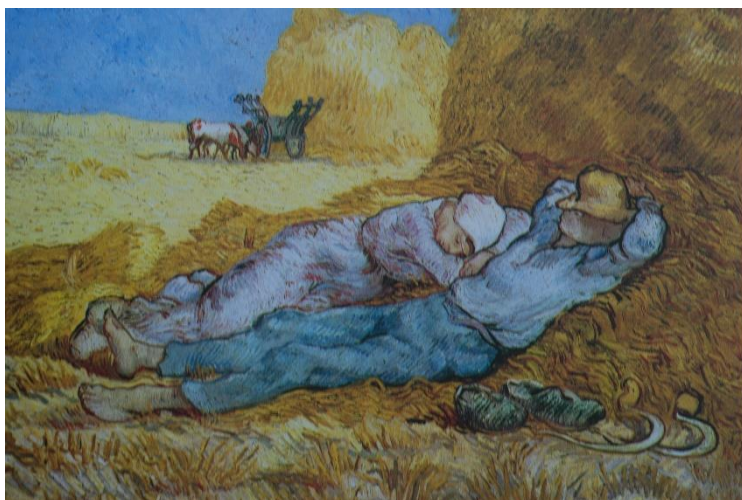




Bulletin n° 30 / Juin 2017



La sieste, de Vincent Van Gogh

***ASPIR Association pour l'accompagnement spirituel en
EMS de la Côte***

*Action interconfessionnelle dans les EMS de
Apples, Arzier, Aubonne, Begnins, Etoy, Gland,
Mont-sur-Rolle, Morges.*

1176 Saint-Livres aspir@bluewin.ch CCP 10-1584-1

Une Association reconnue de pure utilité publique

Le repos

Le repos, maître mot de la Nature pour toutes formes de vie terrestre est indispensable pour mieux croître ou évoluer dans le futur. En hiver, toute la végétation est en sommeil. Elle ne se réveillera qu'au printemps lorsque la sève, jusque-là tapie dans les racines, regagnera tronc et ramure pour fleurir et fructifier.

Les hommes et les femmes ainsi que les enfants ont tous besoin de repos. C'est le cycle de la vie qui nous l'impose. Après les activités physiques, intellectuelles voire spirituelles diurnes s'ensuit une pause nocturne de sommeil où les soucis s'envolent pour laisser la place à des rêves où même l'inaccessible, l'impossible sont atteints. C'est une évasion, une vacance de l'esprit qui dans le calme, nous permet de nous relaxer et de nous ressourcer.

Nos ancêtres travaillaient toute la semaine bénéficiant du seul repos dominical dédié au Seigneur, ce qui impliquait d'assister à l'office religieux dont nul ne pouvait être exempté.

Toutefois, au fil du temps, force est de constater que la notion de repos a évolué incluant les congés, les vacances. Quel mot magique nous transportant dans des lieux exotiques, dans nos havres de paix personnels où l'horaire du quotidien est libre et loin de l'agitation et du rythme effréné de la vie professionnelle ! Finis le seul repos dominical, les vacances dorénavant se comptent en semaines voire en mois.

Mais que serions-nous sans le repos de l'âme ? Pas seulement au moment où nous passerons de vie à trépas mais maintenant, dans notre quotidien.

Lamartine a écrit :

*« Quand l'astre à son midi, suspendant sa carrière,
M'inonde de chaleur, de vie et de lumière,
Dans ses puissants rayons qui raniment mes sens,
Seigneur, c'est ta vertu, ton souffle que je sens ;
Et quand dans la nuit, guidant son cortège d'étoiles,
Sur le monde endormi jette ses sombres voiles,
Seul, au sein du désert et de l'obscurité,
Méditant de la nuit la douce majesté,
Enveloppé de calme, et d'ombre, et de silence,
Mon âme de plus près, adore ta présence ;
D'un jour intérieur je me sens éclairer,
Et j'entends une voix qui me dit d'espérer. »*

Nous voici aux portes de l'été invitant aux voyages, sans oublier les récoltes de fruits et les délicieuses confitures agrémentant nos petits-déjeuners à l'ombre des grands arbres, profitez-en bien !

A tous, chères lectrices, chers lecteurs, au nom du Comité, je vous souhaite un bon repos estival et vous adresse mes cordiales salutations.

Arlette Coulon
présidente

Dans ce texte, je souhaite aujourd'hui vous parler du repos. Comme le dit Descartes : « Je ne désire que la tranquillité et le repos, qui sont des biens que les plus puissants Rois de la terre ne peuvent donner à ceux qui ne les savent prendre d'eux-mêmes ».

Le repos est l'état de quelqu'un qui n'a ni inquiétude, ni préoccupation et dont rien ne trouble la tranquillité. Il est indispensable au maintien des bonnes fonctions de l'organisme. Il peut être spontané, organisé ou naturel. Dans une journée, les efforts physiques comme intellectuels, les moments de travail comme ceux de loisirs sont entrecoupés par des périodes de vide ou de changement d'activité. La durée et la fréquence de ces moments de repos rythment la vie de chacun d'entre nous, que ces moments soient programmés ou non.

On trouve plusieurs formes au repos : le repos légal, le repos militaire ou encore le repos de la terre laissée en jachère. Notre manière de concevoir ce repos dépend de notre état du moment. Si nous avons bonne conscience, nous pourrions vivre un vrai repos, alors que s'il nous donne mauvaise conscience, il sera source d'inquiétude, ainsi que le remarque Sénèque. Si nous arrivons à concevoir le repos comme quelque chose de bénéfique, alors il permettra de rendre notre esprit plus libre et plus sain pour réfléchir, comme nous le dit George Sand. Et, suivant Jean-Napoléon Vernier, cela nous amènera peut-être à nous approprier des éléments qui, plus tard, produiront une moisson utile. Ainsi, le repos du sage n'est pas de l'inaction. Le repos ne peut cependant être trouvé qu'en soi-même, il est donc inutile d'aller le chercher ailleurs, observe François, duc de La Rochefoucauld.

Vous me demanderez donc : comment trouver le repos ? Beaucoup de possibilités s'offrent à nous. On peut le trouver dans un contact avec l'autre, dans un climat de confiance, lorsque de la présence d'intérêts communs

nous procurent du bien-être, telle une foi partagée. Mais c'est aussi à travers le partage d'un silence en groupe ou seul avec soi-même, dans un lieu où l'on se sent bien, chez soi ou au cours d'une balade que le repos se donne à nous. Le repos peut également nous embrasser au moment où l'on est dans un lieu qui nous permet d'être nous-même, le plus vrai possible. Ceci nous procurera une détente, régénérera notre être profond. Et être relié à nos convictions, à ce qui est en nous et au-delà de nous, nous donnera accès au lâcher prise, à « la force [qui nous est] donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre » (Marc Aurèle).

Se reposer, c'est encore : décompresser, relâcher sa tension nerveuse, se détendre après une période d'anxiété ou de fatigue, ne plus être soumis à un rythme intensif, quel qu'il soit. Que d'images sont véhiculées pour dire notre besoin de repos, tant cela relève d'une nécessité vitale pour poursuivre humainement notre chemin et accueillir l'autre à l'égal de soi sans que cette relation soit ternie par notre propre épuisement.

Dans le PS 131, nous lisons : *Éternel! [...], j'ai l'âme calme et tranquille, [...]*. Et David nous invite, de même qu'Israël : *mets ton espoir en l'Éternel, Dès maintenant et à jamais!* Ainsi que David le réalise, se reposer, c'est également de se reposer sur l'Éternel. Et Jésus nous invite aussi à trouver le repos en Lui, dans Matth. 11.28 : *Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.* Aussi, vous laisserais-je avec ce chant de Taizé : « Mon âme se repose en paix sur Dieu seul: de lui vient mon salut. Oui, sur Dieu seul mon âme se repose, se repose en paix ».

BEL ETE A VOUS TOUTES ET TOUS !
Sylvie Merminod

Cher lecteur, chère lectrice de ces lignes,

Parfois quand les circonstances font qu'un certain temps de pause nous est donné, nous essayons d'en profiter au mieux pour retourner vers des choses qui nous font plaisir et pour lesquelles nous ne trouvons pas toujours des moments.

Je ne sais pas vous, mais pour moi lire ou relire des poésies et poèmes me fait voyager l'esprit. Cela pourrait bien sûr s'arranger à n'importe quelle période de l'année, mais l'été... à l'ombre fraîche des arbres...

Voici l'été fidèle au rendez-vous

Avec ses promesses des beaux jours

Tu t'entends dire : rien n'est vain

Pourquoi ne pas partir au gré du vent ?

PARTIR AU GRE DU VENT

Dormir les pieds dans l'herbe,
le front dans les étoiles.
Courir après les papillons
dans la bruyère.
Partir au gré du vent
et au gré des voiles.
Rire comme un enfant
dans les bras de la terre.

Écouter le silence
et le chant de la mer.
Respirer le parfum
des arbres et des fleurs.
Rencontrer l'étranger
y découvrir un frère.
Briser les lois du temps,
vivre au rythme du cœur.

Boire l'eau fraîche des sources
et le bleu du ciel.
Vouloir prendre du bon temps,
goûter l'imprévu.
Vouloir habiter son corps,
danser au soleil.
Savoir à nouveau que l'homme
n'est pas l'absolu.

Attendre un inconnu
sur le pas de la porte.
Surprendre son ombre
au détour d'un sous-bois.
Entendre l'écho de sa voix
que le vent apporte.
Réapprendre le Bonheur
si proche de moi.

Michel Hubaut

Bon repos à chacune et chacun !

Elena Frey



