

## 1. UNE INVITATION AU REPOS

Dans le stress de nos vies qui filent à cent à l'heure, résonne la voix du Christ qui nous invite à expérimenter le repos spirituel et une vie de qualité.

**« VENEZ À MOI, vous tous qui êtes fatigués et chargés, ET JE VOUS DONNERAI DU REPOS. Prenez mon joug sur vous et RECEVEZ MES INSTRUCTIONS, car je suis doux et humble de cœur; et vous trouverez DU REPOS POUR VOS ÂMES. »**

– **Matthieu 11.28,29** (Sauf indication contraire, les textes bibliques cités dans les guides DÉCOUVERTE sont tirés de La Bible, Nouvelle version Segond révisée, 1978.)

Ce repos du corps et de l'esprit n'est possible qu'en prenant du temps pour fréquenter Jésus-Christ, en tête-à-tête, dans le calme et la tranquillité. Les Écritures nous révèlent l'importance d'un rendez-vous *quotidien* avec notre Seigneur, ainsi que d'un temps de ressourcement *hebdomadaire*.

## 2. UN LIEN QUOTIDIEN AVEC JÉSUS

S'il en est un qui aurait dû « manquer de temps », vivre sous pression à longueur de journées, de mois et d'années, c'est bien le Christ lui-même. Les foules réclamaient constamment son attention. Il lui avait suffi de quelques mois pour déclencher une révolution spirituelle qui allait changer pour toujours la vie sur la planète Terre. Il devait sans cesse échapper aux espions pharisiens et déjouer leurs complots.

Pourtant, Jésus respirait la paix et la tranquillité, et les communiquait à son entourage. Quel était son secret? Il passait du temps chaque jour en communion avec son Père céleste. C'est de son Père qu'il