

## VACANCES



Pour beaucoup, nous sommes en période de vacances, à la maison, en Suisse ou à l'étranger.

Peut-être es-tu en train de voyager et tu profites déjà de tes vacances, ou tu es sur le point d'organiser des vacances ou même tu as déjà pu en profiter.

J'ai sélectionné quelques informations sur les vacances...

Pourquoi avons-nous besoin de vacances et pourquoi les prenons-nous ?

A quel moment avons-nous besoin des vacances ?

- ◇ Quand notre entourage nous répète que nous avons mauvaise mine
- ◇ Quand chaque petit problème devient gigantesque
- ◇ Quand nous attrapons le moindre microbe
- ◇ Quand nous accumulons les erreurs
- ◇ Quand notre corps nous dit de nous arrêter

### Les bienfaits des vacances :

- ◇ Faire une pause, ce qui permet de détendre à la fois notre corps et notre esprit
- ◇ Le sommeil est meilleur, on régularise notre horloge biologique
- ◇ C'est une cure de jeunesse pour notre corps
- ◇ Permet de sortir de la routine
- ◇ Consacrer du temps à des activités qui nous font plaisir
- ◇ Faire des visites touristiques, de nouvelles expériences, farniente ou des balades
- ◇ Se laisser former
- ◇ Cultiver, lâcher prise et diminuer le stress
- ◇ Avoir le temps pour soi-même, son couple et les enfants

Et mes vacances ?  
Comment est-ce que je profite personnellement de mes vacances ?  
Et si je n'ai pas la possibilité de prendre des vacances ou de m'en payer ?

Comment puis-je trouver le calme, me reposer ?  
Qu'est-ce qui me met dans des situations stressantes, me fait peur ou me charge en dehors  
de mes vacances ?

Je vous envoie ce mail une semaine avant le premier lundi du mois d'août. Dans quelques instants, nous allons fêter le 1<sup>er</sup> août dans notre belle Suisse et à cette occasion, j'ai à nouveau lu les paroles de notre hymne suisse, que je t'encourage à lire également.

L'hymne parle de :

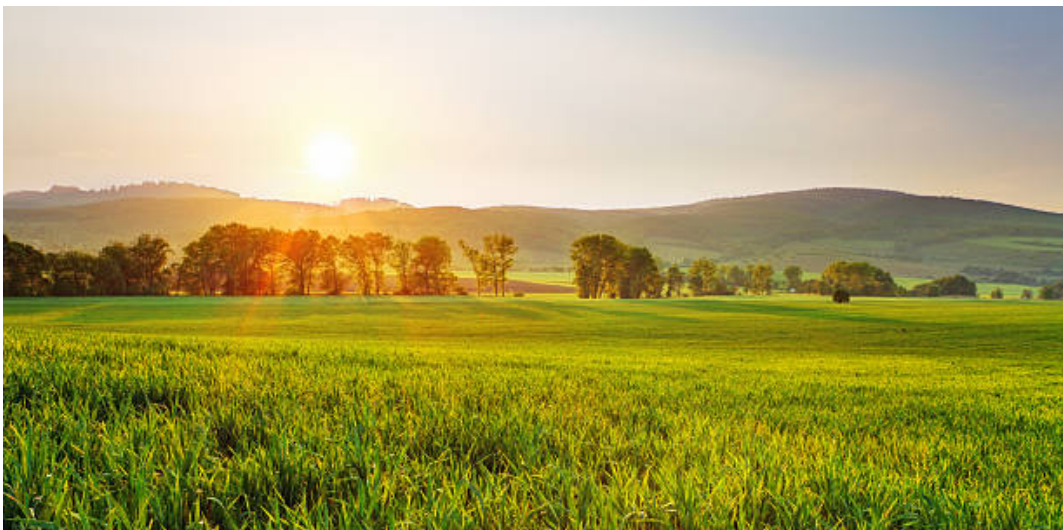
- ◇ voir le soleil briller
- ◇ voir la beauté
- ◇ d'avoir un cœur ému et pieux
- ◇ voir les doux rayons du soir
- ◇ avoir un cœur heureux envers Dieu
- ◇ d'avoir l'âme en paix
- ◇ d'être plus proche du cœur de Dieu dans l'orage et la détresse
- ◇ que Dieu est fort et notre forteresse
- ◇ espérer en Dieu
- ◇ aimer notre pays
- ◇ Dieu bénira du haut des cieux

Est-ce que ce ne sont pas toutes ces choses qui nous apportent le repos, la confiance, la paix et les bénédictions, lorsque nous mettons Dieu en premier dans notre vie ?  
Quand nous prions pour nos familles, notre église, nos amis, nos voisins, notre village, notre ville, notre pays ?

L'Eternel est mon berger... il me fait reposer dans de verts pâturages...

De tout cœur je te souhaite le repos du cœur, une grâce, une réfection du corps et de l'âme, qui se trouve seulement en notre Seigneur Jésus-Christ et qui peut avoir un effet sur toi au-delà de tes vacances !

Avec tout mon amitié  
Damaris



Sur nos monts, quand le soleil  
Annonce un brillant réveil,  
Et prédit d'un plus beau jour le retour,  
Les beautés de la patrie  
Parlent à l'âme attendrie;  
Au ciel montent plus joyeux  
Au ciel montent plus joyeux  
Les accents d'un cœur pieux,  
Les accents émus d'un cœur pieux.

Lorsqu'un doux rayon du soir  
Joue encore dans le bois noir,  
Le cœur se sent plus heureux près de Dieu.  
Loin des vains bruits de la plaine,  
L'âme en paix est plus sereine,  
Au ciel montent plus joyeux  
Au ciel montent plus joyeux  
Les accents d'un cœur pieux,  
Les accents émus d'un cœur pieux.

Lorsque dans la sombre nuit  
La foudre éclate avec bruit,  
Notre cœur pressent encore le Dieu fort;  
Dans l'orage et la détresse  
Il est notre forteresse;  
Offrons-lui des cœurs pieux:  
Offrons-lui des cœurs pieux:  
Dieu nous bénira des cieus,  
Dieu nous bénira du haut des cieus.

Des grands monts vient le secours;  
Suisse, espère en Dieu toujours!  
Garde la foi des aïeux, Vis comme eux!  
Sur l'autel de la patrie  
Mets tes biens, ton cœur, ta vie!  
C'est le trésor précieux  
C'est le trésor précieux  
Que Dieu bénira des cieus,  
Que Dieu bénira du haut des cieus.

Trittst im Morgenrot daher,  
Seh'ich dich im Strahlenmeer,  
Dich, du Hoherhabener, Herrlicher!  
Wenn der Alpenfirn sich rötet,  
Betet, freie Schweizer, betet!  
Eure fromme Seele ahnt  
Eure fromme Seele ahnt  
Gott im hehren Vaterland,  
Gott, den Herrn, im hehren Vaterland.

Kommst im Abendglühn daher,  
Find'ich dich im Sternenheer,  
Dich, du Menschenfreundlicher,  
Liebender!  
In des Himmels lichten Räumen  
Kann ich froh und selig träumen!  
Denn die fromme Seele ahnt  
Denn die fromme Seele ahnt  
Gott im hehren Vaterland,  
Gott, den Herrn, im hehren Vaterland.

Ziehst im Nebelflor daher,  
Such'ich dich im Wolkenmeer,  
Dich, du Unergründlicher, Ewiger!  
Aus dem grauen Luftgebilde  
Tritt die Sonne klar und milde,  
Und die fromme Seele ahnt  
Und die fromme Seele ahnt  
Gott im hehren Vaterland,  
Gott, den Herrn, im hehren Vaterland.

Fährst im wilden Sturm daher,  
Bist du selbst uns Hort und Wehr,  
Du, allmächtig Waltender, Rettender!  
In Gewitternacht und Grauen  
Lasst uns kindlich ihm vertrauen!  
Ja, die fromme Seele ahnt,  
Ja, die fromme Seele ahnt,  
Gott im hehren Vaterland,  
Gott, den Herrn, im hehren Vaterland.