# Les loisirs

Parcours Ensemble

Grandir en amour, durer en couple

# Les loisirs

## 1 Introduction

La durée légale du temps de travail a beaucoup évolué au fil des années, depuis la création de la journée de 8 heures en 1919, à la semaine de 40 heures en 1936, jusqu'à la semaine de 35 heures en 2000 avec la loi Aubry.

Cette réduction du temps de travail et les progrès techniques (électroménagers, transports…) créent du temps libre.

Comment occupons-nous ce temps ? En faisons-nous réellement un temps d'épanouissement et d'enrichissement personnel, en couple ou familial ?

Et si nous prenions un peu de ce temps « libre » pour réfléchir à ces questions ?

# 2 Parole de Dieu

Lisons, écoutons et méditons ce texte de la parole de Dieu, qui nous éclaire sur le thème abordé ce jour :

**Livre de la Genèse,** chapitre 2, versets 1 à 3

[1]Ainsi furent achevés les cieux et la terre, et toute leur armée.
[2]Dieu acheva au septième jour son œuvre, qu'il avait faite : et il se reposa au septième jour de toute son œuvre, qu'il avait faite.
[3]Dieu bénit le septième jour, et il le sanctifia, parce qu'en ce jour il se reposa de toute son œuvre qu'il avait créée en la faisant.

**Comment j'accueille cette parole de Dieu dans ma vie ?**
**Qu'est-ce que cette lecture questionne en moi ?**

# 3 Pistes pour la réflexion personnelle

**Chacun fait le bilan de ses activités (ou de sa non-activité) pendant ses moments de détente.**

**Pour moi :**

Ai-je envie d'un loisir que je ne m'accorde pas ? ☐ oui ☐ non
Lequel ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

Mes loisirs sont-ils l'occasion d'un dialogue avec mon conjoint ?
☐ oui ☐ non .....

.....

.....

Quels sont les critères prioritaires dans le choix de mes loisirs ? (culture, bénévolat, contact avec la nature…)

Est-ce que mes loisirs m'apportent d'autres intérêts/satisfactions que le plaisir personnel ? par exemple : bien être physique, relation conviviale, service rendu …

.....

.....

.....

.....

Est-ce que j'arrive à doser mon temps de loisir par rapport aux temps vécus en couple? ☐ oui ☐ non

.....

.....

**En couple :**

Est-ce que je laisse à mon conjoint la liberté de pratiquer les activités qu'il aime ? ☐ oui ☐ non
Son plaisir est-il important pour moi ? ☐ oui ☐ non

.....

.....

Est-ce que le choix de mes loisirs gêne mon conjoint ou le contraint à s'organiser spécifiquement ? ☐ oui ☐ non
Et vice-versa ? ☐ oui ☐ non

.....

Avons-nous des loisirs communs ? ☐ oui ☐ non
Pourquoi ? (faire plaisir à mon conjoint, goûts communs, envie de faire quelque chose ensemble, cultiver "l'amitié" dans le couple...)

.....

.....

**En famille :**

Est-ce que je sais doser mes temps de loisir par rapport au temps vécu en famille ? ☐ oui ☐ non

.....

.....

Est-ce que j'ai des loisirs avec mes enfants ? ☐ oui ☐ non
Est-ce que cela me permet de les découvrir autrement ? ☐ oui ☐ non

.....

.....

Suis-je attentif à ce que leurs loisirs apportent quelque chose de bon à mes enfants, à ce qu'ils participent à leur croissance? ☐ oui ☐ non

## 4 Temps de préparation en couple

**Première étape**
**Visionner la vidéo**
à retrouver sur le lien ci-joint :

https://youtu.be/2edykE9-lSw

*Cette vidéo a été enregistrée par un prêtre des Équipes Notre-Dame, qui s'adresse à des couples mariés, en parlant notamment de vie conjugale. Mais son enseignement concerne de la même façon tous les couples , qu'ils soient mariés ou non ! Son abord plutôt ludique de la question est intéressant pour tous! Bon visionnage !*

**Deuxième étape**
**Réfléchir ensemble**
Nous partageons ce que nous voulons de nos réflexions personnelles.

Comment avons-nous choisi nos activités (choix commun, individuel, désir profond, compte tenu du temps libre, conséquence de l'enfance...) ?

Ce que cela nous apporte : satisfaction intellectuelle, forme physique, indépendance, joie d'être ensemble et/ou au contraire besoin de faire des activités séparément ? Désir de rencontrer d'autres personnes ?

Essayons de nous dire ce que nous pensons des loisirs (ou du manque de loisirs) de notre conjoint.

Partageons-nous assez de temps de loisirs avec nos enfants ?

Nos loisirs nous ont-ils parfois amenés à vivre une expérience spirituelle ?

## Troisième étape

**Prier ensemble**

» Relisons la parole de Dieu proposée ci-dessus

» Prenons un petit instant de silence ensemble (ou autre forme de prière au choix de chacun)

» Lisons la prière suivante :

Seigneur, maître du temps,
Aide-moi à trouver chaque jour
Le temps de Te rencontrer,
Et le temps de rencontrer les autres,
Le temps d'admirer
Et le temps de respirer,
Le temps de me taire
Et le temps de m'arrêter,
Le temps de sourire
Et le temps de remercier,
Le temps de réfléchir
Et le temps de pardonner,
Le temps d'aimer
Et le temps de prier.

**Jean-Pierre Dubois-Dumée**

» Prions avec les mots de Jésus : ''Notre Père''

## Quatrième étape

**Pistes pour préparer l'échange en équipe**

Qu'est-ce qui nous a touchés pendant notre préparation personnelle ou en couple, qu'avons-nous envie de partager à l'équipe de nos réflexions et /ou de la vidéo sur le thème.

Chacun évoque un loisir qui compte pour lui ou pour le couple.

Et le dimanche ? Quel est le sens de ce 7ème jour ?

# 5 Le temps de la réunion

**Mise en commun** des évènements marquants du mois
Ce que l'on souhaite partager : .....

.....

.....

**Partage sur le thème**, selon les pistes du chapitre ci-dessus.

**Notre défi du mois**

Choisir individuellement, en couple ou en équipe, un défi concret à faire ce mois, en lien avec ce que nous avons partagé du thème, par exemple :

- ☐ accompagner mon conjoint dans un de ses loisirs
- ☐ organiser un loisir en couple, en équipe ou en famille
- ☐ sortir ensemble (resto, cinéma, théâtre, balade…en duo)
- ☐ prendre du temps pour réfléchir à la façon dont nous allons organiser nos prochaines vacances en identifiant comment faire de ce temps libre, pour chacun de nous et en couple, un véritable temps d'épanouissement et d'échange.
- ☐ .....

  .....

Nous pouvons dire ou non aux autres le défi choisi.

**Prière** (qui peut également être faite en début de réunion)
On peut relire la parole de Dieu, reprendre la prière proposée pour le temps en couple, partager des intentions, chanter, dire un ''Notre Père''… au choix de chaque équipe.

# 6 Pour aller plus loin

## TEXTES DE LA PAROLE DE DIEU CITÉS DANS LA VIDÉO

**Évangile de Jésus Christ selon Saint Luc,** ch. 19, versets 1 à 10

[1]Entré dans la ville de Jéricho, Jésus la traversait. [2]Or, il y avait
un homme du nom de Zachée ; il était le chef des collecteurs
d'impôts, et c'était quelqu'un de riche. [3]Il cherchait à voir qui
était Jésus, mais il ne le pouvait pas à cause de la foule, car
il était de petite taille. [4]Il courut donc en avant et grimpa sur
un sycomore pour voir Jésus qui allait passer par là. [5]Arrivé à
cet endroit, Jésus leva les yeux et lui dit : « Zachée, descends
vite : aujourd'hui il faut que j'aille demeurer dans ta maison. »
[6]Vite, il descendit et reçut Jésus avec joie. [7]Voyant cela, tous
récriminaient : « Il est allé loger chez un homme qui est un
pécheur. » [8]Zachée, debout, s'adressa au Seigneur : « Voici,
Seigneur : je fais don aux pauvres de la moitié de mes biens,
et si j'ai fait du tort à quelqu'un, je vais lui rendre quatre fois
plus. » [9]Alors Jésus dit à son sujet : « Aujourd'hui, le salut est
arrivé pour cette maison, car lui aussi est un fils d'Abraham.
[10]En effet, le Fils de l'homme est venu chercher et sauver ce
qui était perdu.

**Évangile de Jésus Christ selon Saint Jean,** ch. 1, versets 45 à 51

[45]Philippe trouve Nathanaël et lui dit : « Celui dont il est écrit
dans la loi de Moïse et chez les Prophètes, nous l'avons trouvé :
c'est Jésus fils de Joseph, de Nazareth. » [46]Nathanaël répliqua :
« De Nazareth peut-il sortir quelque chose de bon ? » Philippe
répond : « Viens, et vois. » [47]Lorsque Jésus voit Nathanaël venir
à lui, il déclare à son sujet : « Voici vraiment un Israélite : il n'y
a pas de ruse en lui. » [48]Nathanaël lui demande : « D'où me

connais-tu ? » Jésus lui répond : « Avant que Philippe t'appelle, quand tu étais sous le figuier, je t'ai vu. » [49]Nathanaël lui dit : « Rabbi, c'est toi le Fils de Dieu ! C'est toi le roi d'Israël ! » [50]Jésus reprend : « Je te dis que je t'ai vu sous le figuier, et c'est pour cela que tu crois ! Tu verras des choses plus grandes encore. » [51]Et il ajoute : « Amen, amen, je vous le dis : vous verrez le ciel ouvert, et les anges de Dieu monter et descendre au-dessus du Fils de l'homme. »

## ARTICLES

**Le droit au loisir, au sport, à la culture et au jeu :** « le plaidoyer de l'UNICEF pour les loisirs, écrit pour défendre le droit aux loisirs pour les enfants dans le monde, peut nous faire réaliser l'importance des loisirs pour l'équilibre et l'épanouissement de chacun de nous.

https://bit.ly/3ufUblC

**« Vacances, loisirs, repos… »**
le regard de Mgr Marcel Perrier, 2010 (évêque de Pamiers de 2000 à 2008, décédé en 2017)
**https://eglise.catholique.fr/actualites/dossiers/dossiers-de-2010/ete-2010/370468-vacances-loisirs-repos-le-regard-de-mgr-marcel-perrier/**

**Le loisir de choisir.**
La civilisation des loisirs, tant annoncée, tant attendue, a tout inventé pour te distraire. Elle te tire à hue et à dia, loin de toi-même. Et dans le tourbillon des possibilités, tu peux tourner comme une toupie qui a perdu son axe, qui ne choisit plus son chemin et qui ne reconnaît même plus sa trace. Tu peux aussi choisir, en arts et en cultures, en marches et en sport, en relations et en chansons, ce qui te fera grandir, « avec plaisir » !

**Le repos… un devoir !**

Dans la Bible, il est beaucoup question de repos. Le repos est même devenu un devoir. « Le septième jour sera un jour de repos complet. » (Exode 31, 15) Il s'agit d'imiter Dieu lui-même qui se reposa de tout le travail qu'il avait fait. (Genèse 2, 3) Il y eut un temps où les gens ne se reposaient que pour mieux travailler après. Actuellement, des hommes travaillent beaucoup pour pouvoir se payer un vrai temps de repos et de loisirs. D'autres ont un travail qui consiste à être entièrement au service des loisirs des autres. Ne faut-il pas réhabiliter le repos, lui redonner son vrai sens. L'expérience le montre bien : « Celui qui ne se repose jamais, finit par fatiguer les autres. »

**Se reposer**

Jésus l'a demandé à ses disciples :
« Reposez-vous un peu » (Marc 6, 30-34)
Se reposer… se poser à nouveau devant soi, mais autrement… Se retrouver soi-même, avec ses regrets à consoler, ses blessures à panser, des besoins à orienter, des souvenirs à méditer, des appels à écouter… S'accueillir soi-même, avec patience, miséricorde et confiance…

Se reposer… se poser à nouveau devant la nature, avec un regard neuf… La nature est le premier livre que Dieu nous écrit. Elle porte tant de signes et de paraboles : la source toujours fidèle, l'eau qui chante dans les imprévus des cascades et des ravins, l'arbre debout dans la tempête grâce aux racines qui s'embrassent solidement dans le sol.

Se reposer… se poser à nouveau devant les autres, avec des yeux renouvelés… La vie nous met, en file, les uns derrière les autres. La télévision nous met côte à côte.
Se retrouver face à face, dans un dialogue tout neuf, avec un regard vrai, pour une proximité vécue même dans le silence… « Heureux ceux qui s'aiment assez pour savoir se taire ensemble. » Peguy.

Se reposer… se poser à nouveau devant Dieu, avec un cœur d'enfant… Il est source de vie et d'amour dans la conscience de chacun. Il murmure, comme au temps d'Esaïe (ch. 43) :
« Je t'ai appelé par ton nom, tu comptes beaucoup à mes yeux, tu es précieux pour moi car je t'aime. »
Il est aussi « le Dieu des grands espaces et des larges horizons », le Dieu de l'Histoire en perpétuel enfantement.

**La contemplation… un sommet !**
La contemplation n'est-elle pas le sommet de la respiration humaine ? Par elle, nous sommes reliés à la source, reliés à la vie, épanouis dans un vis à vis qui nous élève. Elle est détente physique, éveil de sentiments, aspiration pleine de projets, ouverture aux possibles. Elle a un pouvoir de recréation qui nous aide à repartir, ressourcés, artisans de l'avenir, dans ce monde en chantier.

**Le repos pascal.**
Je n'aime pas trop lire sur une pierre tombale : « Ici repose… » même si l'on ajoute « dans l'attente de l'éternité » ! Disons plutôt : « Ici on a posé tes restes !… Mais toi, tu te reposes en Dieu ! » C'est bien ainsi que parle la Bible. « Le juste se repose dans le Seigneur. » « Le juste se repose dans sa gloire » (Si. 14, 27) « Ma chair reposera dans l'espérance » (Ps 15, 9) Et c'est bien dans ce repos que Dieu nous recompose. Il nous recrée pour une vie nouvelle et éternelle.
Après tant de pas, sur les chemins caillouteux de la vie, la chenille s'immobilise en devenant chrysalide. Et durant cette longue immobilité, elle se forme et se transforme et renaît papillon. Merveilleuse renaissance !
N'est-ce pas aussi l'histoire du tombeau de Jérusalem qui avait reçu le corps de Jésus, enveloppé de bandelettes. Après le long repos du samedi saint, le tombeau s'est ouvert et le crucifié du vendredi est devenu le Ressuscité du matin de Pâques. « Dieu comble son bien aimé quand il dort ! »

**De la récréation à la re-création.**
Ne faut-il pas faire la lecture pascale de nos vacances, de nos loisirs, de nos repos ? La récréation devient-elle re-création ? De nos jours, combien de loisirs polluent les corps, cassent le ressort des consciences, démolissent des vies, des familles et des communautés. Le temps libéré est, au contraire, un temps pour choisir la vraie vie, un moyen de mûrir et de grandir. Il est une occasion d'approfondir nos sentiments et nos relations. Évangéliser les loisirs, n'est-ce pas les rendre vraiment re-créateurs ?… recréateurs de personnes, de liens et de communautés ?

**Comment est-ce que je repars après cette rencontre ?**

# Les loisirs

Que faisons-nous de nos temps libres ? Savons-nous tirer profit de ces moments, seul(e), en couple, en famille ? Nous permettons-nous de consacrer du temps pour des activités que nous aimons ? Au juste dosage ? Que voulons-nous transmettre à nos enfants sur les loisirs ? Un thème pour réfléchir en couple à notre manière de nous (re)poser.

Parcours Ensemble

Grandir en amour, durer en couple