

## Et si le travail n'était pas une performance, mais une présence ?

Lors d'une retraite à l'abbaye de Jouques, j'ai découvert une autre manière d'habiter le travail : sans se sacrifier, sans se justifier, mais en alternant gestes simples et intériorité. Un contre-modèle radical aux logiques d'épuisement qui régissent nos vies professionnelles.

En mars dernier, à bout de souffle, je suis partie seule quelques jours à l'abbaye Notre-Dame de Fidélité à Jouques, dans le sud de la France. Je n'y cherchais ni réponse spirituelle, ni conversion. Juste un lieu où déposer la fatigue, le deuil, l'hyperactivité intérieure. Ce que j'y ai trouvé a pourtant dépassé mes attentes : **une autre manière de concevoir le travail.**

Dans ce lieu rythmé par la prière, le silence, et la vie collective, **le travail n'est jamais un sacrifice.** Il ne prouve rien. Il ne valorise pas l'ego. Il s'inscrit dans un cycle plus vaste — celui du soin, du service, et de la respiration.

Chaque jour, les sœurs hôtelières accomplissent des tâches concrètes : nettoyer, cuisiner, accueillir, jardiner. Mais entre chaque moment, **elles s'arrêtent pour prier.** Non pas par devoir, mais parce que le silence fait partie du rythme. Pas d'heures supplémentaires. Pas d'optimisation. Pas d'héroïsme.

Une phrase résume tout : « *À 20h, c'est dans le cœur* », m'a dit sœur Nativité. À cette heure-là, tout cesse. Plus de services. Plus de bruits. L'intériorité prend le relais. Et ce basculement a bouleversé mon propre rapport au travail.

Car j'ai connu, comme beaucoup, **l'injonction à se prouver sans cesse** : en faire plus, rester disponible, repousser ses limites. Deux burn-out m'avaient déjà rappelé les limites de cette logique. Mais ici, je comprenais quelque chose de plus profond : **travailler peut être un acte enraciné, et non une fuite.**

Même les limites sont respectées. Quand je m'essoufflais à désherber le jardin, une sœur m'a simplement dit : *"Tu peux t'arrêter. Tu as fait ce que tu pouvais."* Pas de soupir. Pas de jugement. Juste une reconnaissance. Celle du vivant en nous, qui a besoin de repos comme de mouvement.

Cette expérience m'a amenée à repenser ce que nos sociétés attendent du travail : performance, productivité, reconnaissance extérieure. Et ce qu'elles oublient : **le lien, la lenteur, la régularité, l'humilité.**

Dans ce monastère, j'ai vu une forme d'alternative silencieuse. Pas un modèle à copier tel quel, mais **un rappel : notre cœur, lui aussi, a besoin d'horaires.** Et de lieux pour battre autrement.

