



## LE REPOS

### LE MOT DU PRESIDENT

La meilleure des étymologies, c'est celle qui nous apprend quelque chose dans une logique simple. Par exemple : repos ! Du grec *pauein* « cesser, s'arrêter », en fait « mettre en place, être en place », et là, *eurêka* aurait dit Aristote, l'idée devient : ce repos estival serait-il un/le bon moment pour se mettre en place, pour être (cf. savoir-être) en place à ce moment là, et pendant qu'on y est, pour être en place le reste de l'année, et être en capacité de se re-mettre en place lorsque c'est nécessaire, lorsque le monde nous sollicite ?

Si c'est vrai pour l'estival, ce doit être applicable au nocturne, à la sieste, mais aussi à ces temps où nous nous extrayons du moment présent, de l'urgence du réel : penser / réfléchir (et méditer), lire / écrire (et chanter), regarder / observer (et rêver). Dans l'entreprise, on dirait séminaires, lâcher-prise, sortir de sa zone de confort.

Les concepts ne sont pas identiques, mais ils sont compatibles et on y gagne toujours à davantage (*magis* en latin ...) méditer / chanter / rêver dans le cadre de nos responsabilités pro, séminaires ou pas !

Eric BARRIER



### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### Manet et le Repos...

Cette représentation de Berthe Morisot, qui devait épouser Eugène Manet, le frère d'Edouard, a choqué certains visiteurs. Ils ont critiqué la pose nonchalante, et la tenue vestimentaire informelle. La rêverie, évoquée par le regard de Berthe, s'oppose à la violence du sujet (un pêcheur de perles poursuivi par un dragon) dans l'estampe japonaise au-dessus de sa tête. Manet a décrit ce tableau comme une étude sur le repos physique et psychologique - "pas du tout dans le caractère d'un portrait". Le repos illustre le style radical d'Edouard Manet, à travers la maîtrise des contrastes de tons clairs et sombres et le rétrécissement de l'espace comprimé par la perspective.

Tatiana de SZOLNOK

### UNE BRÈVE HISTOIRE DU REPOS

Ça date d'Adam qui, pendant son sommeil ... Ça continue avec Joseph qui, dans un songe ... Ça se prolonge avec tous les repos des guerriers, des justes, des braves, etc... jusqu'aux repos où chacun de nous se love, par plaisir, par nécessité, par raison. La contre-histoire, c'est l'absence de repos des hyper-actifs, surbookés, de tous ceux qui just'avant dépression ou burn-out oublient (in)consciemment qu'il est vital de donner à nos natures humaines la juste dose de sommeil, de recul, de « vacance ». La sur-histoire, ce serait de trop-dormir (13h./j.), de trop-décrocher (rêvasser), de trop-s'extraire-de-nos-zones-de-compétence (inefficacité garantie !), sur-histoire que les télétravail'sceptiques redoutent encore souvent, même quand elle se fracasse sur notre goût du travail bien fait et notre fierté à évoquer notre contribution au monde. Pensons que l'histoire du repos (fut-elle brève, fut-il bref) que nous écrivons avec la plume de la modération, ni contre-, ni sur-, peut aussi être à la juste mesure de notre bonne nature et de nos belles responsabilités. Chaque jour ... depuis Adam !

Collectif MAGIS

### CITONS...

« Le repos rend l'esprit plus libre et plus sain pour réfléchir. » **Georges SAND**

« J'ai cherché dans tout l'univers le repos et je ne l'ai trouvé nulle part ailleurs que dans un coin avec un livre. » **P. QUIGNARD**

« Il faut apprendre à rester serein au milieu de l'activité et à être vibrant de vie au repos. » **GANDHI**

### A PROPOS DE MAGIS

MAGIS est un institut de formation au savoir-être professionnel, par le détour de la philosophie. MAGIS s'adresse aux dirigeants et aux cadres. Il organise des séminaires de formation sur des thèmes concernant la place de la personne dans l'entreprise, ses relations et sa posture au sein de l'organisation, propose des coachings individuels et intervient pour du conseil en relations humaines.

Contact : Eric Barrier 06 60 43 06 13 <https://www.magis-formation.fr>