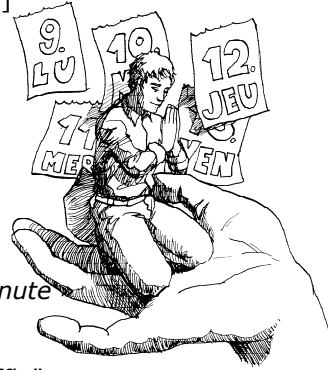


Savoir s'arrêter

Si tu pousses toujours ta voiture très vite, tu fatigueras le moteur.
Si tu vis sans cesse sous pression, ton corps et ton esprit seront usés trop tôt.
A force de courir, tu ne rencontreras plus personne et,
ce qui est plus grave, tu ne te rencontreras plus toi-même.
Si tu veux saisir ce qu'il y a de profond en toi, il faut que tu saches t'arrêter.
A manger debout, tu digères mal. Assieds-toi.
A penser en courant, tu réfléchis mal. Assieds-toi. [...]

Tu n'as pas le temps de t'arrêter ? Sois loyal,
il y a des moments creux dans tes activités.
Ne t'empresse pas de les combler par le bruit,
un journal, une conversation, une présence...
Attendant chez le coiffeur
ne te précipite pas sur une revue. Arrête-toi.
Tu es dans le bus, serré par la foule,
bercé par le bruit anonyme ? Arrête ta rêverie.
Le déjeuner n'est pas prêt ? Ne ressors pas « *une minute*
pour faire quelque chose. Arrête-toi.



Si le nageur relève la tête, c'est pour "reprendre souffle".
Si l'automobiliste s'immobilise à la pompe à essence, c'est pour "faire le plein".
Si tu t'arrêtes, c'est pour prendre conscience de toi,
rassembler toutes tes puissances, les ordonner et les diriger,
afin de t'engager tout entier dans ta vie.

Accepter de s'arrêter, c'est accepter de se regarder ; et accepter de se
regarder, c'est déjà s'engager, car c'est faire pénétrer l'esprit à l'intérieur de sa
maison.

Tu ne te reconnâtras et te connaîtras pleinement que dans la Lumière de Dieu.
Tu n'agiras efficacement qu'en présence de Dieu.
Quand tu te donnes rendez-vous à toi-même
donne en même temps rendez-vous au Seigneur.

Au cours de tes journées, saisis toutes les occasions que t'offre la vie
pour te ressaisir et communier à Dieu.

Ne « *tue pas le temps* » ; si restreint soit-il, il est providentiel ;
le Seigneur y est présent. Il t'invite à la réflexion et la décision
pour devenir plus homme !

Michel Quoist

in "*Réussir*" - Les Éd. Ouvrières -1959