

<https://cplittoralouest.catholique.fr/Respirez-soufflez.html>

Respirez - soufflez

- Edito -



Date de mise en ligne : jeudi 4 juillet 2019

Copyright © Communauté pastorale du Littoral Ouest - Tous droits réservés

« *Respirez - soufflez* » nous dit le docteur dans une consultation ; « *inspirez - expirez* » nous disait notre professeur de sport. Pour notre corps, ce double mouvement est vital, indispensable ; par un merveilleux mécanisme dont Dieu seul pouvait être le concepteur, nous respirons de l'air pur et nous rejetons de l'air pollué. Il y a un échange entre les poumons, le cœur, le sang, le mental ; l'air pur redonne de l'énergie !

Et si ce double mouvement « *inspirez - expirez* » nous introduisait à une petite réflexion sur le temps des vacances ? C'est le même principe mais à un rythme différent.

Notre « *être intérieur* » a besoin d'évacuer ce qui le pollue pour le remplacer par ce qui lui donne de l'énergie. L'être humain n'est pas une machine infatigable qui supporterait des surcharges permanentes. Alors oui, les « *grandes vacances* » sont un temps nécessaire pour souffler, se reposer, se ré-oxygéner, se retrouver.

Mais préparer ses vacances, ce n'est pas simplement choisir un lieu de destination à partir d'un catalogue qui nous procurerait un séjour « *clefs en main* ». Ne faudrait-il pas d'abord se demander « *de quoi ai-je besoin pour être mieux dans mes baskets ?* » ou, pour une réflexion en famille « *de quoi avons-nous besoin pour retrouver une plus grande communion entre nous ?* »

Les réponses sont bien sûr multiples. Si le temps des vacances est par excellence un temps qui nous appartient, les lignes qui suivent ne sont que des pistes pour amorcer une recherche « *pour moi* », « *pour nous* ».

- Rencontrer la pensée d'un autre à travers un livre « *sérieux* » qui ouvrirait notre esprit à un autre regard que le nôtre.
- Rencontrer l'autre qui va croiser mes pas. J'aime le « *bonjour* » échangé sur les sentiers de randonnée ou le signe de la main quand deux voiliers passent l'un à côté de l'autre comme pour dire « *on ne se connaît pas mais on se partage le même paysage, le même espace que le pape François appelle «notre maison commune»* . Passer du « *c'est à moi* » à « *c'est à nous* », ou du « *c'est pour moi* » à « *c'est pour nous* ».
- Rencontrer l'Autre qui m'attend au détour d'une visite dans une chapelle comme dans une cathédrale. Là j'ai du temps pour m'asseoir, me laisser habiter par sa présence à travers une icône, un vitrail, une pénombre, une veilleuse allumée devant une statue de Marie, avoir l'humilité d'une prière intérieure pour me reconnaître « *enfant de Dieu* » en l'appelant « *Père* », fredonner dans sa tête comme en action de grâce « *Mon Dieu, tu es grand tu es beau, tu es le Dieu d'Amour, Dieu présent en toute création* »

Bonnes vacances pour un bon temps de « *re-création* ».