

Oser le repos

De l'oreiller à la méditation en passant par le transat

Benjamin Boisson

- ✓ Pour ceux qui ont l'impression de courir sans cesse, même pendant leurs vacances
- ✓ Une redécouverte des traditions philosophiques et spirituelles de la pratique du repos
- ✓ Un chemin vers la paix du cœur en Christ, lieu du repos véritable

Aurions-nous oublié **le vrai repos** ?

Avouons-le : quand nous nous autorisons à « débrayer », nos loisirs eux-mêmes peuvent prendre des allures de course effrénée : il nous faut « réussir nos vacances » ! Résultat : le nombre de burnouts et de dépressions n'en finit pas d'exploser. Heureusement, il existe dans les traditions philosophiques et l'héritage chrétien une vraie réflexion sur le repos.

Cet ouvrage explore **le sens du repos** au cours des siècles. Nous y trouvons **des clés pour équilibrer** dans nos vies **l'action et la récréation**, et ainsi tendre vers la re-création !

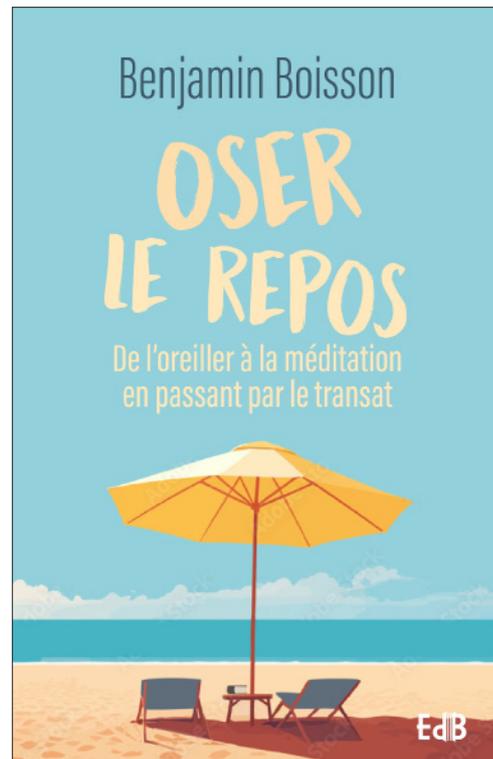
« Venez à moi, vous tous qui peinez, et moi je vous donnerai le repos » nous dit Jésus. Reposer sur le cœur du Christ, n'est-ce pas finalement **renouveler nos forces et trouver la paix véritable** ?



L'auteur



Benjamin Boisson, est prêtre de la Communauté des Béatitudes depuis plus de vingt ans. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages aux EdB. Il a été vicaire en paroisse et aumônier de jeunes. Il est actuellement aumônier du centre spirituel Marthe et Marie de Béthanie.



Se reposer, dormir, se détendre, accueillir l'ennui... pour vivre pleinement, paisiblement.

ISBN : 979-10-306-0438-2

Prix de vente : 15€

Date de parution : Mars 2024

Format : 135 x 210 mm

Nb de pages : 128 pages

Ref EdB : EDB 0516

Code CLIL : 3359 - Bien-être chrétien

Mots-clés : repos, burnout, dépression, loisirs, tradition spirituelle, sagesse, vacances, fatigue, récréation.



9 791030 604382

Table des matières

1. Du loisir de ne rien faire aux loisirs
 1. Les mots du repos
 2. Le repos et les vacances
 3. L'histoire des loisirs
 4. Du loisir aux loisirs

2. La vision chrétienne du repos
 1. L'ancien testament et le shabbat
 2. Jésus, le vrai Repos
 3. Un nouveau regard sur l'acédie
 4. L'attention au moment présent
 5. L'amour de soi

3. Le repos en Dieu
 1. Les Confessions de Saint Augustin
 2. Le repos chez Aelred de Rielvaux
 3. L'oraison de quiétude de l'école carmélitaine
 4. Prier c'est se reposer
 5. Le dimanche est le jour du repos

4. Mieux se reposer
 1. Se mettre à l'écart du bruit
 2. Se déconnecter des écrans
 3. Dépasser nos croyances limitantes
 4. Lutter contre le présenteisme
 5. Lutter contre le présentisme
 6. Vivre nos loisirs dans la tranquillité
 7. Faire la vraie fête
 8. Retrouver la gratuité du loisir
 9. Repenser nos vacances

Conclusion : être acteur de son repos : c'est reposant !

Du même auteur



9 791030 604481



9 791030 604047



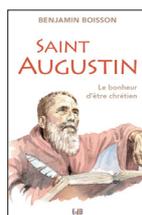
9 791030 602418



9 782840 244073



9 782840 243489



9 791030 600803



9 791030 603392