Se détendre, se ressourcer en Afrique

…Si un Frère se privait de repos et de détente, en particulier par l'absence de repos hebdomadaire ou de sommeil nécessaire, il compromettrait non seulement sa santé, mais aussi la bonne marche du Prieuré… Extrait du Directoire N° 28 de nos Constitutions

Nos journées sont de plus en plus jalonnées de multiples activités. On court dans tous les sens, on se prive de repos pour rattraper un temps qui ne sera jamais rattrapé. Alors, quand le poids devient trop lourd, quand on n'a plus de force, on est tenté de prendre des remontants. C'est illusoire de croire que le remontant est un remède pour être performant. Au contraire, il détruit peu à peu notre santé. Ne serait-il pas judicieux de prendre un peu de temps de détente, pour se reposer ou se ressourcer ?

Le sens commun et la définition des mots **détente et ressourcement** présentent des nuances. **La détente** est de l'ordre de la distraction, du divertissement, du repos, et **le ressourcement** est de l'ordre de la redynamisation, d'un ressourcement, du renouvellement de l'énergie pour repartir à nouveau. Cependant, selon les continents, leur usage peut varier. En considérant les cultures que nous connaissons et dont nous sommes issus en Afrique, les deux termes ne marquent aucune différence.

Se détendre peut paraître un acte banal ou négligeable mais s'avère très important voire indispensable pour l'équilibre de l'organisme. C'est un besoin, donc une nécessité. Plus nos vies sont chargées d'activités diverses, travaux manuels et intellectuels avec un rythme soutenu, plus la nécessité de se détendre ou de se ressourcer s'accroît. Toute pause permet de rebondir et de continuer avec une énergie neuve et pleine.

Se détendre en Afrique

Le sens du verbe **se détendre** et la manière de se détendre diffèrent d'un milieu à un autre, d'une culture à une autre, et d'une personne à une autre. Chacun se détend selon son histoire et sa culture. Se détendre en Afrique, de manière générale, signifie cesser momentanément toute activité physique et intellectuelle. En Afrique par exemple, beaucoup de jeunes, pour se détendre, aiment se retrouver sous un arbre, autour d'une tasse de thé. D'une part, ce temps de relaxation est souvent animé par un débat improvisé : actualité nationale ou internationale, jusqu' à un fait divers... D'autre part, d'autres personnes préfèrent vivre les retrouvailles : se retrouver pour une partie de jeu de cartes, de ludo ou damier. En outre, les personnes âgées aiment se retrouver entre elles, dans la cour de la personne ressource du village, sous un arbre, pour échanger. D'autres préfèrent passer leurs temps de repos dans un cabaret, tout en buvant le **dolo** (bière locale) en échangeant de tout et de rien. Le jour du marché est fatidique ; tous les villages s'y retrouvent pour festoyer. Aucune absence n'est tolérée. L'absent est soit malade, soit en voyage.

Mais la mondialisation a fait naître, chez nous Africains, d'autres formes de détente. De plus en plus, dans certaines grandes villes du Bénin, des hommes et des femmes prennent d'assaut tous les week-ends, le matin, les terrains de sports et les grandes places publiques. Ils viennent pour faire, certes du sport matinal, mais pour la plupart c'est un temps de détente après une semaine chargée d'activités et de stress. On peut se détendre en marchant, en écoutant la musique, en regardant la télévision. Malheureusement, souvent les programmes sont inadaptés culturellement. Alors ce qui serait la détente devient destruction et dépravation des mœurs. D'où le choix d'activité pour une bonne détente s'impose.

Une autre forme de détente, qui est en train de disparaître pour ne pas dire qui a disparu, est le fait que les enfants se retrouvent tous autour de leurs grands-parents les soirs au clair de lune. Ces derniers leur racontent des contes. C'était une détente très instructive.

Se ressourcer

Si se détendre a un caractère distractif, se ressourcer a un caractère spirituel. Jésus lui-même l'a conseillé à ses disciples. *Venez vous-mêmes à l'écart, dans un lieu désert, et reposez-vous un peu.* Mc 6, 31-32. Jésus invite ses disciples, après des jours d'intenses activités pastorales, à se retirer loin dans un lieu calme pour se ressourcer. C'est ce que nous recommandent également nos Constitutions, **une journée mensuelle de récollection et chaque année, six jours entiers de retraite communautaire.** Const. N°46. Il est très important que nous ayons un temps de ressourcement après plusieurs mois d'intense activité. Ce lieu désert dont parle Jésus peut être dans notre chambre, soit dans un monastère, un sanctuaire… Le ressourcement nous permet non seulement de nous reposer mais aussi de relire notre vie en présence du Christ.

Enfin, notre corps n'est pas une machine, il a besoin de se reposer ; d'où l'importance pour nous de connaître les signaux que nous envoie notre corps. Ces signaux peuvent être la fatigue et le stress. La détente et le ressourcement seraient dans ce cas un remède très efficace pour faire le plein d'énergie.

Frère Armand KOUYAYA
Prieuré de Kamboinsé (Burkina-Faso)