, jardiner n'est pas se détendre et l'obligation du travail empêchera la pause intérieure.

Aujourd'hui, notre société est prise dans une certaine frénésie. Certaines personnes sont incapables de se reposer parce qu'elles sont incapables d'être face à elles-mêmes. Multiplier les activités et avoir un planning rempli les rassurent, et en l'absence de mouvement, elles vont avoir le sentiment d'arrêter d'exister. C'est une idée fautive, c'est juste qu'il manque une dimension spirituelle à leur vie.

Prendre du temps pour soi n'est-il pas une attitude un peu égoïste ?

Quand, dans l'Évangile, Jésus nous demande d'aimer notre prochain comme nous-mêmes, cela sous-entend qu'il faut d'abord s'aimer soi-même. Il n'y a pas donc à culpabiliser de prendre du repos et de réfléchir à soi.

Mais attention, il ne s'agit pas d'un laisser-aller passif, comme on pourrait rester scotché bêtement devant une télévision. Pour se ressourcer, il faut une orientation de l'être tout entier vers cette volonté de vie intérieure. S'arrêter est nécessaire pour comprendre ce que l'on vit et faire le point.