

Après le calme, préférons la paix

Les élèves ont repris le chemin de l'école. Les parents courent dans tous les sens, entre le travail, les différentes activités extrascolaires et les devoirs. Dans ces moments-là, on a envie de se dire «calme toi !»

Cette phrase m'a toujours agacée et elle ne me rend pas calme du tout ! Au contraire ! Quand je l'entends, j'ai l'impression que l'on m'empêche de ressentir ce que je vis en moi. Et c'est justement ce que signifie l'origine du mot calme: l'absence de vent. Autrement dit, le calme est l'immobilité, l'absence de mouvement. Tandis que le mot paix signifie réparer, ajuster et travailler. Même, si c'est vrai qu'on a besoin de s'arrêter complètement, comme le voilier qui ne peut plus avancer quand il n'y a pas de vent, cet état ne peut pas durer. Et c'est la paix que nous devons retrouver. La paix, la vraie n'est pas l'absence de trouble. Elle est la capacité d'entrer en relation patiemment avec les émotions que nous vivons, les accueillir et en faire quelque chose.

Et si pour cette nouvelle année scolaire, on osait se foudre la paix et vivre tout simplement ? Au lieu de vous donner l'ordre de vous calmer ou de vous détendre, écoutez ce stress, entrez en relation avec ce que vous ressentez. Prenez ce temps pour vous reconnecter. Prenez ce temps pour retrouver la source de Vie qui est en vous. Retrouver ce Souffle de Vie. Reconnectez-vous à l'Esprit. Ainsi, cessons d'être calme, et préférons la paix !

Emmanuelle Jacquat pasteure à Chavornay