

Benjamin Boisson

OSER
LE REPOS

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

EdB

INTRODUCTION

PERSONNE NE DIRA LE CONTRAIRE : UN BON REPOS EST ESSENTIEL À tout un chacun. Mais, de nos jours, il est sans aucun doute nécessaire de réapprendre à bien se reposer : « Oui, aujourd’hui, il faut apprendre à nous reposer. Plus que jamais, nous voulons partir en quête de vrai repos. L’aventure est enthousiasmante : le chrétien ne vit-il pas en vue du repos éternel du Ciel ? Pourquoi ne pas anticiper ce repos et ne pas chercher à en obtenir dès ici-bas les arrhes¹ ? »

Si l’on en croit les statistiques, ce livre sur le repos est une assistance à personne en danger. Selon une étude de 2022, sept Français sur dix ont régulièrement des troubles du sommeil². Ils souffrent d’hyperconnexion : 78 % des cadres français consultent mails et sms pendant leurs temps de loisirs, pendant les week-ends et les vacances³. Un autre sondage indique que 95 % des Français âgés de 18 ans et plus déclarent avoir au moins une grande source de stress ou

1. Maximilien LE FÉBURE DU BUS, *Éloge spirituel du repos*, Éd. Artège, Paris, 2022, p. 14.

2. *Le sommeil*, enquête Ifop pour Matelas.fr, mars 2022.

3. *Les cadres et l’hyper connexion*, sondage Ifop pour Securex, janvier 2017.

Depuis des millénaires, il existe une tradition du vrai repos. Il est temps de la trouver ou de la retrouver.

d'anxiété⁴. Ces chiffres, qui parlent d'eux-mêmes, sont stratosphériques. Le peuple français serait-il arrivé à un sommet semblable à l'Everest, et bien loin du plat pays que chantait Jacques Brel, au sujet de la Belgique ?

Aurions-nous perdu le vrai repos, même repus après un repas, et oublié le répit après le dépit ?

Certains perdent le sommeil, oreillers hauts désespoirs⁵ ; d'autres n'ont plus le temps de se reposer. À l'ère des aires de repos et des maisons du même nom, le repos n'est plus vraiment reposant. Il semble que la distraction que nous pouvons nous accorder n'est qu'une sortie de l'action, mais pas vraiment un moment de calme et de silence. Les loisirs ont pris une dimension commerciale et mercantile qui en ont fait un autre centre de fatigue. Perdus dans les jeux de toutes sortes, une chose nous manque : passer du « jeu » au « je » ! Métro, boulot, dodo ! Quel boulet ! Cela n'a jamais été aussi vrai que de nos jours, au vu du nombre de dépressions et de *burn-out* ! Beaucoup disent courir tout le temps, faire leurs courses et remplir leurs comptes courants afin que tout marche ! Tiens, on dirait du Raymond Devos...

Un essai sur le repos reposant est donc un pavé dans la mare ! Car, sans se marrer, nous pouvons dire que nous en avons marre ! Revenons aux bases et aux racines du mal. Depuis des millénaires, la philosophie antique et le christianisme ont déjà mis au point une tradition du vrai repos. Il est temps de la trouver ou de la retrouver.

Plusieurs thèmes seront abordés dans cet ouvrage : celui du loisir et des loisirs, des apports bibliques et du christianisme, du repos en Dieu dans une dimension spirituelle. Enfin, au terme de notre *opus*

4. *Le stress*, sondage Ifop pour Mes Bienfaits, mars 2022.

5. Référence à « Ô rage, ô désespoir... », le célèbre monologue de Dom Diègue dans *Le Cid* de Corneille, acte I scène 4 (N.D.E.).

en quatre actes, nous proposerons quelques moyens pour retrouver le sommeil perdu et le repos disparu au fond des oubliettes de nos châteaux forts.

Nous nous sentons en charge de témoigner du message bienfaisant de Jésus-Christ : « *Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et moi je vous procurerai le repos*⁶ » (Mt 11, 28). Dieu n'a rien contre le repos et la détente, c'est plutôt nous qui appuyons sur la détente pour descendre la vérité et affirmer que notre travail harassant aurait été décrété par la Bible ou par l'héritage judéo-chrétien. Il n'en est rien. C'est bien finalement la découverte de ce livre : les notions de repos, de vacances et même de travail ont été transformées au long des siècles par des mouvements philosophiques ou purement matérialistes. Ils ont fait du repos un dû, une contrepartie, alors qu'il a toujours été un don divin et une partie de plaisir. Parlons à loisir des loisirs, évoquons avec joie les vacances et goûtons avec délices le repos spirituel !

6. Traduction AELF.

Oser le repos

Préambule

LE SOMMEIL, FONDEMENT DU REPOS

**« Dieu comble son bien-aimé qui dort »
(Ps 126, 2)**

On ne le dira jamais assez : la clé de notre santé se trouve dans la qualité (et la quantité) de notre sommeil.

Manque de sommeil

Le manque de sommeil, mal du siècle ? Au fil des mois, les Français dorment de moins en moins bien. Une nouvelle enquête, publiée à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil en 2022⁷, vient confirmer cette tendance. 70 % des personnes interrogées ont déclaré

7. Étude réalisée entre le 1^{er} et le 3 mars 2022 sur un échantillon représentatif de la population française de 1 007 personnes, Aurore Briffod, journaliste à TF1.

Oser le repos

avoir eu des problèmes de sommeil dans les huit derniers jours. Un score jamais atteint auparavant. Avec la crise sanitaire, la proportion de la population ayant vécu de récents problèmes de sommeil était déjà passée de 49 % à 66 %.

Cette enquête Ifop, menée entre le 1^{er} et le 3 mars 2022, montre des résultats encore plus préoccupants chez les femmes. Alors qu'elles subissent une charge psychique déjà plus importante (cauchemars plus fréquents, charge mentale quotidienne, etc.), 38 % d'entre elles se disent insatisfaites de leur sommeil. Les hommes sont plus sereins : un sur quatre déclare être insatisfait.

Parmi les causes : la crise climatique et économique, l'actualité internationale ou encore les problèmes du quotidien. D'autres facteurs compliquent également le sommeil. Un Français sur deux déclare regarder la télévision ou des vidéos avant de dormir. La présence d'écrans s'avère néfaste sur l'attention et la sollicitation du cerveau. Ces effets sont encore plus prononcés chez les jeunes, plus nombreux à regarder leurs écrans avant de dormir. Le mal de dos est également à l'origine des troubles du sommeil. Quand 20 % des Français déclarent avoir vécu beaucoup de problèmes de sommeil dans les huit derniers jours, la proportion de personnes souffrant de maux de dos s'élève à 50 %. Ces dernières sont très nombreuses parmi ceux qui déclarent avoir eu des troubles récents du sommeil.

Conseils des saints pour mieux dormir⁸

1. Prendre du pain et de l'eau comme saint Philippe Néri

Ce saint est connu par sa joie et son sens de l'humour. Les gens aimaient passer du temps avec lui. À la surprise de ses invités, il ne man-

8. Les 6 premiers conseils sont inspirés de la vidéo « Vous n'arrivez pas à dormir ? Suivez les conseils de ces saints », <https://fr.aleteia.org>, 21 septembre 2023.

geait que du pain et de l'eau. Comment quelqu'un d'aussi heureux et d'aussi drôle pouvait-il suivre un régime aussi strict ? Ce remède pourrait bien être ce dont vous avez besoin pour mieux dormir. En effet, éviter, le soir, les repas lourds, l'alcool ou les sucreries aide au bon sommeil.

Aujourd'hui, de nombreuses personnes ont adopté jeûne intermittent⁹ pour mieux dormir, retrouver la santé, sortir d'un alourdissement.

2. Prier le chapelet comme saints Jacinthe et François

Jacinta et Francesco étaient deux des voyants de Fatima au Portugal. La Vierge Marie leur a demandé de prier le chapelet tous les jours. Si vous êtes fatigués de compter les moutons, essayez de demander l'aide de la Sainte Vierge en priant le chapelet. Et si vous endormez, votre cœur peut poursuivre votre prière : « *Je dors mais mon cœur veille* » (Ct 5, 2).

D'aucuns diront : « Remplacer le comptage des moutons par le chapelet !... N'est-ce pas faire de la prière un objet, la détourner à des fins utilitaires ? » Si, dans notre quotidien, nous aménageons un temps régulier de rencontre avec le Seigneur, si nous l'associons à tout ce qui fait notre vie, pourquoi négligerions-nous de nous endormir dans les bras du Bien-Aimé ? « Je pense que les petits enfants plaisent autant à leurs parents lorsqu'ils dorment que lorsqu'ils sont éveillés », nous dit La Petite Thérèse¹⁰.

9. Le jeûne intermittent consiste à ne pas prendre de nourriture pendant douze heures consécutives par jour, afin de laisser l'appareil digestif au repos. Il peut se concrétiser à la faveur de la nuit, en dînant tôt (vers 18h, par exemple). (N.D.E.).

10. Ms A, 72.

Oser le repos

3. Faire une promenade comme le bienheureux Stanley Rothier

Le père Stanley, premier prêtre martyr aux États Unis, était un grand marcheur. Il a choisi un poste dans la nature, là où il pouvait prier en marchant. Si vous ne faites pas beaucoup de travail manuel dans vos activités quotidiennes, vous aurez peut-être plus de mal à vous endormir. Mais rien qu'en marchant 30 minutes par jour, vous améliorez sensiblement la qualité de votre sommeil. Faites donc le tour du pâté de maisons et demandez au bienheureux Stanley un peu plus d'endurance si vous en avez besoin !

4. Aménager une chambre à coucher confortable comme saint Benoît

Quand c'est possible, il est préférable que l'endroit où vous dormez ne soit pas aussi celui où vous avez d'autres activités quotidiennes. Saint Benoît avait des règles pour l'organisation du sommeil de ses moines. La plus importante était celle de veiller à ce que la cellule monastique soit « orientée » vers le sommeil, et non vers le travail. Si cela signifie passer moins de temps dans votre chambre le soir, ou encore réorganiser certaines choses, qu'il en soit ainsi.

Enfin, n'oublions pas qu'une chambre bien ordonnée favorise l'apaisement, et par conséquent le sommeil.

5. Tenir un journal de prière comme Élisabeth Leseur

Un bon moyen de faire le point sur votre journée et de vous détendre le soir est de tenir un journal. Écrire ses pensées est un moyen très efficace de comprendre ses émotions, prendre de la hauteur face aux aléas de la vie quotidienne et, par conséquent, mieux gérer le stress qui impacte la qualité de votre sommeil. Quant

à Elisabeth Leseur, elle tenait un journal dans lequel elle écrivait ses prières pour la conversion de son mari.

6. Laisser les angoisses de côté comme Padre Pio

L'anxiété peut rendre le sommeil très difficile. Si vous traversez une période de déprime, de doute ou de stress, pourquoi ne pas chercher l'apaisement en suivant ce conseil de Padre Pio, prêtre et mystique italien : « Prie, espère et ne t'inquiète pas ». Libérez-vous de votre anxiété avant que votre tête ne touche l'oreiller.

7. Appliquer les bons remèdes comme sainte Hildegarde

« Pour retrouver un sommeil réparateur, rien de mieux que les remèdes 100 % naturels venant de la tradition monastique, notamment celle des carmes déchaux, mais aussi de sainte Hildegarde de Bingen, moniale bénédictine du ^{XII}^e siècle. La célèbre pharmacie Sainte-Anne du couvent des carmes déchaux, fondée par Nicolo Doria à Gênes en 1584, propose des plantes comme complément de frère sommeil : le griffonia aide à se détendre ; l'eschscholtzia est bénéfique en cas d'anxiété ; la passiflore a des propriétés calmantes pour le système nerveux qui favorisent un sommeil physiologique naturel. La formule de sainte Hildegarde est plus stupéfiante : prendre du fenouil, ainsi que le double d'achillée millefeuille, faire bouillir le tout dans un peu d'eau. Essorer et étendre les herbes chaudes sur les tempes, sur le front et sur la tête que l'on enveloppe alors dans une serviette. Faire tremper quelques feuilles de sauge fraîche dans du vin et les appliquer sur la poitrine et autour du cou. Cette plante ralentit le rythme cardiaque et apaise les veines du cou et fait ainsi survenir rapidement le sommeil¹¹. »

11. DEVOUD, Marzena, « Reconfinement : deux remèdes naturels contre les insomnies », <https://fr.aleteia.org>, 4 novembre 2020.

Oser le repos

Prière pour bien dormir¹²

Mon Père,
À présent que les voix se sont tues
et que se sont apaisées les clameurs,
ici au pied du lit
mon âme s'élève vers toi, pour dire :

Dans tes mains
je dépose la fatigue et les combats,
les joies et les déceptions
de cette journée qui est derrière moi.

Si les nerfs m'ont trahi,
si les élans égoïstes m'ont dominé,
si j'ai cédé à la rancune ou à la tristesse,
pardon, Seigneur !

Cette nuit
je ne veux pas m'abandonner au sommeil
sans sentir dans mon âme
l'assurance de ta miséricorde,
ta douce miséricorde
entièrement gratuite,
qui m'a enveloppé toute cette journée.

Relaxe mes nerfs, apaise mon esprit,
libère mes tensions,
inonde mon être de silence et de sérénité.

12. Auteur inconnu.

Veille sur moi, Père bien-aimé,
Tandis que je m'abandonne au sommeil,
confiant comme un enfant
qui dort heureux dans tes bras.

Dans ton Nom, Seigneur, je me reposerai tranquille.
Amen.

Pistes de réflexion

- Ai-je conscience que mon sommeil est fondamental pour tout mon équilibre de vie (bien-être, qualité de mon travail, qualité de mes relations, humeur, équilibre pondéral, etc.) ?

.....
.....
.....
.....

- Comment est-ce que j'en prends soin ?

- Suis-je attentif à l'heure de mon coucher ?

.....

- Est-ce que j'éloigne les écrans au minimum une à deux heures avant de me coucher ?

.....

- Sinon, pourquoi ? Quel est mon besoin ?

.....

Oser le repos

- Est-ce que je prends un dîner trop riche ou trop tardif ?
.....
- Ai-je une activité physique suffisante ?
.....
- Quels sont mes « trucs » pour mieux dormir ?
.....
.....
- Parmi les conseils proposés dans ce chapitre, lesquels me semblent adaptés à mes besoins ou envies, et réalisables sur le long terme ?
.....
.....
- Je note une nouvelle habitude que je décide d'adopter pour prendre soin de mon sommeil.
.....
.....

**Le sommeil des yeux
n'est qu'un
demi-sommeil,
si l'on n'a pas
le sommeil
du cœur.”**

Adolphe d'Houdetot