



# Mon guide d'oraison quotidienne

Numéro spécial  
Carême 1



Guide hebdomadaire de prière de la Communauté des Disciples du Christ Vivant

# Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»  
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

## Qu'est ce que la méditation?

La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide gagner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entraînement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

Parfois nous ne sentons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y reviens toujours.

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

### La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette préparation comporte plusieurs éléments.

#### Choisir un lieu

- o Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- o Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- o Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

#### Fixer un moment

- o Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.
- o Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- o Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

#### Préparer son corps

- o Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le

matin.

o Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

### Préparer son cœur

o Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.

o Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.

o La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

### Comment procéder pour la méditation ?

➤ **Diviser le temps selon les rubriques proposées :** Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

➤ **Pour ceux qui ne sont pas habitués à la méditation,** il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

➤ **Les étapes de la méditation :**

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation
- Terminer la prière

### Entrée en prière

➤ Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

➤ Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

➤ Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

➤ Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la gèneflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

gèneflexion, etc.

➤ Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

➤ Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

➤ Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

➤ Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

### Lire les textes proposés

➤ Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

➤ Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

### La grâce à demander

➤ La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle vise notre transformation et notre conversion.

En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

➤ Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

➤ Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

### Les points de méditation

➤ Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

o Lire et comprendre objectivement le texte qui nous est proposé. De quoi parle le texte ? Quel sont les acteurs en jeu ? Je dois avouer que certains textes peuvent être difficiles. Comme j'ai dit nous avons toujours le choix entre troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.

o Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée.

Comment suis-je touché par tout ceci ?

o Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.

o Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.

o Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit.

Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action.

o Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

### Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

➤ **Le colloque**, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

➤ Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, mes désirs, mes projets.

➤ Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

➤ Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

### Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

o Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?

o Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?

o Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?

o Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ?

C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

## Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?

Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilisant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

### Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

o Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

### Entrée en prière

➤ La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

➤ M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

➤ Je peux la faire en marchant aussi.

➤ Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

### Demander la grâce de la lumière

➤ La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

➤ La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

### Regarder ma journée

➤ Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

➤ Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

➤ Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

- Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?
- M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?
- Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

### **Dire merci à Dieu**

- Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.
- Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.
- Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

### **Demander pardon à Dieu**

- Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.
- Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.
- Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

### **Me tourner vers le futur**

- Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.
- M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.
- Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?
- Comment réparer une situation injuste autour de moi ?
- Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

### **Conclure la prière du soir**

- Par un chant,
- une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),
- Un Notre Père,
- Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

## Indications pour l'oraison et l'examen de conscience

Du Lundi 03 Mars au Dimanche 10 Mars 2025

Lundi 03 mars

### Oraison

#### ◇ Parole de Dieu

**Première lecture : Si 17, 24-29**

Lecture du livre de Ben Sira le Sage

À ceux qui se repentent, Dieu ouvre le chemin du retour ;

il reconforte ceux qui manquent de persévérance.

Convertis-toi au Seigneur, et renonce à tes péchés ;

mets-toi devant lui pour prier, et diminue tes occasions de chute.

Reviens vers le Très-Haut et détourne-toi de l'injustice ;

les actions abominables, déteste-les.

Qui pourra célébrer le Très-Haut dans le séjour des morts,

remplacer les vivants qui lui rendent gloire ?

La louange est enlevée au mort puisqu'il n'est plus ;

c'est le vivant, le bien-portant, qui célébrera le Seigneur.

Qu'elle est grande, la miséricorde du Seigneur,

qu'il est grand, son pardon

pour ceux qui se convertissent à lui !

– Parole du Seigneur.

#### ◇ La grâce à demander

Seigneur, je te demande la grâce de comprendre la profondeur de ta miséricorde. Ouvre mon cœur à la conversion et aide-moi

à me détourner de l'injustice et du péché. Amen.

#### ◇ Les points de méditation

**Point 1 :** «À ceux qui se repentent, Dieu ouvre le chemin du retour»

Dieu est toujours prêt à accueillir ceux qui se tournent vers lui avec un cœur sincère. La conversion est un chemin d'espérance, un retour à la source de la vie. Dieu nous invite à ne pas avoir peur de revenir vers Lui, même après nos erreurs. Le repentir est une ouverture à sa miséricorde infinie, qui nous purifie et nous guide vers la vie éternelle.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais la miséricorde de Dieu dans mes moments de faiblesse et de péché ?
- Comment puis-je vivre ce retour vers Dieu dans mon quotidien, avec un cœur sincère ?

**Point 2 :** «Reviens vers le Très-Haut et détourne-toi de l'injustice»

Le Seigneur nous invite à fuir tout ce qui est injuste, à nous détourner des mauvaises habitudes qui nous éloignent de Lui. Le chemin de la conversion exige une volonté ferme de renoncer au mal et de chercher la sainteté. Chaque effort pour rejeter l'injustice est un pas vers le Seigneur et la réconciliation avec Lui.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des injustices dans ma vie que je tolère ou que je laisse s'installer ?
- Quels sont les actes concrets que je peux po-

ser pour m'eloigner de l'injustice ?

**Point 3 :** «La louange est enlevée au mort, puisque ce n'est plus le vivant qui célèbre»

Vivre dans l'injustice ou le péché nous prive de la joie de louer Dieu. La louange est une célébration de la vie, de la lumière que Dieu apporte à ceux qui l'acceptent. Pour louer Dieu pleinement, nous devons être vivants en Lui, renouvelés par sa miséricorde, prêts à accueillir sa grâce.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je nourrir ma relation avec Dieu pour qu'elle soit vivante et pleine de louange ?
- Est-ce que je rends grâce à Dieu même dans mes épreuves et mes luttes ?

### Colloque

Seigneur, merci pour ta grande miséricorde. Je me tourne vers toi avec un cœur humble et repent. Aide-moi à me détourner de tout ce qui m'éloigne de toi, à fuir l'injustice et à être plus juste dans mes actions et mes pensées. Donne-moi la force de marcher sur le chemin de la conversion, et fais-moi ressentir la joie de la réconciliation avec Toi. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de repentance :

Prends un moment chaque jour pour réfléchir à tes actions et tes pensées. Cherche sincèrement à te convertir, à rejeter ce qui est injuste dans ta vie et à te tourner vers Dieu en prière. Demande Lui la grâce du pardon et l'aide dans ton cheminement.

#### 2. Exercice de justice :

Prends des actions concrètes pour apporter la justice autour de toi. Cela pourrait être

dans tes relations personnelles, au travail ou dans ta communauté. Prends position pour ce qui est juste et défends ceux qui sont opprimés ou maltraités.

#### 3. Exercice de louange :

Chaque jour, consacre un moment de prière pour louer Dieu pour sa miséricorde et pour tout ce qu'il a fait dans ta vie. Lève ton cœur en action de grâce pour ses bienfaits, même dans les moments difficiles.

### Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

\*\*\*\*\*

**Mardi 04 Mars**

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile : Mc 10, 28-31**

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,  
Pierre se mit à dire à Jésus :  
« Voici que nous avons tout quitté  
pour te suivre. »  
Jésus déclara :  
« Amen, je vous le dis :  
nul n'aura quitté,  
à cause de moi et de l'Évangile,  
une maison, des frères, des sœurs,  
une mère, un père, des enfants ou une terre  
sans qu'il reçoive, en ce temps déjà, le centuple :  
maisons, frères, sœurs, mères, enfants et  
terres,  
avec des persécutions,  
et, dans le monde à venir,  
la vie éternelle.  
Beaucoup de premiers seront derniers,  
et les derniers seront les premiers. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur,  
ouvre mon cœur pour que je sois prêt à tout  
quitter pour te suivre, tout en sachant que  
tu me donnes bien plus que ce que je perds.  
Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** «Voici que nous avons tout  
quitté pour te suivre»

Pierre nous montre l'exemple du disciple  
qui choisit de suivre Jésus, malgré les sacri-  
fices. Jésus nous appelle à une foi radicale,  
qui met Dieu en premier dans toutes nos  
priorités. Abandonner nos sécurités, nos  
biens matériels ou nos relations humaines  
pour le suivre n'est pas une perte, mais un  
gain spirituel. Jésus nous promet que, même  
dans ce monde, ceux qui le suivent trouvent  
une récompense bien plus grande.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je suis prêt à abandonner  
pour suivre Jésus pleinement ?
- Comment mon engagement envers Jésus  
transforme-t-il ma vie quotidienne ?

**Point 2:** «Vous recevrez, en ce temps  
déjà, le centuple, avec des persécu-  
tions»

Jésus ne nous promet pas une vie sans diffi-  
cultés. Au contraire, ceux qui suivent l'appel  
de Dieu peuvent être confrontés à des per-  
secutions et des épreuves. Cependant, Jésus  
assure que ces souffrances seront surmon-  
tées par une bénédiction abondante, tant  
sur cette terre qu'au ciel. Notre foi en Christ  
nous rend capables de voir la beauté de cette  
promesse, même dans la souffrance.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je face aux épreuves et  
aux persécutions que je rencontre ?
- Est-ce que je reste ancré dans la promesse  
de Dieu, même lorsque je fais face à des dif-  
ficultés ?

**Point 3 :** «Les derniers seront les pre-  
miers»

Jésus nous invite à renverser nos conceptions humaines de grandeur et de succès. Dans le Royaume de Dieu, ce ne sont pas ceux qui ont le plus de pouvoir ou de richesse qui sont les plus importants, mais ceux qui servent et qui suivent humblement le Christ. L'humilité et la fidélité à Dieu sont les vraies marques de grandeur dans son Royaume.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je vivre l'humilité dans ma vie quotidienne ?
- Est-ce que je valorise plus le service que la reconnaissance dans mes actions ?

### Colloque

Seigneur,  
Je veux te suivre de tout mon cœur, même si cela demande des sacrifices. Tu sais que parfois, je crains de tout abandonner pour toi. Mais je sais que ta promesse est grande, et que ce que je trouve en toi dépasse tout ce que je pourrais perdre. Aide-moi à avoir une foi ferme, même face aux persécutions et aux défis. Que je sois toujours prêt à mettre ta volonté avant tout, sachant que tu me bénis déjà ici-bas et que tu me promets la vie éternelle. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

- *Exercice de sacrifice :*  
Réfléchis à quelque chose que tu tiens particulièrement dans ta vie (temps, biens, relations) et choisis de le sacrifier pour le bien de ta foi ou pour servir les autres. Ce sacrifice peut prendre la forme d'un acte de générosité ou d'un engagement envers un projet spirituel ou social.
- *Exercice d'humilité :*  
Cherche à vivre des situations de service humble aujourd'hui. Que ce soit dans ta fa-

mille, ton lieu de travail ou ta communauté, mets de côté ton désir de reconnaissance pour servir les autres sans attendre de retour.

### 3. Exercice de persévérance :

Lorsque tu rencontres des difficultés ou des persécutions, prends un moment pour te rappeler la promesse de Jésus. Prie pour avoir la force de rester fidèle à ta foi et de vivre avec l'assurance que Dieu récompense les siens, ici-bas et dans le Royaume à venir.

### Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

\*\*\*\*\*

Mercredi 05 Mars

## Oraison

### ◇ Parole de Dieu

**Première Lecture : Jl 2, 12-18**

Lecture du livre du prophète Joël

Maintenant – oracle du Seigneur –  
revenez à moi de tout votre cœur,  
dans le jeûne, les larmes et le deuil !

Déchirez vos cœurs et non pas vos vêtements,  
et revenez au Seigneur votre Dieu,  
car il est tendre et miséricordieux,  
lent à la colère et plein d'amour,  
renonçant au châtement.

Qui sait ? Il pourrait revenir,  
il pourrait renoncer au châtement,  
et laisser derrière lui sa bénédiction :  
alors, vous pourrez présenter offrandes et li-  
bations  
au Seigneur votre Dieu.

Sonnez du cor dans Sion :  
prescrivez un jeûne sacré, annoncez une fête  
solennelle,  
réunissez le peuple, tenez une assemblée  
sainte,

rassemblez les anciens,  
réunissez petits enfants et nourrissons !

Que le jeune époux sorte de sa maison,  
que la jeune mariée quitte sa chambre !

Entre le portail et l'autel,  
les prêtres, serviteurs du Seigneur,  
iront pleurer et diront :

« Pitié, Seigneur, pour ton peuple,  
n'expose pas ceux qui t'appartiennent  
à l'insulte et aux moqueries des païens !

Faudra-t-il qu'on dise :

« Où donc est leur Dieu ? » »

Et le Seigneur s'est ému en faveur de son pays,

il a eu pitié de son peuple.

– Parole du Seigneur.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur,  
en ce temps de Carême, je te demande la  
grâce de revenir à toi de tout mon cœur. Que  
je puisse triompher des sept péchés capitaux  
et vivre une transformation intérieure qui me  
permette de devenir un chrétien d'impact.  
Amen.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1 :** « Revenez à moi de tout votre  
cœur, dans le jeûne, les larmes et le deuil  
! »

Le Carême est un temps privilégié pour re-  
venir à Dieu avec un cœur sincère et contrit.  
Dieu ne cherche pas une conversion superfi-  
cielle, mais un retour profond et authentique.  
Il nous appelle à déchirer nos cœurs et à nous  
tourner vers lui dans le jeûne, les larmes et  
le deuil, ce qui symbolise notre volonté de  
se détacher de nos péchés. Cette conversion  
doit être totale, en nous aidant à triompher  
des sept péchés capitaux.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je pleinement compris l'importance d'une conversion sincère, qui va au-delà des simples gestes extérieurs ?
- Comment puis-je, au cours de ce Carême, méloigner des sept péchés capitaux pour me rapprocher de Dieu ?

**Point 2 :** « Déchirez vos cœurs et non pas  
vos vêtements »

Dans la tradition biblique, déchirer les vête-

ments était un signe extérieur de deuil ou de repentance. Cependant, Dieu ne veut pas des gestes extérieurs vides, mais une transformation intérieure. Le Carême est l'occasion de déchirer notre cœur, de le rendre plus pur et plus humble, pour recevoir la miséricorde de Dieu et triompher des péchés qui nous éloignent de lui.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les zones de ma vie où je cherche encore des signes extérieurs sans que mon cœur soit transformé ?
- Comment puis-je travailler à rendre mon cœur plus pur, particulièrement en ce temps de Carême ?

**Point 3 :** «*Il est tendre et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour*»

Le Seigneur est toujours prêt à nous accueillir, même lorsque nous nous sommes éloignés de lui. Sa miséricorde est infinie et il attend que nous revenions à lui avec un cœur repentant. Ce passage nous invite à accepter sa miséricorde, à la recevoir dans nos vies et à laisser cette miséricorde transformer nos cœurs, afin de pouvoir, à notre tour, être des instruments de miséricorde pour les autres, notamment pour lutter contre les péchés de l'orgueil, de l'envie et de la colère.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je conscience de la grande miséricorde de Dieu envers moi, surtout pendant ce Carême ?
- Comment puis-je, moi aussi, manifester cette miséricorde aux autres, notamment dans mes relations les plus difficiles ?

## Colloque

Seigneur,

Je me présente devant toi avec un cœur ouvert, prêt à accueillir ta miséricorde. Je reconnais mes fautes et mes manquements, mais je sais que tu es tendre et miséricordieux, et que tu m'offres toujours la possibilité de revenir à toi. Aide-moi à déchirer mon cœur et à ne pas me contenter d'une conversion superficielle. Que ce Carême soit un véritable chemin de transformation, où je triomphe des péchés qui m'éloignent de toi, et où je devienne un chrétien d'impact, prêt à vivre selon ta volonté. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de conversion :

Prends un moment chaque jour pour réfléchir à une zone de ta vie où tu es encore prisonnier d'un péché capital. Prie spécifiquement pour être libéré de cette tendance et engage-toi à pratiquer une vertu opposée pendant ce Carême.

#### 2. Exercice de miséricorde :

Identifie une personne avec laquelle tu as une difficulté ou une rancune, et fais un acte de miséricorde envers elle : un geste de pardon, une parole bienveillante, un acte concret de service. Laisse ce geste purifier ton cœur.

#### 3. Exercice de prière et de pénitence :

Consacre un temps chaque jour pour prier le Psaume 51 («*Crée en moi un cœur pur*»), demandant à Dieu de t'aider à déchirer ton cœur et à te détourner des péchés. Mets en place une pratique de jeûne ou de renoncement à une habitude afin d'accentuer ce temps de purification.

### Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

\*\*\*\*\*

Jeudi 06 mars

## Oraison

### ◇ Parole de Dieu

**Evangile : Lc 9, 22-25**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
Jésus disait à ses disciples :  
« Il faut que le Fils de l'homme souffre beaucoup,  
qu'il soit rejeté par les anciens, les grands prêtres et les scribes,  
qu'il soit tué,  
et que, le troisième jour, il ressuscite. »

Il leur disait à tous :  
« Celui qui veut marcher à ma suite,  
qu'il renonce à lui-même,  
qu'il prenne sa croix chaque jour  
et qu'il me suive.  
Car celui qui veut sauver sa vie  
la perdra ;  
mais celui qui perdra sa vie à cause de moi  
la sauvera.  
Quel avantage un homme aura-t-il  
à gagner le monde entier,  
s'il se perd ou se ruine lui-même ? »

– Acclamons la Parole de Dieu

### La grâce à demander

Seigneur, pendant ce Carême, je te demande la grâce de comprendre et d'accepter pleinement l'appel à la conversion. Aide-moi à perdre ma vie pour toi, à triompher des péchés capitaux et à accueillir la vie nouvelle

que tu offres. Amen.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1 :** « Il faut que le Fils de l'homme souffre beaucoup »

En ce temps de Carême, nous sommes invités à entrer dans la souffrance du Christ. Comme Jésus, nous devons accepter que la souffrance fait partie de notre cheminement vers la gloire. Ce n'est pas un chemin facile, mais c'est un chemin nécessaire pour mourir au péché et vivre pour Dieu. La souffrance de Jésus ne doit pas nous effrayer, mais plutôt nous transformer en chrétiens d'impact qui, à travers les épreuves, vivent l'amour de Dieu.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment la souffrance du Christ transforme-t-elle ma perception de la souffrance dans ma vie ?
- Dans ce Carême, suis-je prêt à accueillir les épreuves comme un moyen de grandir dans ma foi et triompher des péchés capitaux ?

**Point 2 :** « Renonce à toi-même, prends ta croix et suis-moi »

Le Carême est un moment où nous sommes appelés à renoncer à nous-mêmes. Jésus nous invite à prendre notre croix chaque jour, à renoncer aux tentations du monde, aux péchés qui nous attachent, et à suivre l'exemple du Christ. Dans le désert, le Christ nous montre la voie : le chemin de l'humilité, du renoncement et de la foi. Ce Carême est une opportunité pour nous de triompher de l'orgueil, de la gourmandise, de l'envie, de la colère, de l'avarice, de la luxure et de la paresse.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je dois renoncer dans ma vie

pendant ce Carême pour être plus proche de Dieu ?

• Comment prendre ma croix quotidiennement pour suivre Jésus et triompher des péchés capitaux ?

**Point 3 :** «Celui qui perdra sa vie à cause de moi la sauvera»

Perdre sa vie pour le Christ, c'est se détacher de tout ce qui est éphémère et inutile, et donner notre cœur entièrement à Dieu. Pendant ce Carême, nous avons l'opportunité de vivre cette vérité en abandonnant nos désirs égoïstes et en choisissant une vie de service, de sacrifice et d'humilité. En perdant notre vie pour lui, nous la trouvons dans le Royaume de Dieu. C'est ce chemin de sacrifice qui nous permet de triompher de la cupidité et de l'égoïsme, en suivant Jésus dans ses pas.

### Questions pour la réflexion personnelle :

• Suis-je prêt à perdre les choses matérielles et les désirs égoïstes pour suivre Jésus de manière plus intime pendant ce Carême ?

• Comment puis-je donner ma vie au service des autres pour triompher des péchés capitaux comme l'avarice et la luxure ?

### Colloque

Seigneur Jésus,  
Dans ce Carême, je veux vraiment marcher avec toi dans le désert. Je veux renoncer à moi-même et prendre ma croix pour te suivre, malgré les difficultés et les souffrances. Transforme mon cœur pour qu'il soit conforme à ton amour. Aide-moi à triompher des péchés qui m'éloignent de toi et à vivre en toute fidélité ta parole de vie. Fortifie-moi dans ce temps de pénitence et fais de moi un chrétien d'impact, capable de

vivre et de témoigner de ta miséricorde et de ta grâce. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de renoncement :

Pendant ce Carême, choisis un péché capital à combattre spécifiquement. Par exemple, si l'orgueil ou la colère est un défi pour toi, engage-toi à prier chaque jour pour la victoire sur ce péché. Fais un acte concret chaque jour pour manifester ce renoncement (par exemple, pratiquer l'humilité dans une situation spécifique).

#### 2. Exercice de service :

Pratique un acte de charité désintéressé chaque jour de ce Carême. Que ce soit aider un voisin, écouter quelqu'un dans le besoin ou faire une action anonyme. Cela t'aidera à te détacher de toi-même et à servir les autres, comme Jésus nous l'a enseigné.

#### 3. Exercice de prière intense :

Prends un moment chaque jour pour méditer sur la croix et sur le sacrifice de Jésus. Demande à Dieu la force de porter ta croix avec Lui, pour comprendre plus profondément le prix de notre rédemption et la grâce de la victoire sur nos péchés.

### Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.

\*\*\*\*\*

Vendredi 07 mars

## Oraison

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile : Mt 9, 14-15**

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
les disciples de Jean le Baptiste s'approchè-  
rent de Jésus  
en disant :

« Pourquoi, alors que nous et les pharisiens,  
nous jeûnons,  
tes disciples ne jeûnent-ils pas ? »

Jésus leur répondit :

« Les invités de la noce pourraient-ils donc  
être en deuil  
pendant le temps où l'Époux est avec eux ?  
Mais des jours viendront où l'Époux leur sera  
enlevé ;  
alors ils jeûneront. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### La grâce à demander

Seigneur,  
en ce temps de Carême, je te demande la  
grâce de comprendre la profondeur du jeûne  
chrétien. Aide-moi à jeûner non seulement  
de nourriture, mais aussi de tout ce qui  
m'éloigne de Toi, afin de vivre pleinement ce  
temps de purification. Amen.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1** : « Les invités de la noce pour-  
raient-ils donc être en deuil pendant le  
temps où l'Époux est avec eux ? »

Le temps de Carême est un temps particu-  
lier, où nous nous préparons à vivre le mys-  
tère pascal, celui de la souffrance, de la mort  
et de la résurrection du Christ. Pendant ce  
temps, nous vivons dans une attente, comme  
les invités d'une noce. Le Christ, l'Époux, est  
présent spirituellement dans nos vies, et nous  
devons nous préparer à sa gloire future. Le  
jeûne, dans ce contexte, devient un moyen  
d'approfondir notre relation avec Lui, en le  
cherchant de tout cœur.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à me préparer spirituellement  
à la rencontre avec l'Époux, qui vient à  
nous dans sa gloire ?
- Comment puis-je vivre ce Carême comme  
un temps d'attente joyeuse et de prépa-  
ration, plutôt que comme une simple  
épreuve ?

**Point 2** : « Mais des jours viendront où  
l'Époux leur sera enlevé ; alors ils jeûne-  
ront. »

Le jeûne est aussi un acte de pénitence, un  
moyen de se souvenir de l'absence de l'Époux  
et de notre désir de sa présence. Ce Carême,  
alors que nous vivons cette absence de Jésus  
sur terre, nous avons l'opportunité de purifier  
nos cœurs et de nous préparer à l'instant où il  
reviendra dans la gloire. C'est dans ce temps  
d'attente que notre foi est purifiée et que nous  
sommes invités à triompher des péchés qui  
nous éloignent de Lui, pour être prêts à vivre  
pleinement avec Lui.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment mon jeûne peut-il être une ré-  
ponse à l'absence du Christ, un acte de foi et  
de désir de sa présence ?
- Quels péchés, en particulier, puis-je triom-  
pher pendant ce Carême pour me préparer à

l'instant où l'Époux reviendra dans toute sa gloire ?

### **Point 3:** «Ils jeûneront»

Le jeûne, dans la tradition chrétienne, est un moyen puissant de purification et de transformation intérieure. Jésus nous montre que ce n'est pas dans le simple fait de renoncer à la nourriture que se trouve la puissance du jeûne, mais dans l'attitude de cœur qui nous pousse à nous éloigner du péché et à nous tourner davantage vers Dieu. Ce Carême est un temps pour jeûner de tout ce qui nous éloigne de Dieu et pour nous approcher plus près de Lui, dans une vie de prière et de conversion.

### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quels sont les «attachements» dans ma vie (péchés capitaux, distractions) que je dois renoncer pendant ce Carême pour vivre plus près du Christ ?
- Comment puis-je faire du jeûne un acte de purification intérieure qui me rapproche de l'Époux, afin d'être prêt pour sa rencontre ?

### **Colloque**

Seigneur Jésus, Pendant ce Carême, je veux vraiment goûter à la joie de l'attente de ta présence. Aide-moi à vivre ce temps de jeûne non seulement comme une privation, mais comme un acte d'amour envers Toi. Apprends-moi à chercher ta présence dans le silence, à purifier mon cœur des péchés qui me séparent de Toi, et à m'engager à triompher des tentations. Que je sois prêt à me réjouir pleinement lors de ton retour dans la gloire. Amen.

### **Pour vivre concrètement cette Parole**

1. *Exercice de jeûne spirituel :*

Choisis un domaine de ta vie (pensées, attitudes ou actions) à «jeûner» durant ce Carême. Par exemple, tu pourrais décider de jeûner de jugements négatifs envers les autres ou de penser positivement dans des situations de conflit. Chaque jour, engage-toi à apporter cette transformation dans ton cœur.

2. *Exercice de prière ardente :*

Engage-toi à prier chaque jour spécifiquement pour l'Époux, pour sa venue et pour que ton cœur soit purifié afin d'être prêt pour cette rencontre. Prie pour la sagesse et la force pour surmonter les obstacles spirituels (les péchés capitaux) et être pleinement disposé à recevoir la gloire de Dieu.

3. *Exercice de service :*

Pratique un acte concret de service pour quelqu'un dans ta communauté, que ce soit aider un voisin, visiter un malade, ou offrir une prière. Ce geste est un moyen de vivre le Carême non seulement dans le retrait, mais aussi dans l'amour du prochain.

### **Relecture de la journée**

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5

\*\*\*\*\*

Samedi 01 Mars

## Oraison

### ◇ Parole de Dieu

#### Première Lecture : Is 58, 9b-14

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur :

Si tu fais disparaître de chez toi  
le joug, le geste accusateur, la parole malfai-  
sante,

si tu donnes à celui qui a faim ce que toi, tu  
désires,

et si tu combles les désirs du malheureux,  
ta lumière se lèvera dans les ténèbres  
et ton obscurité sera lumière de midi.

Le Seigneur sera toujours ton guide.

En plein désert, il comblera tes désirs  
et te rendra vigueur.

Tu seras comme un jardin bien irrigué,  
comme une source où les eaux ne manquent  
jamais.

Tu rebâtiras les ruines anciennes,  
tu restaureras les fondations séculaires.

On t'appellera : « Celui qui répare les brèches  
»,

« Celui qui remet en service les chemins ».

Si tu t'abstiens de voyager le jour du sabbat,  
de traiter tes affaires pendant mon jour saint,  
si tu nommes « délices » le sabbat  
et declares « glorieux » le jour saint du Sei-  
gneur,

si tu le glorifies, en évitant  
démarches, affaires et pourparlers,  
alors tu trouveras tes délices dans le Seigneur  
;

je te ferai chevaucher sur les hauteurs du pays,  
je te donnerai pour vivre l'héritage de Jacob

ton père.

Oui, la bouche du Seigneur a parlé.

– Parole du Seigneur.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur,

pendant ce temps de Carême, je te demande  
la grâce de cultiver un cœur généreux et mi-  
séricordieux, capable de voir la souffrance  
autour de moi et de répondre à l'appel du ser-  
vice. Que je sois attentif à ceux qui ont faim,  
tant physiquement que spirituellement, et  
que je puisse devenir, par ma vie, une lumière  
dans les ténèbres. Amen.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1** : « Si tu donnes à celui qui a faim  
ce que toi, tu désires, ta lumière se lève-  
ra dans les ténèbres »

L'acte de donner, dans ce passage, ne se limite  
pas à un simple acte de charité. Il s'agit d'un  
geste profond qui transforme celui qui donne  
tout autant que celui qui reçoit. En ce Carême,  
ce passage nous invite à un jeûne actif : celui  
de se défaire non seulement de la nourriture,  
mais aussi de notre égoïsme, en partageant ce  
que nous avons, non seulement avec ceux qui  
en ont besoin, mais aussi avec Dieu. Ce type  
de jeûne spirituel éclaire nos vies et nous fait  
sortir de nos ténèbres intérieures.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les occasions que j'ai manquées pour donner ce que j'avais de plus précieux à ceux qui en avaient besoin ?
- Comment puis-je, durant ce Carême, partager plus activement et généreusement ce que je reçois de Dieu, en réponse à son appel à servir ?

**Point 2 :** «*Le Seigneur sera toujours ton guide. En plein désert, il comblera tes désirs et te rendra vigueur.*»

Ce verset est une promesse de direction et de soutien pendant les moments difficiles. Le désert, en ce temps de Carême, devient symbolique de nos épreuves spirituelles. Lorsque nous nous détournons des distractions du monde et nous concentrons sur Dieu, Il est notre guide, nous comble de force et nous prépare à recevoir sa lumière. Loin d'être un lieu de solitude, le désert devient ainsi un lieu de rencontre avec Dieu, où notre foi peut grandir et nous renouveler.

#### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Dans quelles zones de ma vie est-ce que je traverse actuellement un « désert spirituel » ?
- Comment puis-je être plus ouvert à la direction de Dieu, même dans ces moments de désert ?

**Point 3 :** «*Tu seras comme un jardin bien irrigué, comme une source où les eaux ne manquent jamais.*»

Le Carême est un temps de purification, mais aussi de régénération. Lorsque nous nous ouvrons à Dieu et suivons son chemin, nous devenons une source d'eau vive pour les autres. L'acte de jeûner et de se détacher des choses matérielles nous irrigue spirituellement, nous permettant de porter du fruit dans nos vies et celles des autres. Nous devenons des instruments de la grâce divine, apportant lumière et espoir.

#### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Suis-je un canal par lequel l'amour de Dieu coule vers les autres, ou me sens-je parfois comme une source asséchée ?

- Comment puis-je m'ouvrir davantage à la vie spirituelle durant ce Carême, afin de devenir cette source vive pour les autres ?

### **Colloque**

Seigneur,

Tu sais que je suis souvent pris par mes préoccupations et que je perds de vue ceux qui sont dans le besoin. En ce Carême, aide-moi à voir le monde à travers tes yeux. Ouvre mon cœur à la générosité et au service. Apprends-moi à renoncer à moi-même pour apporter la lumière et la vie à ceux qui m'entourent. Que je puisse être, dans ce temps, une source vivante de ton amour et de ta miséricorde. Amen.

### **Pour vivre concrètement cette Parole**

#### *1. Exercice de générosité :*

Pratique un acte de générosité chaque jour, qu'il s'agisse de donner de la nourriture, de l'argent ou de ton temps à ceux qui en ont besoin. Laisse cet acte être un témoignage visible de ton désir de suivre l'appel de Dieu à aimer et servir.

#### *2. Exercice de méditation sur le désert :*

Consacre un temps chaque jour à la méditation et à la prière, en te mettant à l'écoute de Dieu dans ton propre « désert ». Prends quelques minutes pour réfléchir sur ta propre vie spirituelle et comment Dieu pourrait te guider vers une plus grande confiance en Lui.

#### *3. Exercice de purification intérieure :*

Identifie un attachement dans ta vie (peut-être un péché capital ou une distraction matérielle) que tu peux laisser de côté pendant ce Carême. Ce sacrifice sera un moyen de te purifier intérieurement et d'ouvrir plus grandement ton cœur à la grâce de Dieu.

Faire la relecture selon la méthode indiquée  
dans le guide aux pages 4 et 5

\*\*\*\*\*

## ◇ Parole de Dieu

### **Evangile : Lc 4, 1-13**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
après son baptême,  
Jésus, rempli d'Esprit Saint,  
quitta les bords du Jourdain ;  
dans l'Esprit, il fut conduit à travers le désert  
où, pendant quarante jours, il fut tenté par  
le diable.

Il ne mangea rien durant ces jours-là,  
et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim.

Le diable lui dit alors :

« Si tu es Fils de Dieu,  
ordonne à cette pierre de devenir du pain. »

Jésus répondit :

« Il est écrit :  
L'homme ne vit pas seulement de pain. »

Alors le diable l'emmena plus haut  
et lui montra en un instant tous les royaumes  
de la terre.

Il lui dit :

« Je te donnerai tout ce pouvoir  
et la gloire de ces royaumes,  
car cela m'a été remis et je le donne à qui je  
veux.

Toi donc, si tu te prosternes devant moi,  
tu auras tout cela. »

Jésus lui répondit :

« Il est écrit :  
C'est devant le Seigneur ton Dieu que tu te  
prosterneras,  
à lui seul tu rendras un culte. »

Puis le diable le conduisit à Jérusalem, il le plaça au sommet du Temple et lui dit :  
« Si tu es Fils de Dieu, d'ici jette-toi en bas ; car il est écrit :  
Il donnera pour toi, à ses anges, l'ordre de te garder ;  
et encore :  
Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. »  
Jésus lui fit cette réponse :  
« Il est dit :  
Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu. »  
Ayant ainsi épuisé toutes les formes de tentations, le diable s'éloigna de Jésus jusqu'au moment fixé.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, pendant ce Carême, je te demande la grâce de résister aux tentations qui cherchent à détourner mon cœur de toi. Qu'à travers ce temps dans le désert avec toi, je puisse apprendre à vivre de ta Parole, et non des choses de ce monde. Donne-moi la force de choisir toujours ta volonté, même dans les moments de faim, de doute, ou de tentation. Amen.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** « Dans l'Esprit, il fut conduit à travers le désert où il fut tenté »

Le désert est un lieu d'épreuve et de purification. Pendant ces 40 jours au désert, Jésus nous montre l'exemple de la façon dont nous devons affronter les tentations. Il est rempli de l'Esprit Saint, et c'est cet Esprit qui le

conduit dans l'épreuve, pour lui permettre de triompher sur les tentations du diable. Ce Carême, comme Jésus, nous sommes invités à nous rendre dans notre propre désert spirituel, où Dieu nous purifie et nous fortifie, afin que nous puissions résister à ce qui nous éloigne de Lui.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est le « désert » dans ma vie où Dieu veut me conduire pour me purifier ?
- Comment puis-je me préparer à ces moments d'épreuve pendant ce Carême, en cherchant à me fortifier dans l'Esprit Saint ?

**Point 2 :** « L'homme ne vit pas seulement de pain »

Jésus répond à la tentation du pain en citant la Parole de Dieu. Le diable tente Jésus de satisfaire une faim physique, mais Jésus nous enseigne que notre vraie vie ne vient pas seulement de la nourriture matérielle, mais de la Parole de Dieu. Le Carême est un temps pour nous recentrer sur ce qui nourrit véritablement notre âme : la relation avec Dieu et son enseignement. Ce passage nous invite à jeûner non seulement de nourriture, mais aussi de tout ce qui nous éloigne de Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les choses matérielles ou superficielles que je place avant ma relation avec Dieu ?
- Comment puis-je, ce Carême, nourrir mon âme davantage avec la Parole de Dieu et la prière ?

**Point 3 :** « Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu »

Le diable tente Jésus en lui proposant de se jeter du sommet du Temple, en citant les Écri-

tures pour justifier l'action. Jésus lui répond qu'il ne faut pas mettre Dieu à l'épreuve. Pendant ce Carême, nous sommes appelés à ne pas chercher des signes ou des garanties de la part de Dieu, mais à lui faire pleinement confiance, même dans les moments de doute. Le Carême est un temps pour fortifier notre foi et nous rappeler que Dieu sait ce qui est bon pour nous, même si ce n'est pas toujours ce que nous attendons.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je tendance à demander des signes ou des assurances de la part de Dieu avant de lui faire confiance ?
- Comment puis-je approfondir ma foi en Dieu, en ce Carême, sans chercher à «mettre à l'épreuve» sa volonté ?

### Colloque

Seigneur,  
Je viens à toi dans ce désert spirituel du Carême, conscient de mes faiblesses et de mes tentations. Comme Jésus, je veux être fortifié par ton Esprit Saint. Aide-moi à résister aux tentations qui m'éloignent de toi, à ne pas me laisser séduire par les choses passagères de ce monde, mais à chercher avant tout ta Parole et ta volonté. Je t'offre ce Carême pour grandir dans la foi et la fidélité. Merci de me guider à travers ce temps de purification. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de jeûne spirituel :

Pendant ce Carême, engage-toi à un jeûne non seulement de nourriture, mais aussi de distractions, comme les réseaux sociaux ou la télévision. Remplace ces moments par

la lecture de la Parole de Dieu et la prière. Cela t'aidera à concentrer ton cœur sur ce qui nourrit réellement ton âme.

#### 2. Exercice de prière pour la force dans les tentations :

Identifie une tentation particulière qui te fait tomber ou qui t'éloigne de Dieu. Prends un moment chaque jour pour prier spécifiquement pour cette tentation, en demandant à Dieu de te donner la force de résister. Souviens-toi que, comme Jésus, tu n'es pas seul dans tes épreuves.

#### 3. Exercice de confiance en Dieu :

Prends un moment pour réfléchir aux situations dans ta vie où tu as du mal à faire confiance à Dieu. Remets ces situations entre ses mains pendant ce Carême, en lui demandant d'augmenter ta foi. Pratique la confiance active en Dieu, même quand tu ne comprends pas son plan.

### Relecture de la journée

Faire la relecture selon la méthode indiquée dans le guide aux pages 4 et 5.