

LES ECHOS DE SAINT-MAURICE

Edition numérique

Pierre VULLIEMIN

Equilibre biologique

Dans *Echos de Saint-Maurice*, 1975, tome 71, p. 69

© Abbaye de Saint-Maurice 2013

Equilibre biologique

L'excitation nerveuse déclenche chez l'animal une action physique. Puis tout retourne au repos. Le loup, réveillé par la faim, parcourt les étendues en quête de proie ; celle-ci repérée, il la poursuit, la tue, la dévore, puis se repose.

Pour la plupart, nous sommes mitraillés d'excitations nerveuses, sans jamais pouvoir y répondre par une proportionnelle action physique. Que resterait-il d'un appareil de téléphone auquel nous répondrions par des **actions physiques** ? !

Nous compensons donc au mieux, par l'exercice des sports ; d'autant plus intensément que nos nerfs sont plus exaspérés.

Mais, tous, nous manquons de temps. Nous ajouterons donc à la durée du travail, la durée du sport. Satisfaits, nous dirons volontiers : « A peine fini le boulot, c'est le sport, à mort ! » Et on nous répond tout aussi souvent : « Comme vous avez raison ! Vous, au moins, vous êtes un sage. »

Or notre sage, souvent, n'évite pas la brutale dépression. Ou bien c'est son entourage qui ne peut plus le supporter...

Dans son programme manque le repos — aussi nécessaire que le travail et le sport.

Le repos n'est pas le seul sommeil. Il est aussi **flânerie** et **rêverie**. Un moraliste écrivait à peu près ceci : « La paresse est une réminiscence du paradis ». Qui ne la connaît plus a perdu le sens du paradis ; donc du bonheur ; donc de l'équilibre.

Dieu n'a-t-il pas **ordonné** le repos, pour sa louange et le salut des hommes ?

Sur certaines pierres tombales ne lit-on pas : « Le travail fut sa vie ». Ah ! si l'on pouvait parfois y lire aussi : « Le repos fut sa vie » !

Pierre Vulliamin