

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...

Lorem



La question de la semaine

Comment sortir la tête du guidon ?

La parole

Quand Jésus entendit la nouvelle, il quitta la contrée en barque et se retira, à l'écart, dans un endroit désert.

La Bible, Évangile de Matthieu, chapitre 14, verset 13

Chemins de réflexion

Je veux profiter du paysage

Alors que Jésus est pris dans des événements dramatiques, il décide de se retirer dans le désert. Et pourtant, Jésus est le Christ : nous aurions pu imaginer que la simple prière adressée à son Père lui aurait permis de se ressourcer.

Si Jésus lui-même a besoin de prendre du recul, alors qu'en est-il de moi ?

Je me souviens de ces deux belles-sœurs qui partageaient une villa au bord de la mer : l'une d'elle, levée chaque jour à six heures, accro à son ordinateur et à la météo, planifiait tout : menus, visites, sorties culturelles et même les siestes ! Impossible pour l'autre de profiter d'un moment de répit.

Moi aussi j'ai parfois bien du mal à sortir la tête du guidon. Cela se passe dans mes pensées : je suis tributaire de toutes sortes d'injonctions intérieures ou extérieures, quelquefois sans fondement. Et si je prenais conscience qu'un tel état d'esprit me conduit droit dans le mur ?

Un jour, le GPS mal réglé de ma voiture m'a amenée sur des chemins de traverse. Après un parcours inattendu, j'ai découvert avec enchantement une vallée avec des chevaux et une étendue de fleurs sauvages.

Je veux profiter des occasions qui me sont données pour m'arrêter, regarder autour de moi et me libérer intérieurement.

Éliane Wild, aumônier de l'Uepal en retraite



*Le carton à dessin,
Véronique Legros Sosa*

Quand notre esprit s'évade, notre âme respire

Parfois nous pédalons et nous ne voyons pas le bout du tunnel. Les jours défilent et les kilomètres de travail et d'engagements multiples s'accumulent devant nous. Les vacances nous semblent à des milles. Nous continuons à pédaler, un peu abrutis, le regard fixe, le nez dans le guidon. Alors il est temps de lever la tête et de respirer un bon coup ! Mais comment faire ?

J'ai pris l'habitude de me retrouver un ou plusieurs jours par an dans la nature pour me reposer, et surtout marcher. Marcher renouvelle mes forces (intérieures) et m'apaise, comme si mon corps prenait le relais pour détendre mon esprit. La course effrénée de la ville et ses sollicitations multiples, ses déplacements incessants, ses bruits, son agitation permanente et sa pollution (mentale aussi) sont sources de stress pour notre corps et notre esprit.

Nous aspirons tous à passer des vacances au bord de la mer, à la montagne, dans la forêt, à la campagne, pour la simple raison que la nature fait du bien à notre corps et à notre esprit.

J'ai remarqué que l'art aussi nous offre des respirations bienvenues. En attendant les vacances, allons donc au théâtre, à des concerts, dans une exposition, un musée, écoutons tranquillement de la musique (la musique classique me déstresse) ou lisons un beau roman. Quand notre esprit s'évade, notre âme respire.

Andreas Lof, aumônier d'hôpital, Fondation Les diaconesses de Reuilly

N'attendons pas la chute !

C'est dangereux la tête dans le guidon, on ne voit pas loin devant et on risque l'accident.

Ça veut dire quoi avoir la tête dans le guidon ? On se concentre sur les tâches à accomplir, on fait face aux échéances, aux obligations, on redouble d'efforts et on peut perdre de vue le sens de ces efforts.

On sait que ce qu'on fait c'est pour Dieu, mais la fatigue et l'épuisement entament la joie du service, on entreprend ce qui est nécessaire peut-être en comptant sur nos forces et sur nos compétences.

On agit dans l'urgence car la gestion du temps nous oppresse.

Il nous faut parfois des circonstances extérieures pour nous arrêter. Elles nous donnent la possibilité de prendre le temps de prier, réfléchir, revoir, réorganiser notre engagement afin qu'il soit plus en adéquation avec la volonté de Dieu.

Alors n'attendons pas la chute, levons la tête au prochain virage ! Profitons des vacances pour reprendre des forces physiques, psychiques et spirituelles. Nous avons besoin d'un instant de répit pour sortir la tête du guidon.

Jésus nous montre l'exemple : il s'arrête, prend du temps pour prier, se reposer.

Dieu s'est reposé de son activité, lui aussi !

Nous reprendrons nos engagements avec une force nouvelle, une joie retrouvée dans le service, et nous pourrons aller plus loin !

Claudette Giraudel, bénévole, Les Éclaireurs du Midi (04)

Des mots pour prier



Seigneur,

Lorsque je m'épuise dans de vaines luttes,
lorsque je suis accablé sous le poids de mes responsabilités,
viens à mon secours.

Tu bénis tous les efforts que je fais pour me mettre au service
de mes frères et sœurs en humanité,
ne permets pas que je me perde en chemin.

Donne-moi de savoir reconnaître mes limites,
vois ma vie avec ce qu'elle contient d'accompli,
ce qui a réussi et ce qui reste à faire.

Aide-moi à trouver des oasis de paix
là où je suis.

Parution du Livre II de *La Boussole*



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

À découvrir ICI