

LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...



La question de la semaine

Comment la nature me fait du bien ?

La parole

Grâce à lui, je me repose dans des prairies verdoyantes, et c'est lui qui me conduit au bord des eaux calmes.

La Bible, Psaume 23, verset 2

Chemins de réflexion

La création, lieu de respiration pour l'âme

Pourquoi la nature a un tel effet apaisant sur nous ? La beauté d'un paysage, un ciel bleu, une allée entourée d'arbres, un oiseau qui chante, le charme d'une fleur... nous touchent, nous émerveillent, résonnent en nous.

Nous l'avons tous expérimenté : une promenade en forêt ou au bord de la mer, un moment tranquille dans un parc ou un jardin, peuvent nous faire un bien immense et nous procurer calme et sérénité.

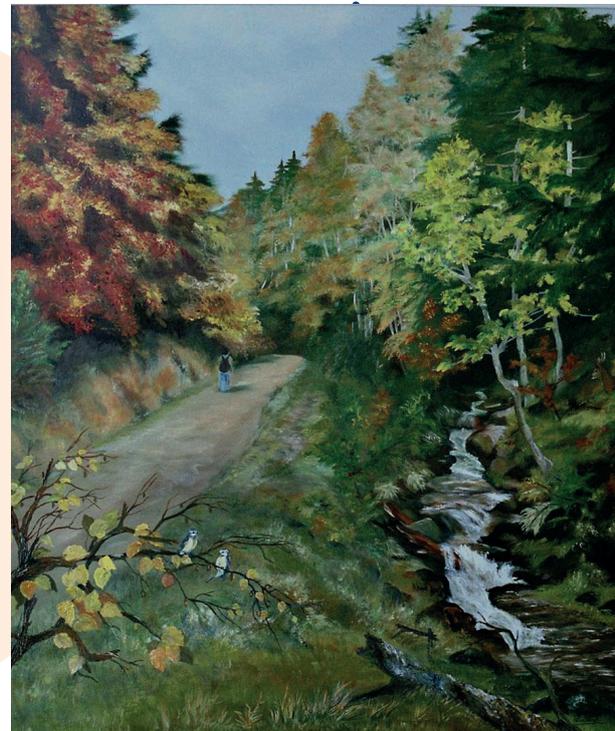
L'homme (ou la femme) du Psaume 23 exprime déjà cette expérience : « Tu me conduis auprès des eaux paisibles et des verts pâturages, Seigneur, tu restaures mon âme ». Pour lui (ou elle), la bonté de Dieu se manifeste aussi à travers la réalité reconfortante de la création.

Comment pouvons-nous, hommes et femmes du XXI^e siècle, pris dans le stress quotidien de notre contexte urbain, de notre travail, de notre monde bouleversé et incertain, trouver des moments de ressourcement dans la nature ? Profiter de cette vie qui s'offre dans sa gratuité, sa beauté et son infinie tranquillité ?

À chacun de nous de les chercher sur son lieu de travail, le temps du week-end ou des vacances.

Le Seigneur nous y attend ; Il désire restaurer notre âme !

Andreas Lof, pasteur, Fondation Diaconesses de Reuilly



*Le randonneur de Grandfontaine,
Claire Tragel*

Se laisser guider vers le repos intérieur

Les chrétiens voient la nature comme l'œuvre de Dieu. Certes, Il a demandé à l'homme de se rendre maître de la Terre, mais pas de l'abîmer et encore moins de la détruire comme on le constate trop souvent aujourd'hui.

L'apôtre Paul nous enseigne que la nature nous permet de contempler, comme à l'œil nu, les perfections invisibles de Dieu. « Quiconque sait regarder peut y discerner clairement sa divinité et sa puissance. » (Romains 1.20)

Il n'est donc pas étonnant que l'auteur de ce psaume, le roi David, nous parle de repos dans des prairies verdoyantes, grâce à Dieu : il ne s'agit pas de trouver seulement le repos pour notre corps, mais aussi pour notre âme souvent fatiguée par notre travail ou nos engagements, nos soucis ou les inquiétudes dont les médias se font l'écho.

Le psaume nous invite à « lâcher prise » pour nous laisser conduire par Dieu « au bord des eaux calmes ». Quelle belle image de cette tranquillité intérieure dont nous avons tous besoin !

La nature nous apportera cet apaisement si nous apprenons à y voir la grandeur et la perfection de Dieu, et si nous acceptons de nous laisser guider vers le repos intérieur que lui seul peut nous donner.

Mario Holderbaum et Bruno Landais, pasteurs, Église tzigane Vie et lumière

Le contact avec la nature m'apaise

Quand on m'a proposé de participer à la création du jardin partagé, j'ai tout de suite dit oui. À mon arrivée en France, j'ai été hébergée dans un foyer et j'ai beaucoup souffert de ne pas avoir un petit coin de nature pour me ressourcer. Aujourd'hui, en plus de mon travail, je suis bénévole à l'Envol. Je pense que le petit jardin sera vraiment bien, surtout pour les personnes que nous hébergeons.

Fin novembre, on va préparer la terre et, au printemps, on va planter. J'ai proposé de mettre des herbes aromatiques.

La nature, c'est très important. Ça fait partie de la vie. Si je suis stressée ou déprimée, être en contact avec la nature me fait du bien, m'apaise. Ce jardin offrira une respiration aux personnes qui viennent d'arriver et qui n'ont pas un endroit pour se ressourcer.

Nos sens sont sollicités dans la nature : il y a tout ce que l'on voit, les parfums que l'on sent, le chant des oiseaux que l'on entend... ils me rappellent l'Afrique et me fortifient au fond de moi.

Tout le monde devrait avoir un petit coin de verdure, en bas des immeubles, partout. Ça fait du bien physiquement, psychologiquement, et spirituellement : on se sent plus près du Créateur. Je le remercie pour cette nature qu'Il nous a donnée. C'est beau ! Parfois, mes larmes coulent.

Djamila Zampaligre, bénévole à l'association Abej l'Envol de Grenoble-Échirolles

Des mots pour prier

Ralentis mes pas, Seigneur !
Dans le tumulte de ce monde qui m'inquiète,
Tu m'offres une pause dans ma course effrénée,
Tu m'invites à retrouver calme et sérénité.

Ralentis mes pas, Seigneur,
ouvre mon cœur aux merveilles de ta création :
les fleurs, les arbres, les oiseaux et la rivière,
le soleil couchant d'un jour d'été, le ciel froid et clair d'hiver.

Dans le miroir de leur beauté, Tu restaures mon âme,
Tu me donnes de me retrouver moi-même,
pour que je puisse repartir de plus belle.

Cliquez ici pour vous abonner à
LA BOUSSOLE
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :
www.fep.asso.fr

ou écrivez-nous sur information@fep.asso.fr