



# Mon guide d'oraison quotidienne



Numéro spécial  
Carême 3

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 17 Mars au Dimanche 23 Mars 2025

Lundi 17 mars

### Oraison

#### ♦ Parole de Dieu

**Evangile : Lc 6, 36-38**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Soyez miséricordieux comme votre Père est miséricordieux.

Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés ;  
ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés.

Pardonnez, et vous serez pardonnés.

Donnez, et l'on vous donnera :

c'est une mesure bien pleine, tassée, secouée,  
débordante,

qui sera versée dans le pan de votre vêtement ;

car la mesure dont vous vous servez pour les autres

servira de mesure aussi pour vous. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

#### ♦ La grâce à demander

Seigneur, que ce Carême soit pour moi un temps de réconciliation et de pardon, un chemin de transformation intérieure où je deviendrai plus semblable à toi. Amen.

#### ♦ Les points de méditation

**Point 1** : "Soyez miséricordieux comme

votre Père est miséricordieux."

L'appel à la miséricorde résonne fort pendant ce Carême. Jésus nous invite à imiter Dieu, à être miséricordieux envers nos frères et sœurs. Dans le désert de notre vie, nous devons apprendre à manifester la même miséricorde que celle dont Dieu nous comble. Ce temps est une occasion de purger nos cœurs de tout jugement et de toute condamnation, pour les remplir de miséricorde et de pardon. Le Carême est un chemin de purification où nous devons laisser de côté les rancœurs, les jugements et les injustices. La miséricorde nous appelle à dépasser nos limites humaines, à regarder l'autre non pas avec des yeux de condamnation, mais avec les yeux de l'amour divin.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je capable de regarder l'autre avec miséricorde, même quand il me fait du tort ?
- Comment puis-je imiter la miséricorde de Dieu dans mes relations et mes actions quotidiennes pendant ce Carême ?

**Point 2** : "Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés ; ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés."

La miséricorde commence par un refus de juger et de condamner. Pendant ce Carême, Jésus nous invite à nous libérer de nos jugements hâtifs et de nos condamnations envers les autres. Lorsque nous jugeons, nous fermons la porte à la miséricorde divine. En ne jugeant pas, nous nous ouvrons à l'amour et au pardon que Dieu nous offre. Le Carême est l'occasion de renouveler notre engagement à regarder l'autre avec des yeux pleins

de compréhension et d'empathie.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle mesure suis-je prompt à juger les autres ?
- Comment puis-je changer ma manière de voir l'autre, en cessant de le juger et en offrant la possibilité du pardon ?

**Point 3 :** "Pardonnez, et vous serez pardonnés."

Le pardon est un pilier fondamental de la vie chrétienne. Pendant ce Carême, nous sommes invités à vivre ce commandement radical de Jésus. Le pardon ne signifie pas oublier les torts, mais choisir de libérer notre cœur du poids de la rancune et de la haine. Le pardon est la voie du salut. En pardonnant, nous ouvrons la porte à la réconciliation avec Dieu et avec notre prochain. Ce Carême est l'occasion idéale pour regarder notre cœur et identifier les personnes ou les situations que nous n'avons pas encore pardonnées. Le pardon est aussi un acte de renoncement à notre orgueil et à nos blessures, et c'est par ce renoncement que nous vivons pleinement la miséricorde de Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je des blessures non guéries dans ma vie que je n'ai pas encore pardonnées ?
- Comment puis-je trouver la force de pardonner pendant ce Carême, à la lumière de la miséricorde de Dieu ?

### Colloque

Seigneur,  
En ce temps de Carême, je viens devant toi avec un cœur humble. Tu m'appelles à la miséricorde et au pardon, mais je sais que ce chemin n'est pas facile. Parfois, les blessures sont profondes, et il est difficile de pardon-

ner. Mais je crois que, comme toi, je suis appelé à vivre la miséricorde. Je te remets mes résistances, mes jugements, et mes rancunes. Aide-moi à pardonner comme tu me pardonnes, à aimer comme tu m'aimes. Donne-moi un cœur pur, ouvert et miséricordieux, pour que je puisse accueillir ton pardon et offrir le mien aux autres. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de pardon :

Identifie une personne ou une situation dans ta vie où tu n'as pas encore pardonné. Pendant ce Carême, fais un effort concret pour pardonner. Cela peut être par une prière de remise ou par un geste concret pour rétablir la paix avec cette personne.

#### 2. Exercice de réconciliation :

Cherche à te réconcilier avec quelqu'un de ton entourage avec qui tu es en conflit ou en froid. Cela peut être une personne proche, un collègue, ou même un voisin. Engage-toi à initier une conversation sincère et bienveillante pour rétablir une relation de paix et de respect.

#### 3. Exercice de bienveillance :

Chaque jour, fais un geste de miséricorde envers quelqu'un : cela peut être un acte de gentillesse, d'écoute, ou de soutien. Cet acte quotidien te permettra de grandir dans la miséricorde et de cultiver l'amour inconditionnel que Jésus nous enseigne.

### Relecture de la journée

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

- Me poser en fin de journée, m'arrêter enfin. Et me rendre présent à Jésus.
- Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander

Mardi 18 Mars

Oraison

pardon.

- Examiner comment j'ai été présent aux autres, à travers ma disponibilité à accueillir, pardonner, donner.

\*\*\*\*\*

## ◇ Parole de Dieu

**Première Lecture : Is 1, 10.16-20**

Lecture du livre du prophète Isaïe

Écoutez la parole du Seigneur,  
vous qui êtes pareils aux chefs de Sodome !  
Prêtez l'oreille à l'enseignement de notre  
Dieu,  
vous, peuple de Gomorrhe !  
Lavez-vous, purifiez-vous,  
ôtez de ma vue vos actions mauvaises,  
cessez de faire le mal.  
Apprenez à faire le bien :  
recherchez le droit,  
mettez au pas l'oppresser,  
rendez justice à l'orphelin,  
défendez la cause de la veuve.

Venez, et discutons – dit le Seigneur.  
Si vos péchés sont comme l'écarlate,  
ils deviendront aussi blancs que neige.  
S'ils sont rouges comme le vermillon,  
ils deviendront comme de la laine.  
Si vous consentez à m'obéir,  
les bonnes choses du pays, vous les mangerez ;  
mais si vous refusez, si vous vous obstinez,  
c'est l'épée qui vous mangera.  
– Oui, la bouche du Seigneur a parlé.

– Parole du Seigneur.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur, Fais-moi comprendre l'importance de la conversion intérieure et de l'obéissance à ta volonté, pour que je puisse



vivre en harmonie avec toi et mes frères.  
Amen.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *"Lavez-vous, purifiez-vous, ôtez de ma vue vos actions mauvaises."*

L'appel à la purification est un des thèmes centraux du Carême. Ce passage nous invite à un examen sincère de conscience, à un regard honnête sur nos actions passées et présentes. Jésus nous appelle à nous détourner du mal, à nous purifier intérieurement, tout comme nous purifions notre âme par la prière et le jeûne en ce temps de Carême. Le désert est le lieu où nous pouvons purifier nos pensées, nos désirs et nos actions, en nous détournant du péché et en nous réconciliant avec Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les péchés ou les mauvaises actions qui encombrant encore mon cœur ?
- Comment puis-je, pendant ce Carême, me purifier et renouveler ma vie en Christ ?

**Point 2 :** *"Apprenez à faire le bien : recherchez le droit."*

L'exhortation d'Isaïe à rechercher la justice résonne particulièrement pendant le Carême. Ce n'est pas seulement un appel à éviter le mal, mais aussi à rechercher activement ce qui est juste. Cela implique un engagement envers la vérité, la solidarité et la bienveillance. Jésus nous montre l'exemple de justice et d'amour, non seulement envers Dieu, mais aussi envers les plus vulnérables, les pauvres et les opprimés. Dans le désert de notre vie, ce Carême nous invite à prendre des décisions concrètes pour faire le bien autour de nous, et à chercher activement la justice.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je, pendant ce Carême, m'engager davantage dans la recherche de la justice, notamment envers les plus démunis et vulnérables ?
- Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour participer à la réparation des injustices autour de moi ?

**Point 3 :** *"Si vos péchés sont comme l'écarlate, ils deviendront aussi blancs que neige."*

Ce passage nous rappelle l'immense miséricorde de Dieu. En ce Carême, nous avons la chance de revenir à Dieu avec un cœur sincèrement repentant. Même si nos péchés sont nombreux et graves, Dieu nous offre toujours la possibilité de la réconciliation et du pardon. Le Carême est un temps privilégié pour recevoir ce pardon divin, pour être purifiés par la confession et les prières. L'appel à la conversion est urgent, car Dieu ne veut que notre salut. L'horizon du pardon nous offre la liberté et la paix intérieure.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à confesser mes péchés avec un cœur contrit et à recevoir la miséricorde de Dieu ?
- Comment puis-je approfondir ma relation avec Dieu pendant ce Carême pour mieux expérimenter sa purification et son pardon ?

## Colloque

Seigneur,

Tu me invites aujourd'hui à revenir à toi, à me purifier et à me détourner de mes péchés. Je suis désireux de faire ta volonté et de rechercher la justice. Je t'offre ce Carême pour grandir dans l'amour, la paix et la justice. Viens transformer mon cœur, fais-moi

sentir la profondeur de ton pardon, et donne-moi la force de renoncer à tout ce qui me sépare de toi. Je mets mes pas dans les tiens, Seigneur, et je te prie de me guider dans ce chemin de conversion. Amen.

autres, à travers ma disponibilité à accueillir, pardonner, donner.

\*\*\*\*\*

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Exercice de purification :

Engage-toi à pratiquer un examen de conscience quotidien. Chaque soir, prie en pensant aux actions de la journée, en demandant à Dieu de purifier ton cœur de tout mal. Pendant ce Carême, cherche à te libérer de tout ce qui te tire vers le bas, notamment les pensées négatives ou les actions injustes.

### 2. Exercice de justice :

Prends une action concrète pour pratiquer la justice et la solidarité. Cela peut être un geste de générosité, de défense des opprimés ou d'aide à ceux qui en ont besoin. Engage-toi à aider les plus vulnérables pendant ce Carême, en prenant l'initiative d'un acte de charité.

### 3. Exercice de réconciliation :

Si tu as des conflits non résolus avec quelqu'un, prends l'initiative de faire un premier pas vers la réconciliation. Demande pardon, ou présente un geste de paix, pour rétablir des relations de justice et de fraternité. Ce geste sera une expression concrète de ton désir de revenir à Dieu et de vivre selon ses préceptes.

## Relecture de la journée

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

- Me poser en fin de journée, m'arrêter enfin. Et me rendre présent à Jésus.
- Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.
- Examiner comment j'ai été présent aux

**Mercredi 19 Mars**

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile : Lc 2, 41-51a**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Chaque année, les parents de Jésus se rendaient à Jérusalem pour la fête de la Pâque.

Quand il eut douze ans, ils montèrent en pèlerinage suivant la coutume.

À la fin de la fête, comme ils s'en retournaient, le jeune Jésus resta à Jérusalem à l'insu de ses parents.

Pensant qu'il était dans le convoi des pèlerins, ils firent une journée de chemin avant de le chercher parmi leurs parents et connaissances.

Ne le trouvant pas, ils retournèrent à Jérusalem, en continuant à le chercher.

C'est au bout de trois jours qu'ils le trouvèrent dans le Temple, assis au milieu des docteurs de la Loi : il les écoutait et leur posait des questions, et tous ceux qui l'entendaient s'éxtasiaient sur son intelligence et sur ses réponses.

En le voyant, ses parents furent frappés d'étonnement, et sa mère lui dit :  
« Mon enfant, pourquoi nous as-tu fait cela ? Vois comme ton père et moi, nous avons souffert en te cherchant ! »

Il leur dit :

« Comment se fait-il que vous m'ayez cherché ?

Ne saviez-vous pas qu'il me faut être chez mon Père ? »

Mais ils ne comprirent pas ce qu'il leur disait.

Il descendit avec eux pour se rendre à Nazareth, et il leur était soumis.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, pendant ce Carême, donne-moi la grâce d'avoir un cœur réceptif à ta volonté, tout comme Joseph a su entendre et répondre à l'appel divin. Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** "Joseph, un homme juste."

Joseph, bien que n'ayant pas toute la clarté sur la situation, fait confiance à Dieu. Sa justice ne se mesure pas simplement à des actes externes, mais à la pureté de son cœur et à son obéissance. Il est prêt à accepter la volonté de Dieu, même si cela bouleverse ses projets. C'est cette obéissance qui le rend juste aux yeux de Dieu. Dans le désert de ce Carême, nous sommes appelés à cultiver cette obéissance, à vivre selon la volonté de Dieu, même lorsque cela nous demande des sacrifices.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à obéir à la volonté de Dieu, même si cela perturbe mes plans ou mes attentes ?
- Comment puis-je mieux écouter Dieu et l'inviter à guider mes choix pendant ce Carême ?

**Point 2 :** "Ne crains pas de prendre chez toi Marie, ton épouse."

L'ange a dit à Joseph de ne pas avoir peur de prendre Marie pour femme. Parfois, nous avons peur de suivre des chemins qui semblent inconnus ou incertains, mais Dieu nous appelle à surmonter cette peur, à marcher dans la foi. Pendant ce Carême, la peur peut être un obstacle à notre croissance spirituelle. Nous devons accepter de vivre pleinement notre foi, même dans les moments de doute, et faire confiance à Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des peurs ou des hésitations dans ma vie qui m'empêchent de suivre pleinement Dieu ?
- Comment puis-je, pendant ce Carême, surmonter mes peurs et m'engager plus profondément dans ma relation avec Dieu ?

**Point 3 :** "Il fit ce que l'ange du Seigneur lui avait prescrit."

Joseph, sans hésiter, met en pratique ce qu'on lui demande. Ce passage nous invite à la concrétisation de la foi, à l'action. Ce Carême, nous ne sommes pas appelés seulement à la réflexion, mais à l'action. Jésus nous invite à passer de la parole à l'acte, à réaliser concrètement dans nos vies les commandements de Dieu, à aimer activement et à faire le bien.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les actions concrètes que je peux entreprendre pendant ce Carême pour répondre à l'appel de Dieu ?
- Comment puis-je mettre en pratique l'amour et la justice, comme Joseph, dans ma vie quotidienne ?

## Colloque

Seigneur,

Tout comme Joseph, je veux être prêt à faire ta volonté, même quand cela me demande un sacrifice, un abandon de soi. Tu sais que parfois j'ai peur de ce que tu attends de moi, mais je veux faire un acte de foi, t'offrir ma vie et accepter ton appel. Pendant ce Carême, je m'abandonne à toi. Donne-moi un cœur prêt à t'écouter et à te suivre sans réserve, afin de vivre selon ton plan d'amour. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de l'obéissance active :

Engage-toi à suivre une invitation spirituelle qui te semble difficile mais que tu sais être la volonté de Dieu pour toi. Cela peut être un changement de comportement, une réconciliation à faire ou un acte de charité. Prends ce temps du Carême pour mettre en pratique une partie de ta foi dans ton quotidien.

#### 2. Exercice de surmonter la peur :

Identifie une peur ou une hésitation dans ta vie qui t'empêche de te livrer totalement à Dieu. Pendant ce Carême, mets cette peur devant Dieu et prie pour qu'il t'aide à la surmonter. Prends une petite action chaque jour pour t'en libérer et avancer dans ta foi.

#### 3. Exercice d'action concrète :

Choisis un acte concret chaque semaine pour mettre en pratique ton amour pour Dieu et pour les autres. Cela peut être un acte de service, de générosité, ou un acte de réconciliation. Laisse-toi guider par l'exemple de Joseph qui a suivi la parole de Dieu avec obéissance.

### Relecture de la journée

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

- Me poser en fin de journée, m'arrêter en fin. Et me rendre présent à Jésus.
- Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.
- Examiner comment j'ai été présent aux autres, à travers ma disponibilité à accueillir, pardonner, donner.

\*\*\*\*\*

Jeudi 20 mars

Oraison

## ◇ Parole de Dieu

### Première Lecture : Jr 17, 5-10

Lecture du livre du prophète Jérémie

Ainsi parle le Seigneur :

Maudit soit l'homme

qui met sa foi dans un mortel,

qui s'appuie sur un être de chair,

tandis que son cœur se détourne du Seigneur.

Il sera comme un buisson sur une terre désolée,

il ne verra pas venir le bonheur.

Il aura pour demeure les lieux arides du désert,

une terre salée, inhabitable.

Béni soit l'homme

qui met sa foi dans le Seigneur,

dont le Seigneur est la confiance.

Il sera comme un arbre, planté près des eaux, qui pousse, vers le courant, ses racines.

Il ne craint pas quand vient la chaleur : son feuillage reste vert.

L'année de la sécheresse, il est sans inquiétude :

il ne manque pas de porter du fruit.

Rien n'est plus faux que le cœur de l'homme, il est incurable.

Qui peut le connaître ?

Moi, le Seigneur, qui pénètre les cœurs et qui scrute les reins,

afin de rendre à chacun selon sa conduite, selon le fruit de ses actes.

– Parole du Seigneur.

## La grâce à demander

Seigneur, pendant ce Carême, donne-moi la grâce de placer toute ma confiance en toi. Aide-moi à ne pas m'appuyer sur les choses de ce monde, mais à ancrer ma foi en toi seul, qui es la source de toute vie. Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *"Maudit soit l'homme qui met sa foi dans un mortel."*

Le prophète Jérémie nous met en garde contre le danger de mettre notre confiance dans les choses humaines et passagères. Le monde peut nous offrir des plaisirs temporaires, des succès et des honneurs, mais ces choses ne peuvent nourrir l'âme. En ce Carême, Dieu nous invite à renoncer à cette fausse sécurité et à mettre notre foi en lui seul. Il nous appelle à ne pas dépendre de la reconnaissance des autres ou de nos possessions matérielles.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les choses en lesquelles je mets ma confiance et qui me détournent parfois de Dieu ?
- Comment puis-je replacer ma foi et ma sécurité en Dieu seul pendant ce Carême ?

**Point 2 :** *"Béni soit l'homme qui met sa foi dans le Seigneur."*

Celui qui met sa foi dans le Seigneur, Dieu lui assure une source d'approvisionnement constante, comme un arbre planté près des eaux. Le Seigneur devient sa force dans les moments de sécheresse, et sa vie est fructueuse même dans les épreuves. Le Carême nous appelle à puiser dans cette source divine, à nourrir notre âme de la parole de Dieu

et des sacrements, pour qu'en toute circonstance, nous restions fermes et pleins de vie.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je nourrir ma relation avec Dieu chaque jour pendant ce Carême ?
- De quelle manière ma foi peut-elle être un témoignage vivant pour ceux qui m'entourent ?

**Point 3 :** *"Rien n'est plus faux que le cœur de l'homme."*

Jérémie nous rappelle que le cœur humain peut facilement se laisser corrompre. C'est pourquoi, pendant ce Carême, nous sommes invités à scruter notre propre cœur, à reconnaître nos faiblesses et à nous tourner vers Dieu pour la guérison. Seul Dieu, qui connaît les reins et les cœurs, peut nous purger de nos inclinations mauvaises et nous aider à transformer notre vie.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des zones de ma vie où je mets ma confiance en des choses éphémères ou en moi-même plutôt qu'en Dieu ?
- Comment puis-je ouvrir mon cœur à Dieu pour qu'il le purifie pendant ce Carême ?

### Colloque

Seigneur,  
Tu connais mon cœur mieux que quiconque. Tu sais où je mets ma confiance et où je me laisse entraîner par des illusions. Je viens devant toi pendant ce Carême, avec humilité, pour te demander de purifier mon cœur. Aide-moi à me détourner des fausses sécurités et à te placer au centre de ma vie. Donne-moi la sagesse de reconnaître où je me perds

et la force de revenir à toi. Qu'en cette période de pénitence, ma foi se renforce et que je sois comme cet arbre, toujours vert et fécond grâce à toi. Amen.

autres, à travers ma disponibilité à accueillir, pardonner, donner.

\*\*\*\*\*

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. *Exercice de renoncement aux faux supports:*

Pendant ce Carême, choisis un domaine dans lequel tu mets ta confiance (argent, reconnaissance, succès, etc.) et prends des mesures concrètes pour t'en détacher. Par exemple, si tu te fies à la reconnaissance des autres, engage-toi à faire une action désintéressée sans attendre de retour. Ce renoncement te permettra de mettre ta confiance en Dieu seul.

### 2. *Exercice de foi en l'action de Dieu :*

Prends un moment chaque jour pour méditer sur un verset biblique qui parle de la fidélité de Dieu. Prends le temps de réfléchir à la manière dont Dieu pourvoit à tes besoins et comment il reste constant dans ta vie. Fais une prière chaque jour pour te rappeler qu'il est la source de toute vie.

### 3. *Exercice de purification du cœur :*

Prends un temps chaque semaine pour un examen de conscience. Quelles sont les choses ou les relations où tu t'es trop attaché et qui te détournent de Dieu ? Confesse-toi ou prie spécifiquement pour recevoir la grâce de purifier ton cœur pendant ce Carême.

## Relecture de la journée

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

- Me poser en fin de journée, m'arrêter enfin. Et me rendre présent à Jésus.
- Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.
- Examiner comment j'ai été présent aux

Vendredi 21 mars

## Oraison

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile : Mt 5, 20-26**

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus disait aux grands prêtres et aux anciens  
du peuple :

« Écoutez cette parabole :

Un homme était propriétaire d'un domaine ;  
il planta une vigne,  
l'entoura d'une clôture,  
y creusa un pressoir et bâtit une tour de garde.  
Puis il loua cette vigne à des vigneronns,  
et partit en voyage.

Quand arriva le temps des fruits,  
il envoya ses serviteurs auprès des vigneronns  
pour se faire remettre le produit de sa vigne.  
Mais les vigneronns se saisirent des serviteurs,  
frappèrent l'un,  
tuèrent l'autre,  
lapidèrent le troisième.

De nouveau, le propriétaire envoya d'autres  
serviteurs

plus nombreux que les premiers ;  
mais on les traita de la même façon.

Finalement, il leur envoya son fils,  
en se disant :

“Ils respecteront mon fils.”

Mais, voyant le fils, les vigneronns se dirent  
entre eux :

“Voici l'héritier : venez ! tuons-le,  
nous aurons son héritage !”

Ils se saisirent de lui,  
le jetèrent hors de la vigne  
et le tuèrent.

Eh bien ! quand le maître de la vigne viendra,

que fera-t-il à ces vigneronns ? »

On lui répond :

« Ces misérables, il les fera périr misérablement.

Il louera la vigne à d'autres vigneronns,  
qui lui en remettront le produit en temps  
voulu. »

Jésus leur dit :

« N'avez-vous jamais lu dans les Écritures :

La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs  
est devenue la pierre d'angle :

c'est là l'œuvre du Seigneur,  
la merveille devant nos yeux !

Aussi, je vous le dis :

Le royaume de Dieu vous sera enlevé  
pour être donné à une nation  
qui lui fera produire ses fruits. »

En entendant les paraboles de Jésus,  
les grands prêtres et les pharisiens  
avaient bien compris qu'il parlait d'eux.  
Tout en cherchant à l'arrêter,  
ils eurent peur des foules,  
parce qu'elles le tenaient pour un prophète.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### La grâce à demander

Seigneur, Ouvre mon cœur à l'appel à la  
conversion que tu nous adresseras, afin que  
je puisse produire des fruits dignes de ton  
royaume, en étant fidèle à ta volonté et en re-  
connaissant ton autorité divine. Amen.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1** : *“Les vigneronns se saisirent  
des serviteurs, frappèrent l'un, tuèrent  
l'autre...”*

Dans cette parabole, Jésus met en lumière  
l'infidélité du peuple face aux messagers de



Dieu. Dieu envoie ses serviteurs, mais au lieu d'écouter, les vigneron les rejettent. Ce rejet des serviteurs est un symbole des refus répétés des prophètes dans l'histoire de l'Israël ancien, et cela nous appelle à être attentifs à la parole de Dieu dans nos vies.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je parfois réticent à écouter la parole de Dieu, surtout lorsqu'elle me demande de changer ?
- Comment puis-je mieux répondre à l'appel de Dieu chaque jour ?

**Point 2 :** *"Ils se saisirent de lui, le jetèrent hors de la vigne et le tuèrent."*

L'envoi du fils montre l'amour profond et l'immense patience de Dieu. En dépit de tous les refus, il envoie son propre Fils, Jésus, pour inviter l'humanité à entrer dans son royaume. L'accueil ou le rejet de ce Fils déterminera notre place dans le royaume de Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment réagis-je face à l'invitation de Dieu dans ma vie ?
- Ai-je pleinement accueilli Jésus comme l'héritier et le Sauveur de ma vie ?

**Point 3:** *"Le royaume de Dieu vous sera enlevé pour être donné à une nation qui lui fera produire ses fruits."*

La dernière partie de la parabole révèle que le royaume de Dieu ne dépend pas d'une seule nation ou d'un groupe spécifique. Il sera donné à ceux qui sont prêts à produire des fruits de justice, d'amour et de vérité. Ce passage nous invite à réfléchir à la manière dont nous vivons notre foi et à la mettre en actes.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je un « bon vigneron » pour le royaume de Dieu ?
- Quelles actions concrètes puis-je entreprendre pour rendre ma vie plus féconde dans l'amour du Christ ?

## Colloque

Seigneur,  
Tu m'invites à être un fidèle serviteur, à produire des fruits pour ton royaume. Ouvre mes yeux à ta vérité, et donne-moi la force de répondre pleinement à ton appel. J'aimerais être fidèle à ton Fils Jésus et ne pas rejeter ses appels. Aide-moi à reconnaître les opportunités de grandir dans la foi et à m'engager davantage dans la mission que tu m'as confiée. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Exercice de fidélité :

Prenez un moment chaque jour pour écouter la parole de Dieu, que ce soit par la lecture de l'Évangile ou un temps de prière, et réfléchissez à la manière dont vous pouvez être fidèle aux enseignements de Jésus dans vos actions.

### 2. Exercice de réconciliation :

Si vous avez des conflits ou des tensions non résolues avec quelqu'un, engagez-vous à prendre des mesures concrètes pour aller vers cette personne, en cherchant à restaurer la paix et l'harmonie.

### 3. Exercice de service :

Cherchez une occasion de rendre service aux autres, particulièrement à ceux qui sont dans le besoin ou dans la souffrance. Cela peut être un acte concret de miséricorde, comme visiter quelqu'un de malade ou aider un ami en difficulté.

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

- Me poser en fin de journée, m'arrêter enfin. Et me rendre présent à Jésus.
- Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.
- Examiner comment j'ai été présent aux autres, à travers ma disponibilité à accueillir, pardonner, donner.

\*\*\*\*\*

### ♦ Parole de Dieu

**Evangile : Lc 15, 1-3.11-32**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
les publicains et les pécheurs  
venaient tous à Jésus pour l'écouter.  
Les pharisiens et les scribes récriminaient  
contre lui :  
« Cet homme fait bon accueil aux pécheurs,  
et il mange avec eux ! »  
Alors Jésus leur dit cette parabole :  
« Un homme avait deux fils.  
Le plus jeune dit à son père :  
"Père, donne-moi la part de fortune qui me  
revient."  
Et le père leur partagea ses biens.  
Peu de jours après,  
le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait,  
et partit pour un pays lointain  
où il dilapida sa fortune en menant une vie de  
désordre.  
Il avait tout dépensé,  
quand une grande famine survint dans ce  
pays,  
et il commença à se trouver dans le besoin.  
Il alla s'engager auprès d'un habitant de ce  
pays,  
qui l'envoya dans ses champs garder les porcs.  
Il aurait bien voulu se remplir le ventre  
avec les gousses que mangeaient les porcs,  
mais personne ne lui donnait rien.  
Alors il rentra en lui-même et se dit :  
"Combien d'ouvriers de mon père ont du pain  
en abondance,  
et moi, ici, je meurs de faim !  
Je me lèverai, j'irai vers mon père,

et je lui dirai :  
Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi.  
Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils.  
Traite- moi comme l'un de tes ouvriers."  
Il se leva et s'en alla vers son père.  
Comme il était encore loin,  
son père l'aperçut et fut saisi de compassion ;  
il courut se jeter à son cou  
et le couvrit de baisers.  
Le fils lui dit :  
"Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi.  
Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils."  
Mais le père dit à ses serviteurs :  
"Vite, apportez le plus beau vêtement pour  
l'habiller,  
mettez-lui une bague au doigt et des sandales  
aux pieds,  
allez chercher le veau gras, tuez-le,  
mangeons et festoyons,  
car mon fils que voilà était mort,  
et il est revenu à la vie ;  
il était perdu,  
et il est retrouvé."  
Et ils commencèrent à festoyer.

Or le fils aîné était aux champs.  
Quand il revint et fut près de la maison,  
il entendit la musique et les danses.  
Appelant un des serviteurs,  
il s'informa de ce qui se passait.  
Celui-ci répondit :  
"Ton frère est arrivé,  
et ton père a tué le veau gras,  
parce qu'il a retrouvé ton frère en bonne santé."  
Alors le fils aîné se mit en colère,  
et il refusait d'entrer.  
Son père sortit le supplier.  
Mais il répliqua à son père :  
"Il y a tant d'années que je suis à ton service  
sans avoir jamais transgressé tes ordres,  
et jamais tu ne m'as donné un chevreau  
pour festoyer avec mes amis.  
Mais, quand ton fils que voilà est revenu  
après avoir dévoré ton bien avec des prosti-

tuées,  
tu as fait tuer pour lui le veau gras !"  
Le père répondit :  
"Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi,  
et tout ce qui est à moi est à toi.  
Il fallait festoyer et se réjouir ;  
car ton frère que voilà était mort,  
et il est revenu à la vie ;  
il était perdu,  
et il est retrouvé !" »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, Ouvre mon cœur à la miséricorde,  
afin que je puisse pardonner et accueillir les  
autres comme tu nous accueilles, avec amour  
et compassion. Amen.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *"Il se leva et s'en alla vers son père"*

Le fils prodigue, après avoir sombré dans la misère, décide de se lever et de retourner vers son père. Ce geste de repentance symbolise le chemin du retour à Dieu, un acte de humilité et de conversion. Dans notre propre vie, il est facile de s'égarer, de nous éloigner de Dieu à cause de nos péchés et de nos erreurs, mais Dieu nous appelle toujours à revenir vers Lui avec un cœur sincère.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il des moments où je me sens éloigné de Dieu ou de ceux que j'aime ?
- Comment puis-je prendre aujourd'hui la décision de revenir vers Dieu avec un cœur humble et contrit ?

**Point 2 :** *"Mon fils que voilà était mort, et il*

*est revenu à la vie"*

Le père du fils prodigue incarne la miséricorde infinie de Dieu. Bien qu'il ait été gravement offensé par son fils, il ne juge pas, ne réprimande pas, mais il accueille avec une joie immense le retour de son fils. Ce pardon radical est une invitation à nous libérer des rancunes et à accueillir ceux qui nous entourent dans la bienveillance, tout comme Dieu le fait envers nous.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je des rancunes non résolues envers quelqu'un ?
- Comment puis-je faire preuve de miséricorde et pardonner de manière authentique, sans garder de ressentiment ?

### Point 3 : "Il fallait festoyer et se réjouir"

Le retour du fils prodigue est l'occasion d'une grande fête, symbole de la joie du ciel pour chaque pécheur qui revient à Dieu. Cette célébration nous rappelle la profondeur de la joie divine lorsque nous revenons à Lui, même après nous être éloignés. Le Carême est un moment de conversion, mais aussi de joie intérieure, un chemin qui nous mène à la réconciliation et à la paix.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je ressens la joie de la réconciliation avec Dieu et avec mes frères et sœurs ?
- Comment célébrer la miséricorde de Dieu dans ma vie, non seulement pour moi-même mais aussi pour ceux qui m'entourent ?

### Colloque

Seigneur, toi qui es riche en miséricorde et en amour, je viens vers toi avec un cœur

humble. Pardonne mes fautes et aide-moi à pardonner aux autres. Dans ce Carême, fais grandir en moi un cœur rempli de compassion, prêt à accueillir et à réconcilier. Que je ne laisse aucune rancune ni colère se dresser entre toi et moi, et entre moi et mes frères et sœurs. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de réconciliation :

Aujourd'hui, choisis une relation difficile et fais un pas vers la réconciliation. Que ce soit par une parole de pardon, un geste d'amitié ou une prière, essaie de restaurer une relation brisée.

#### 2. Exercice de miséricorde :

Chaque jour cette semaine, accorde un pardon sincère à quelqu'un qui t'a offensé, sans attendre de retour, comme le Père du fils prodigue.

#### 3. Exercice de gratitude :

Chaque jour, prends quelques minutes pour remercier Dieu de sa miséricorde infinie envers toi et envers les autres. Reconnaître les bénédictions dans ta vie t'aidera à grandir dans l'amour et la compassion.

### Relecture de la journée

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

- Me poser en fin de journée, m'arrêter enfin. Et me rendre présent à Jésus.
- Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.
- Examiner comment j'ai été présent aux autres, à travers ma disponibilité à accueillir, pardonner, donner.

\*\*\*\*\*

**Dimanche 23 Mars**

## Oraison

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile : Lc 13, 1-9**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Un jour, des gens rapportèrent à Jésus l'affaire des Galiléens que Pilate avait fait massacrer, mêlant leur sang à celui des sacrifices qu'ils offraient.

Jésus leur répondit :

« Pensez-vous que ces Galiléens étaient de plus grands pécheurs que tous les autres Galiléens, pour avoir subi un tel sort ?

Eh bien, je vous dis : pas du tout ! Mais si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même.

Et ces dix-huit personnes tuées par la chute de la tour de Siloé, pensez-vous qu'elles étaient plus coupables que tous les autres habitants de Jérusalem ?

Eh bien, je vous dis : pas du tout ! Mais si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même. »

Jésus disait encore cette parabole :

« Quelqu'un avait un figuier planté dans sa vigne.

Il vint chercher du fruit sur ce figuier, et n'en trouva pas.

Il dit alors à son vigneron :

« Voilà trois ans que je viens chercher du fruit sur ce figuier, et je n'en trouve pas.

Coupe-le. À quoi bon le laisser épuiser le sol ? »

Mais le vigneron lui répondit :

« Maître, laisse-le encore cette année,

le temps que je bêche autour pour y mettre du fumier.

Peut-être donnera-t-il du fruit à l'avenir. Sinon, tu le couperas. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur,

durant ce temps de Carême, donne-moi la grâce de me convertir de tout cœur. Aide-moi à reconnaître mes péchés, à revenir à toi avec un esprit sincère et contrit, et à porter les fruits de justice que tu attends de moi. Amen.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** *"Si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même"*

Jésus nous appelle à une conversion sincère et profonde, loin des jugements hâtifs sur les autres. Les catastrophes ne sont pas des signes d'une punition divine ciblée, mais un appel à réfléchir sur notre propre vie et notre relation avec Dieu. Ce passage nous invite à examiner où nous avons encore besoin de transformation et de retour à Dieu, surtout pendant ce Carême.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reporte constamment ma conversion à Dieu, pensant que j'ai toujours le temps ?
- Quelles sont les zones de ma vie où je dois vraiment me convertir pendant ce Carême ?

**Point 2 :** *"Il vint chercher du fruit sur ce figuier, et n'en trouva pas"*

Le figuier symbolise notre vie chrétienne.

Dieu attend de nous que nous portions des fruits de foi, de justice, de miséricorde et d'amour. Le Carême est un moment où Dieu nous accorde un temps supplémentaire pour réfléchir à nos vies, pour prendre des mesures concrètes et pour produire ces fruits dans nos relations et nos actions.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les « zones stériles » de ma vie chrétienne, où je ne produis pas de fruits ?
- Comment puis-je nourrir ma foi et travailler à produire des fruits pendant ce Carême ?

### Point 3 : "Laisse-le encore cette année"

Dieu nous accorde toujours du temps pour nous convertir, même lorsque nous n'avons pas répondu à ses attentes. Ce temps de Carême est une nouvelle opportunité que Dieu nous donne pour changer et revenir vers Lui. Il est patient, et il veut nous voir grandir dans notre foi. Mais ce temps n'est pas éternel, et il nous invite à ne pas le gaspiller.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me sens encouragé par la patience de Dieu, ou est-ce que je prends ce temps pour acquis ?
- Comment puis-je vivre plus pleinement ce Carême, sachant que c'est un temps que Dieu m'accorde pour me rapprocher de Lui ?

### Colloque

Seigneur,  
Tu sais que je suis souvent aveuglé par mes péchés, mes habitudes et mes distractions. Je viens devant toi aujourd'hui, pendant ce Carême, pour me convertir, pour te demander pardon et pour t'ouvrir mon cœur. Aide-moi à ne pas gaspiller ce temps que tu me donnes.

Donne-moi la force de changer et de produire des fruits dignes de ta miséricorde. Je me confie à ta patience infinie, car je sais que tu veux me voir grandir en toi. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

*1. Exercice de conversion quotidienne :*  
Chaque jour pendant ce Carême, prends un moment pour te poser cette question : « Quel domaine de ma vie ai-je négligé ou laissé stérile, et comment puis-je le rendre fructueux pour Dieu ? » Note tes réflexions et fais une petite action chaque jour qui témoigne de ta volonté de conversion.

*2. Exercice de patience avec soi-même et les autres :*  
Accepte que la conversion est un processus, parfois lent et difficile. Donne-toi de la patience, et sois patient avec ceux qui t'entourent, en particulier ceux qui ne partagent pas encore la même foi. Prends un moment chaque jour pour prier pour ceux qui en ont besoin, en particulier pour leur propre chemin de conversion.

*3. Exercice de réconciliation :*  
Si tu as des conflits non résolus avec quelqu'un, prends ce temps de Carême pour aller vers cette personne, demander pardon ou offrir un pardon sincère. Que ce soit un acte concret de réconciliation, cherchant la paix dans tes relations, comme un fruit de ta conversion.

### Relecture de la journée

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

- Me poser en fin de journée, m'arrêter enfin. Et me rendre présent à Jésus.
- Repasser en revue les moments importants de cette journée. Voir là où j'ai des raisons de rendre grâce ou de demander pardon.
- Examiner comment j'ai été présent aux

autres, à travers ma disponibilité à accueillir, pardonner, donner.