



Pause, repos, détente, équilibre de vie

Dans le rythme parfois effréné de notre vie quotidienne, nous devons savoir faire une pause, nous reposer, nous détendre, pour notre équilibre de vie. Il s'agit pour nous de modifier raisonnablement la cadence habituelle de nos vies, pour prendre du recul et faire le point de ce que nous sommes (*l'ETRE*) et de ce que nous faisons (*le FAIRE*).

Comment réaliser cela pour mieux se re-situer ?

Un tiers de nos gènes nous demande de gérer cet équilibre comme nous sommes. Pour certaines personnes, c'est un programme impératif à suivre, très exigeant et parfois douloureux. Ne pas le faire peut être lourd de conséquences. Un redressement de situation est cependant presque toujours possible, avec patience, courage, persévérance et l'aide d'autres. Toute personne honnête ne peut dire qu'elle s'en sort toute seule... Nous avons certainement à tendre la main à d'autres.

Reprendre souffle, dans un lieu calme et retiré, permettant une certaine rupture avec le bruit et l'agitation de la vie quotidienne, favorise de se retrouver avec soi-même. Des jeunes, surtout, connaissent bien le monde du bruit et des jeux de lumière, le lieu où ils « s'éclatent » ! Certains d'entre eux recherchent un silence qui n'est pas seulement absence de bruit, mais présence à soi-même, prenant du recul avec tout ce qui les distrait et ce qui les préoccupe.

Un temps de silence que l'on se donne nous permet de nous mettre dans la condition de l'écoute, dans une condition plus confortable pour une relation avec les autres ; sinon on se déshumanise. Pour ne pas subir l'environnement dans lequel nous vivons, il nous faut prévoir de temps en temps des espaces personnels. Nous vivrons alors notre destin en hommes ou femmes libres, et nous serons plus forts pour être à l'écoute des autres, pour partager, échanger...

Le contenu de cette chronique souhaite vous donner quelques aperçus de situations diverses vécues par des membres de « La Communion », par des Sœurs ou des Frères. Bonne lecture ! Et surtout **PAUSEZ-vous ! REPOSEZ-vous ! DETENDEZ-vous !**... Chacun, chacune, à votre façon, pour mieux assumer votre vie quotidienne.

Et chantons ensemble : « Tu nous as fait pour Toi Seigneur, et notre cœur est sans REPOS, tant qu'il ne demeure en toi » *Saint Augustin*.

Photo de couverture : la famille Sourice-Caillau, cf p. 22.

Frère Hubert GAULLIER
Prieuré Saint-Joseph - Lorris (Loiret)