

Une vie équilibrée

Publié le 5 janvier 2026 · 6 min de lecture



Pour une vie spirituelle fervente, il faut veiller à ce que notre vie naturelle soit elle-même équilibrée. Voici quelques pistes de réflexion données par le directeur d'une œuvre d'éducation.

Nous vivons dans un monde de plus en plus désordonné. Et chacun sent confusément qu'il faut retrouver une vie équilibrée si nous voulons progresser dans la vie chrétienne, ou même tout simplement mener une bonne vie chrétienne. Nous avons sous les yeux les conséquences désastreuses du mode de vie actuel : dépressions, séparations ou divorces, nervosité croissante, désordres familiaux, instabilité et faiblesse des caractères, tiédeur spirituelle, vulnérabilité des esprits...

Tous, nous voulons éviter cela, pour nous et pour nos enfants. C'est pourquoi il est nécessaire de commencer par le commencement, c'est-à-dire par s'imposer des conditions de vie saine et équilibrée.

Qu'est-ce donc qu'une vie équilibrée ?

C'est tout simplement une vie dans laquelle on s'impose un certain nombre de conditions qui vont favoriser le développement harmonieux des facultés humaines et des vertus.

Regardez Dieu dans sa création ! Il a tout fait avec ordre et mesure. Et si la création dans son ensemble glorifie Dieu, manifeste les perfections de Dieu, c'est parce qu'elle donne toute sa mesure, dans l'ordre harmonieux voulu par Dieu.

De même, pour que l'homme s'élève en sagesse et en vertu, il faut qu'il ordonne tous les aspects de sa vie de manière à favoriser l'élévation de son âme.

La vie bénédictine reste un modèle de vie équilibrée, parce qu'elle est organisée pour réaliser le perfectionnement de toutes les âmes, quels que soient leurs talents.

Le monde moderne n'a plus un objectif si élevé, car il est devenu matérialiste, il cherche la rentabilité, il nourrit l'indépendance, il place le bonheur dans toutes les jouissances terrestres... N'ayant plus le même idéal quant à la réussite d'une vie humaine, il ne propose plus les mêmes bases, les mêmes conditions de vie. Et c'est ainsi que nous nous éloignons des habitudes de vie équilibrée.



Après ces quelques considérations, donnons une liste des conditions essentielles qui forment le climat dans lequel une vie chrétienne peut s'épanouir normalement.

- Domination de la sensibilité et de l'imagination

L'intelligence et la volonté, pour s'exercer normalement, ne doivent pas être accaparées par la partie sensible de l'âme. C'est pourquoi il est nécessaire, chez certaines personnes, de remettre la sensibilité et l'imagination dans de justes limites, sinon la vie s'écoule dans l'instabilité : on passe souvent « de la cave au grenier », de l'accablement le plus profond à l'exubérance incontrôlée.

Pour reconquérir ces facultés, il est nécessaire de faire dès le début, une diversion en se plongeant dans le réel, dans une activité manuelle qui aide à sortir de soi, et donc qui apporte des satisfactions.

- La régularité des horaires

Une vie réglée, c'est une vie où l'on peut respecter la hiérarchie des choses, sans être bousculé. Ce seul aspect facilite la pratique de nombreuses vertus : la piété, la vie familiale, le travail, la détente, la formation spirituelle et intellectuelle, la vie sociale. Cet ordre est très important ; il nous permet de dominer les activités de notre journée, et donc de garder la pratique de la volonté de Dieu, sans surcharge, tout en éliminant le caprice.

Il faut rester très ferme sur l'heure du coucher et par suite du lever. Pour donner son plein rendement sans trop de fatigue, le corps a besoin de cette régularité.

- Les repas équilibrés et la détente

Le monde moderne donne l'impression que le temps du repas est du temps perdu, et beaucoup « expédient » ce devoir envers leur corps.

C'est un tort ! Le corps a besoin de ce temps de repos que donnent les trois quarts d'heure d'un repas normal ; de plus il a besoin d'un apport alimentaire équilibré et bien mâché. Qui niera que le corps ait une influence sur l'âme ? Alors, respectons les réels besoins de « frère l'âne », si nous voulons qu'il soit un bon instrument de l'âme.

La détente devient également indispensable dans ce monde agité, stressé. Ce n'est pas du temps perdu ! Le système nerveux a besoin de se reprendre aussi, de se reposer. La détente dans une activité physique est la meilleure : marche, sport, jeux, jardinage, vélo...

- Avoir un temps d'avance

Pour les activités inhabituelles, l'organisation permet à la fois de réaliser des projets à court terme, et par ailleurs de ne pas être débordé. Le tout est de prévoir largement le temps nécessaire pour chaque chose. Ainsi, nous resterons calmes, disponibles, et la patience, la douceur, la bonté, n'en seront que plus faciles à exercer.

D'autre part, la possibilité d'avoir des projets à court terme et de les réaliser, permet de développer toutes nos facultés, d'apprendre à nous dépasser en surmontant quelques obstacles, et de goûter des satisfactions, des joies qui nous gardent dans la générosité.



- Une vie simple, associée au dévouement

Apprendre à se contenter du nécessaire dans le monde matériel, supprime beaucoup d'occasions de péché et permet de faire apparaître nos vraies richesses.

Le dévouement tue l'égoïsme qui est au fond de chacun de nous en obligeant au renoncement à soi-même ; et puis il nous aide à relativiser nos épreuves en découvrant des misères morales ou spirituelles. Il facilite grandement l'exercice de la charité fraternelle et de la piété. Cependant, il faut trouver le juste milieu pour ne pas nuire à la vie familiale et spirituelle.

La vie moderne ne nous offre plus l'exemple d'une vie équilibrée, mais à nous d'y travailler pour faciliter notre vie chrétienne.

L'hauteur de ces quelques lignes vivait avant l'ère du numérique. Ajoutons donc pour compléter le tableau, qu'un temps trop grand passé sur les moyens de communication sont destructeurs !

Source : Pour qu'il règne, octobre 2025

Source : laportelatine.org/formation/une-vie-equilibree
© La Porte Latine — Fraternité Saint-Pie X, District de France