

# A toi qui ne sais pas t'arrêter



Mon agenda se remplit parfois à mon insu me semble-t-il, pourtant c'est bien mon écriture et non celle d'un autre qui note : RV chez le dentiste, réunion de travail, fête de l'école du petit dernier, souper de l'athlétisme, audition de trompette, être présente pour la visite du plombier, porter la voiture pour l'entretien, terminer l'article pour TopChrétien !!

**Je vis à cent à l'heure, les activités succèdent aux activités et le soir, indisponible pour qui que ce soit, je m'affale sur mon lit, remerciant Dieu d'être encore vivante ! (si j'y pense !)**

Oserais-je, moi qui me laisse si vite prendre au piège, suggérer à celui ou celle qui se plaint d'être fatigué de se reposer ?

## " Mais tu ne te rends pas compte, il y a tellement de choses que je dois faire, je n'ai pas le choix ! "

Viennent alors parfois ces pensées, peut-être même avec un brin d'amertume : " Si les autres prenaient un peu plus leurs responsabilités et ne me laissaient pas faire tout le boulot, alors je pourrais me reposer !"

Comment considérons-nous le repos ? Pensons-nous qu'il doit être mérité ? L'associons-nous insidieusement à la paresse ? Est-ce seulement quelques privilégiés qui peuvent se permettre de se reposer ? Se réduit-il à l'inactivité ?

Il fut un temps où je ne me donnais pas le droit de me reposer ; je ne pouvais pas m'asseoir un moment dans la journée sans éprouver un malaise, un peu de culpabilité.

**Ce qui me frappe, c'est que Jésus était très conscient du besoin de repos, pour lui-même mais aussi pour ses disciples.** Jésus leur dit :

" Venez à l'écart dans un lieu désert, et **reposez-vous** un peu. Car il y avait beaucoup d'allants et de venants, et ils n'avaient même pas le temps de manger."

[Marc 6.31](#)

## **Dieu lui-même s'est reposé ! Est-ce à dire qu'il était 'fatigué' par sa création ? Ou est-ce une petite 'récompense' qu'il s'est accordée ?**

" Dieu acheva au septième jour son oeuvre, qu'il avait faite : et **il se reposa** au septième jour de toute son oeuvre, qu'il avait faite. "

[Genèse 2.2](#)

Dieu s'est arrêté pour contempler son oeuvre et se réjouir de celle-ci.

Pour Dieu le temps de repos a sa place dans tous les temps créés par lui. Il nous a créés à son image et nous n'avons pas à mépriser le temps du repos.

# Dieu dans sa sagesse a préconisé à l'être humain de prendre un jour de repos après 6 jours de travail.

" Observe le **jour du repos**, pour le sanctifier, comme l'Éternel, ton Dieu, te l'a ordonné."

[Deutéronome 5.12](#)

Dieu sait que le repos est nécessaire à notre équilibre, à notre santé physique, émotionnelle et spirituelle. Le repos est un cadeau qu'il nous offre : à nous de le saisir.

Est-ce que je dois attendre le repos hebdomadaire (à supposer que je le respecte) ou les vacances annuelles pour enfin souffler ?

Je peux apprendre à intégrer des " **pauses repos** " dans mon quotidien : croquer une pomme, faire quelques pas dehors, m'asseoir un moment pour boire une tasse de café, regarder le ciel, écouter mon morceau de musique préféré, transformer un temps d'attente (où je suis tentée de m'impatienter) en temps de repos, me souvenir quelques instants d'un moment heureux, tourner mon regard vers Dieu et me rappeler ses promesses, me reconnecter à la paix qu'il met en moi, repasser en mon coeur les [premiers versets du Psaume 23](#), ou ces paroles de Jésus :

**" Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos."**

**Merci Seigneur parce que tu prends tellement soin de moi que tu m'appelles au repos : repos physique et aussi repos en toi, repos pour mon âme. Apprends moi à considérer le repos comme un cadeau, à l'accueillir et à m'en réjouir !**

en partenariat avec : [www.famillejetaime.com](http://www.famillejetaime.com)

# Evelyne Frère Datcharry

S'ABONNER

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



288 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -  
www.topchretien.com