

# Où le travailleur fatigué va-t-il trouver du repos ?



Quelqu'un a décrit un match de Football Américain comme étant un spectacle où 60.000 personnes qui ont désespérément besoin d'exercice observent 22 athlètes qui ont désespérément besoin de repos. Des pensées similaires pourraient s'appliquer au foot, au basket, au jeu de paume, au hockey ou à bien d'autres sports. Dans le monde des affaires, cependant, c'est le contraire qui est vrai. Nous connaissons bien les agendas de travail hyper chargés qui nous font mener une vie trépidante et qui frise la frénésie. Pour nous, l'enjeu c'est d'arriver à trouver du repos.

Lorsque je travaillais dans le milieu de l'édition de journaux, c'était les heures de tombée qui dominaient. Les informations ne prenaient jamais de congé et c'était un défi permanent d'avoir à couvrir toutes les histoires fascinantes qui arrivaient chaque jour. Plus tard, lorsque je devins rédacteur en chef puis directeur de la communication, j'ai trouvé que les échéances

étaient un peu plus étalées, mais les exigences quotidiennes pour tenir ces délais n'en étaient pas moins pressantes.

C'est pareil dans toutes les entreprises : Qu'il s'agisse de présentations de ventes, de rapports de production, d'états financiers, de recherche commerciale, de livraisons de marchandises, d'inventaires, de réunions de direction ou de rendez-vous avec les clients. Il semble que toutes ces demandes - et bien d'autres - nous amènent à aller plus vite que jamais. Et le pire, c'est que le rythme ne ralentit pas. Ce n'est pas que ce soit mal d'avoir des agendas bien remplis:la plupart du temps, c'est bien mieux ainsi que de rester à ne rien faire. Le temps passe plus vite, et la probabilité que votre entreprise survive un jour de plus est bien plus grande.

Mais le problème survient lorsque nous finissons par réagir ou par répondre tellement vite que nous ne nous laissons pas le temps nécessaire pour réfléchir, pour nous rafraîchir les idées - et pour nous reposer. L'écrivain Charles E. Hummel l'appelait "la tyrannie de l'urgent" - le fait d'être si englué dans toutes sortes "d'urgences" immédiates que nous négligeons les choses qui sont vraiment importantes dans la vie, en incluant notre bien-être mental, physique et spirituel.

Assurément, les week-ends et les vacances sont une façon de trouver du repos. Mais qu'en est-il si vous vous retrouvez ce Lundi après-midi avec le sentiment que vous avez travaillé non-stop pendant deux semaines? Ou si vous devez encore attendre deux mois pleins votre précieuse semaine de congé - dont vous avez désespérément besoin? Est-ce que vous choisissez de faire fi de ces sentiments, d'ignorer votre fatigue actuelle et de vous convaincre que "Tout va bien. Je n'ai pas besoin de repos. Je suis en pleine forme!"?

Beaucoup de gens pensent que la Bible est un livre rempli de 'permissions' et 'd'interdictions', mais curieusement elle parle beaucoup de la notion de repos. Dans Genèse, nous pouvons lire qu'après les six jours de la création, même Dieu se reposa. Et aussi dans les Dix Commandements, il y a un ordre d'observer fidèlement le 'Sabbat', un jour de repos hebdomadaire. En plus d'affirmer ce besoin de repos, la Bible nous parle de la meilleure source de repos:

Pourquoi essayer de trouver du repos? Nous avons tendance à penser que plus nous travaillons dur et fort, plus nous sommes productifs. Cependant, lorsque nous sommes épuisés mentalement et physiquement, nous arrivons à un moment donné à un point où nous sommes moins efficaces. Parfois, la chose la plus 'active' que nous puissions faire, c'est de nous reposer, ne serait-ce que pour une courte durée. Dieu peut combler le vide. "En vain vous vous levez de bon matin, vous vous couchez tard, et vous mangez le pain de douleur:il en donne autant à ses bien-aimés pendant leur sommeil". (Psaume 127:2)

Où trouver du repos? Les météorologistes parlent du calme qui règne dans l'œil du cyclone. Durant son périple terrestre, Jésus promit que, malgré les orages environnants, il allait amener le calme à quiconque ferait appel à Lui. "Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos". (Mathieu 11:28)

Comment trouver du repos? S'il vous est impossible de prendre un jour de congé, ou même de vous allonger pour faire une courte sieste, ça aide souvent de prendre un moment 'à soi'. Arrêtez ce que vous êtes en train de faire - juste quelques instants - et demandez à Dieu de vous donner un sentiment de calme et de clarté d'esprit pour gérer correctement la tâche que vous avez en cours. "Arrêtez, et sachez que je suis Dieu". (Psaume 46:11)

**Robert J. Tamasy** est vice-président des communications pour le "Legacy Leaders", une société sans but lucratif basée à Atlanta, la Géorgie, Etats-Unis. Un vétéran de plus de 30 ans en journalisme professionnel, il a coauthored et a édité six livres. Il peut être contacté à [btamasy@comcast.net](mailto:btamasy@comcast.net). Traduit par Michaël Foucault, consultant en stratégie d'entreprise français, [michael.topc@free.fr](mailto:michael.topc@free.fr).

© **MANNE DU LUNDI** est un article hebdomadaire de CBMC INTERNATIONAL, un ministère évangélique à but non lucratif qui a pour objet de servir les gens d'affaires et les professionnels qui veulent suivre Jésus, de présenter Jésus-Christ en tant que Seigneur et Sauveur auprès des autres gens d'affaires et professionnels.

## Robert J. Tamasy

[S'ABONNER](#)

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



9 PARTAGES