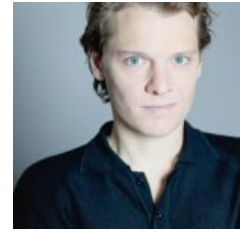


Bénabar fait partie de ces **chanteurs qui ne se prennent pas trop au sérieux**. Ses chansons racontent des **événements du quotidien, des traits de la société et certaines étapes de la vie**: fêter ses 30 ans, l'arrivée d'un bébé ou les souvenirs devant la télévision le dimanche soir.

Voici sa berceuse, pour un enfant qui a bien du mal à s'endormir. Une invitation peut-être à apprendre à exprimer parfois sa fatigue...



Voilà plus d'une heure que j'te tiens dans les bras, voilà quelques jours que je suis tout à toi. Il est très tard et tu dors pas, je t'ai fait une berceuse, la voilà.

Demain le jour sera là et les oiseaux chanteront leur joie, tes paupières d'or s'ouvriront sur le soleil et sur sa chanson, ferme les yeux, c'est merveilleux et dans tes rêves toutes les fées viendront te réveiller, fais dodo... Pourquoi tu dors pas ?

Demain il faut que je me lève tôt, j'ai un rendez-vous hyper important, si t'aimes ton père, si tu l'aimes vraiment, sois fatigué et dors maintenant. J'ai sauté sur l'occas', t'avalais ton biberon pour un micro-sommeil de dix secondes environ, c'était confort, j'ai bien récupéré, maintenant tu dors, t'arrêtes de nous faire... fais dodo.

Demain le jour sera là, les oiseaux chanteront leur joie, tes paupières d'or s'ouvriront sur le soleil et sur sa chanson, ferme les yeux, c'est merveilleux et dans tes rêves toutes les fées... Dors dors dors ! Bordel, Pourquoi tu dors pas ? Dors dors dors ! Laisse dormir ton papa !

Ce que tu regardes en riant, que tu prends pour des parachutes, ce sont mes paupières mon enfant, c'est dur d'être un adulte. Allez on joue franc jeu, on met carte sur table, si tu t'endors je t'achète un portable, un troupeau de poneys, un bâton de dynamite, j'ajoute un kangourou si tu t'endors tout de suite.

Tes paupières sont lourdes, tu es en mon pouvoir une sensation de chaleur engourdit ton corps, tu es bien, tu n'entends plus que ma voix, je compte jusqu'à trois, et tu vas t'endormir...

Pourquoi tu veux pas dormir, pourquoi, tu dors pas ? Je te donnerais bien un somnifère, mais y'en a plus demande à ta mère, t'es insomniaque ou quoi ? Puisque tu ne me laisses pas le choix, voici le temps des menaces, si tu dors pas j'te place. Dors dors dors ! Mais on dirait que ça marche. Tu fermes les yeux, tu es si sage, c'est merveilleux, tu dors comme un ange, tu as de la chance moi aussi j'ai sommeil, mais c'est le matin, faut qu'je m'habille. Je me suis énervé mon amour, je le regrette, pour me faire pardonner j'vais te jouer un peu de trompette !

Quelques pistes pour intérioriser cet écrit spirituel :

D'abord...

- Je **commence** par déterminer le **moment**, le **lieu** et la **durée** de ma prière.
- Je **me dispose** sous le **regard de Dieu**, son regard qui m'aime et m'accueille tel que je suis.
- Je lui **demande la grâce** de **m'ouvrir à son Esprit**, et de me laisser guider par lui pour **mieux comprendre** comment et où le servir, selon son désir.

Puis... à un moment où je suis disponible intérieurement, où j'ai du temps, un moment de repos...

Écouter la chanson (<https://www.youtube.com/watch?v=zAoO52K-7Mo>)

Avant de lire les paroles, j'écoute cette chanson, sans entrer tout de suite dans le jugement mais en laissant résonner en moi, ce qui se passe, entendre ce qui est vraiment dit.

- La **musique**, très douce, nous fait entrer dans un univers de tranquillité.
- A la première écoute, nous pouvons être surpris de l'évolution de la chanson qui utilise un **ton** parfois cynique.
- En y regardant de plus près, nous pourrions nous laisser interpeler par la **profondeur** de ce qui est exprimé.

Lire les paroles et réécouter à nouveau cette chanson

- Le papa, **exprime à son enfant sa fatigue** par bien des manières. A la fin il le dit explicitement : "moi aussi j'ai sommeil".
Est-ce que je suis à l'écoute de ma propre fatigue dans la vie de tous les jours ? Est-ce que j'ose l'exprimer ? Qu'est-ce que cela me fait ressentir ?
- Bénabar nous parle du repos, non pas comme un vide mais comme un **temps qui construit**, qui fait du bien : "c'est merveilleux et dans tes rêves toutes les fées viendront te réveiller."
Le repos est un temps précieux à la fois gratuit et fructueux pour le corps et pour l'esprit.

Le repos ?

- Au niveau spirituel, c'est **un temps pour laisser Dieu combler son bien Aimé quand il dort** (cf. Psaume 126/127). L'homme est invité à baisser les armes, à lâcher prise. Ce n'est pas toujours facile...
Comment est-ce que j'entre dans le repos ? Est-ce facile pour moi ou pas ?
- Le repos **pour le lendemain** : pour mieux vivre ce qu'on a à vivre ensuite, pour permettre à un nouveau jour de s'éveiller. "demain les oiseaux chanteront, s'ouvriront sur le soleil", pour le rendez-vous important.
- La **nécessité vitale du repos**. Dieu, à la genèse, s'est reposé le 7^e jour et en a fait un commandement...
Je peux me demander pourquoi cette injonction. Ai-je déjà goûté au bienfait du repos ? Est-ce que j'accorde une importance à ce temps, à ce besoin ? Quand j'en ai la possibilité, est-ce que j'accepte d'entrer dans ce repos ? Qu'est-ce qui m'aide : la berceuse, la voix, la présence du papa... et moi ?

Quels moyens...

- Je regarde les **moyens que je me donne** pour me ménager un temps de repos.
- Lorsque durant des périodes particulières j'ai du mal à trouver du repos, ("pourquoi tu dors pas ?", demande le papa à son enfant) comment est-ce que je vis **l'impossibilité de me reposer** ? *Je regarde ce qui m'aide et comment me faire aider la cas échéant, même brièvement.*

Et les autres...

- Et moi, **vis-à-vis des autres, de mes proches**, *est-ce que je les laisse se reposer ? Suis-je attentif à leur repos aussi ?*