



# Le temps de respirer



ans la société actuelle où les valeurs sont à la productivité, à la vitesse, à l'efficacité, où l'on se laisse prendre au

piège d'en faire toujours plus, *prendre le temps de respirer* peut sembler décalé.

Pourtant dans notre vie familiale et personnelle, nous pensons que ce sont des moments à cultiver. C'est le choix que nous avons fait en travaillant chacun à temps partiel : Pascal en tant que technicien forestier-environnement, et Vanessa, en tant que médecin généraliste en cité. Ceci afin de pouvoir garder du temps de respiration en famille ; nous n'avions pas envie de nous entendre dire : *dépêchez vous !* sans arrêt à nos trois enfants...et aussi pour avoir du temps pour l'engagement paroissial, associatif, etc. C'est aussi du temps « gagné » pour moins consommer, pour moins courir, pour prendre le temps de jardiner, de réparer, de cuisiner.

**Prendre le temps en famille,** c'est pour nous, se fixer des moments dans la semaine où l'on se retrouve tous ensemble après ou avant un repas, autour d'un jeu, d'un film, d'un temps de « prière », d'un événement social. C'est aussi essayer de trouver le bon rythme d'un morceau de musique ensemble. *Ces petites respirations*, ces moments de complicité construisent notre histoire commune.

**Prendre le temps de respirer** c'est aussi **retrouver le souffle de vie**, de la naissance, de la nature, c'est vivre au rythme des saisons du jardin. Se promener en forêt ou explorer les coteaux calcaires à la recherche d'une fleur ou d'une petite

bête que Pascal veut nous faire découvrir. Prendre le temps de contempler les nuances de la nature : autant de moments de louange et de prise de conscience de la beauté de la création.

**Prendre le temps de respirer** c'est encore **savoir se mettre au rythme de l'autre**, prendre le temps nécessaire pour se comprendre. C'est ce à quoi Vanessa peut être confrontée dans l'exercice de la médecine générale dans une ville où vivent beaucoup d'étrangers : prolonger les moments d'écoute pour que les mots importants aient le temps de se dire, et il faut parfois doubler le temps d'une consultation pour faire place à une traductrice, mais aussi s'intéresser à leurs origines et à leur culture.

**Respirer pour mieux se lancer n'est pas du temps perdu, c'est le moment de se ressourcer pour retrouver de l'énergie, pour vivre et partager.**

*Dieu bénit le septième jour et le sanctifia (Gn1)* et probablement qu'il dût prendre une grande respiration avant de se lancer dans la *Création*.

**Vanessa et Pascal FLAMBARD**  
*Aquigny (Eure)*



Vanessa et Pascal Flambard au centre, et les trois enfants : de gauche à droite : Jasmine, Nathan et Sarah