



Mon guide d'oraison quotidienne

juin 2025
n°23

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 sentirons 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

- 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 colloquium 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 23 Juin au Dimanche 29 juin 2025

Lundi 23 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 12, 1-9

Lecture du livre de la Genèse

En ces jours-là,
le Seigneur dit à Abram qui vivait alors en Chaldée :

« Quitte ton pays,
ta parenté et la maison de ton père,
et va vers le pays que je te montrerai.
Je ferai de toi une grande nation,
je te bénirai,
je rendrai grand ton nom,
et tu deviendras une bénédiction.
Je bénirai ceux qui te béniront ;
celui qui te maudira, je le réprouverai.
En toi seront bénies
toutes les familles de la terre. »
Abram s'en alla, comme le Seigneur le lui
avait dit,
et Loth s'en alla avec lui.
Abram avait 75 ans lorsqu'il sortit de Harane.
Il prit sa femme Saraï, son neveu Loth,
tous les biens qu'ils avaient acquis,
et les personnes dont ils s'étaient entourés à
Harane ;
ils se mirent en route pour Canaan
et ils arrivèrent dans ce pays.
Abram traversa le pays jusqu'au lieu nommé
Sichem,
au Chêne de Moré.
Les Cananéens étaient alors dans le pays.
Le Seigneur apparut à Abram et dit :
« À ta descendance je donnerai ce pays. »

Et là, Abram bâtit un autel
au Seigneur qui lui était apparu.
De là, il se rendit dans la montagne, à l'est de
Béthel,
et il planta sa tente, ayant Béthel à l'ouest, et
Aï à l'est.
Là, il bâtit un autel au Seigneur
et il invoqua le nom du Seigneur.
Puis, de campement en campement,
Abram s'en alla vers le Néguev.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur confiant
et obéissant comme celui d'Abram. Ap-
prends-moi à répondre sans hésitation à ton
appel, même lorsque le chemin est inconnu.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Un appel exigeant mais fécond*

« Quitte ton pays, ta parenté et la maison de
ton père. » Dieu invite Abram à une rupture
radicale, un détachement concret et profond.
Mais c'est une rupture qui ouvre à une pro-
messe : « Je ferai de toi une grande nation ». Pour
accueillir la nouveauté de Dieu, il faut
parfois renoncer à la sécurité des habitudes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que Dieu me demande aujourd'hui
de quitter ou de lâcher ?
- Ai-je peur du changement ou suis-je dispo-
nible pour les nouveautés de Dieu ?

Point 2 : *La foi qui marche dans l'inconnu*

Abram s'en alla « comme le Seigneur le lui avait dit ». Il ne connaît pas encore le pays, ni ce qui l'attend, mais il fait confiance à la Parole. La foi est souvent un départ sans carte précise, mais avec la certitude d'être conduit par Dieu lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais confiance à Dieu même lorsque je ne comprends pas tout ?
- Comment puis-je mieux vivre ma foi comme un chemin de confiance au quotidien ?

Point 3 : Une bénédiction pour les autres

Dieu promet à Abram : « Tu deviendras une bénédiction »... « En toi seront bénies toutes les familles de la terre. » Le but de l'appel n'est pas centré sur Abram, mais sur une fécondité universelle. Celui qui se laisse conduire par Dieu devient source de vie et de lumière pour les autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma vie est un canal de bénédiction pour les autres ?
- Comment puis-je, dans ma famille, mon travail, mon entourage, être un instrument de paix et d'espérance ?

Colloque

Seigneur mon Dieu, tu as appelé Abram à quitter ses sécurités pour une terre qu'il ne connaissait pas. Tu l'as conduit vers une destinée qui dépasse l'imaginable. Moi aussi, tu m'appelles à marcher avec foi. Aide-moi à te faire confiance, même quand je ne vois pas clairement le chemin. Fais de ma vie un chemin de bénédiction pour mes frères et sœurs, un signe de ton amour dans le monde. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Quitter une habitude stérile

Choisis une habitude, un attachement ou une peur que Dieu te demande de lâcher (ex. : inquiétude, rancune, confort excessif), et fais un pas concret pour t'en détacher cette semaine.

2. Un acte de foi concret

Identifie une situation où Dieu t'appelle à agir ou à avancer sans tout comprendre. Engage-toi avec confiance : un coup de téléphone, une mission, une réconciliation, une prière que tu repousses...

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 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 surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Mardi 24 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 57-66.80

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Quand fut accompli le temps où Élisabeth devait enfanter,
elle mit au monde un fils.
Ses voisins et sa famille apprirent
que le Seigneur lui avait montré la grandeur
de sa miséricorde,
et ils se réjouissaient avec elle.

Le huitième jour, ils vinrent pour la circoncision de l'enfant.

Ils voulaient l'appeler Zacharie, du nom de son père.

Mais sa mère prit la parole et déclara :

« Non, il s'appellera Jean. »

On lui dit :

« Personne dans ta famille ne porte ce nom-là ! »

On demandait par signes au père comment il voulait l'appeler.

Il se fit donner une tablette sur laquelle il écrivit :

« Jean est son nom. »

Et tout le monde en fut étonné.

À l'instant même, sa bouche s'ouvrit, sa langue se délia :

il parlait et il bénissait Dieu.

La crainte saisit alors tous les gens du voisinage

et, dans toute la région montagneuse de Judée,

on racontait tous ces événements.

Tous ceux qui les apprenaient

les conservaient dans leur cœur et disaient :

« Que sera donc cet enfant ? »

En effet, la main du Seigneur était avec lui.

L'enfant grandissait
et son esprit se fortifiait.

Il alla vivre au désert
jusqu'au jour où il se fit connaître à Israël.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce d'accueillir ton œuvre dans ma vie avec émerveillement et confiance. Aide-moi à reconnaître ta main à l'œuvre dans l'histoire des hommes et dans les signes que tu donnes.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La joie devant la miséricorde de Dieu*

« Le Seigneur lui avait montré la grandeur de sa miséricorde, et ils se réjouissaient avec elle. »

La naissance de Jean est un miracle, fruit d'un amour miséricordieux. Dieu fait grâce, même au-delà de ce que l'homme pense possible. Le peuple reconnaît que Dieu agit : la joie est un fruit de cette reconnaissance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais dans ma vie les signes de la miséricorde de Dieu ?
- Est-ce que je me réjouis véritablement des bénédictions que Dieu accorde aux autres ?

Point 2 : *Le nom nouveau, signe d'un appel unique*

« Il s'appellera Jean. » Ce nom, inhabituel dans la famille, manifeste que l'enfant ne répondra pas à une tradition humaine, mais à une vocation divine. Jean signifie Dieu fait

grâce. Dieu marque son œuvre d'un sceau nouveau.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à accueillir l'appel unique de Dieu dans ma vie, même s'il me sort des sentiers habituels ?
- Ai-je déjà cherché à comprendre le sens profond de l'appel que Dieu m'adresse ?

Point 3 : La main du Seigneur était avec lui

Tout l'Évangile nous rappelle que Jean n'est pas un homme ordinaire : il est prophète, consacré dès le sein de sa mère, et il grandit dans le silence et la préparation. Le désert devient son lieu de croissance spirituelle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les "déserts" que Dieu m'invite à traverser pour me fortifier intérieurement ?
- Est-ce que je laisse Dieu me façonner dans les lieux de silence et de solitude ?

Colloque

Seigneur, tu as fait naître Jean pour qu'il prépare ton chemin. Tu lui as donné un nom, une mission, une grâce unique. Je te bénis pour ta fidélité, pour ta miséricorde, et pour la beauté de tes desseins dans nos vies. Apprends-moi à m'émerveiller de ton œuvre. Fais de moi un homme ou une femme qui te précède dans les cœurs, par la parole et l'exemple. Que toute ma vie proclame : Dieu fait grâce. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Reconnaître les merveilles de Dieu

Chaque jour de cette semaine, note dans un carnet une miséricorde que tu as vue ou reçue. Prends un moment pour en rendre grâce à Dieu.

2. *Dire mon propre "oui" à la mission de Dieu*
Réfléchis à l'appel unique que Dieu t'adresse. Quel service, quel engagement, quelle parole dois-tu porter pour préparer la venue du Seigneur dans le cœur des autres ?

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 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 surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plaît, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Mercredi 25 Juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 15, 1-12.17-18

Lecture du livre de la Genèse

En ces jours-là,
la parole du Seigneur fut adressée à Abram
dans une vision :

« Ne crains pas, Abram !
Je suis un bouclier pour toi.
Ta récompense sera très grande. »

Abram répondit :
« Mon Seigneur Dieu, que pourrais-tu donc
me donner ?
Je m'en vais sans enfant,
et l'héritier de ma maison, c'est Élièzer de Da-
mas. »

Abram dit encore :
« Tu ne m'as pas donné de descendance,
et c'est un de mes serviteurs qui sera mon hé-
ritier. »

Alors cette parole du Seigneur fut adressée
à Abram :

« Ce n'est pas lui qui sera ton héritier,
mais quelqu'un de ton sang. »

Puis il le fit sortir et lui dit :
« Regarde le ciel,
et compte les étoiles, si tu le peux... »
Et il déclara :

« Telle sera ta descendance ! »

Abram eut foi dans le Seigneur
et le Seigneur estima qu'il était juste.

Puis il dit :
« Je suis le Seigneur,
qui t'ai fait sortir d'Our en Chaldée
pour te donner ce pays en héritage. »

Abram répondit :
« Seigneur mon Dieu, comment vais-je savoir
que je l'ai en héritage ? »

Le Seigneur lui dit :
« Prends-moi une génisse de trois ans,
une chèvre de trois ans,
un bélier de trois ans,
une tourterelle et une jeune colombe. »

Abram prit tous ces animaux,
les partagea en deux,
et plaça chaque moitié en face de l'autre ;
mais il ne partagea pas les oiseaux.

Comme les rapaces descendaient sur les
cadavres,
Abram les chassa.

Au coucher du soleil,
un sommeil mystérieux tomba sur Abram,
une sombre et profonde frayeur tomba sur
lui.

Après le coucher du soleil, il y eut des té-
nèbres épaisses.
Alors un brasier fumant et une torche en-
flammée
passèrent entre les morceaux d'animaux.

Ce jour-là, le Seigneur conclut une alliance
avec Abram
en ces termes :
« À ta descendance
je donne le pays que voici,
depuis le Torrent d'Égypte
jusqu'au Grand Fleuve, l'Euphrate. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la foi d'Abram, cette
confiance ferme et paisible qui s'enracine
dans ta parole. Donne-moi de croire même
lorsque tout semble humainement impos-
sible, et de m'appuyer sur ton alliance, car tu
es fidèle dans toutes tes promesses.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *"Ne crains pas, Abram !" , Dieu est un bouclier*

Abram reçoit cette parole dans une vision : "Ne crains pas, je suis un bouclier pour toi." Dieu se révèle non seulement comme un bienfaiteur, mais comme un protecteur. Il connaît nos inquiétudes et y répond par sa présence fidèle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quoi ai-je peur dans ma vie actuelle ?
- Est-ce que je laisse Dieu être mon "bouclier" dans les combats et les incertitudes ?

Point 2 : *La foi d'Abram et la promesse de Dieu*

Abram est sans enfant, mais Dieu lui promet une descendance aussi nombreuse que les étoiles. Abram croit sans rien voir, et cette foi est estimée comme justice. La foi ouvre la voie à la bénédiction divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma foi repose-t-elle sur ce que je vois ou sur la parole de Dieu ?
- Est-ce que je suis capable de croire encore, même quand tout semble bloqué ?

Point 3 : *Une alliance scellée dans l'obscurité*

L'alliance n'est pas conclue dans la lumière, mais au cœur de la nuit et de la frayeur. Le feu de Dieu passe entre les morceaux d'animaux : Dieu s'engage unilatéralement. Cette alliance est un acte gratuit, une initiative divine de salut.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais les moments où Dieu agit dans l'obscurité de ma vie ?
- Comment puis-je vivre chaque jour comme un partenaire fidèle de l'alliance que Dieu a conclue avec moi ?

Colloque

Seigneur, tu as appelé Abram et tu lui as parlé dans une vision, au cœur de la nuit. Tu as fait une promesse inouïe à un homme stérile. Je me tiens devant toi avec mes doutes, mes failles et mes limites. Apprends-moi à te faire confiance comme Abram. Renouvelle en moi l'esprit de l'alliance. Que je m'appuie non sur mes capacités, mais sur ta parole infaillible. Garde-moi dans ta fidélité.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Écrire mes peurs et les remettre à Dieu

Choisis un moment de silence pour écrire ce qui te fait peur aujourd'hui. Relis ensuite la parole : "Ne crains pas, je suis ton bouclier." Prie en offrant chaque peur à Dieu.

2. Acte de foi quotidien

Chaque matin, répète avec foi : "Seigneur, je crois en ta promesse, même si je ne vois encore rien." Fais un petit acte de foi concret, comme appeler à la paix, poser un geste de charité ou espérer contre toute espérance.

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 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 surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

Jeudi 26 juin

Oraison

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 7, 21-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Ce n'est pas en me disant : "Seigneur, Seigneur !" qu'on entrera dans le royaume des Cieux, mais c'est en faisant la volonté de mon Père qui est aux cieux.
Ce jour-là, beaucoup me diront :
"Seigneur, Seigneur, n'est-ce pas en ton nom que nous avons prophétisé, en ton nom que nous avons expulsé les démons, en ton nom que nous avons fait beaucoup de miracles ?"
Alors je leur déclarerai :
"Je ne vous ai jamais connus.
Écartez-vous de moi, vous qui commettez le mal !"

Ainsi, celui qui entend les paroles que je dis là et les met en pratique est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc.
La pluie est tombée, les torrents ont dévalé, les vents ont soufflé et se sont abattus sur cette maison ;
la maison ne s'est pas écroulée, car elle était fondée sur le roc.
Et celui qui entend de moi ces paroles sans les mettre en pratique est comparable à un homme insensé

qui a construit sa maison sur le sable.
La pluie est tombée, les torrents ont dévalé,
les vents ont soufflé, ils sont venus battre
cette maison ;
la maison s'est écroulée,
et son écroulement a été complet. »

Lorsque Jésus eut terminé ce discours,
les foules restèrent frappées de son ensei-
gnement,
car il les enseignait en homme qui a autorité,
et non pas comme leurs scribes.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi de ne pas me conten-
ter de belles paroles, mais de mettre ta Parole
en pratique chaque jour. Donne-moi la grâce
d'un cœur obéissant et stable, construit sur
le roc de ta volonté. Fais de moi un disciple
vrai, enraciné en toi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *La vraie foi se manifeste dans
l'obéissance*

Jésus nous avertit : ce n'est pas en disant
"Seigneur, Seigneur" que l'on entre dans le
Royaume, mais en faisant la volonté du Père.
Une foi qui ne se traduit pas par des actes
concrets est stérile. Il ne suffit pas de dire
que l'on croit, il faut vivre comme un enfant
de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma foi influence-t-elle mes choix concrets
au quotidien ?
- Suis-je plus dans les paroles que dans
l'obéissance active à Dieu ?

Point 2 : *Construire sa vie sur le roc*

Jésus propose une image forte : celle de deux
maisons. L'une bâtie sur le roc résiste aux
tempêtes, l'autre bâtie sur le sable s'effondre.
Le roc, c'est la Parole de Dieu mise en pra-
tique. Ce qui compte, ce n'est pas ce que l'on
entend, mais ce que l'on fait.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Sur quoi est bâtie ma vie ? Sur des émotions
passagères ou sur la fidélité à la Parole ?
- Quelle parole de Dieu ai-je entendue ré-
cemment... mais que je n'ai pas encore mise
en pratique ?

Point 3 : *L'autorité du Christ*

Les foules sont frappées de l'autorité de Jésus.
Contrairement aux scribes, Jésus enseigne
avec autorité, car ses paroles sont vraies, co-
hérentes avec sa vie. Cette autorité nous in-
terpelle : elle demande non seulement d'être
admirée, mais surtout suivie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me laisse vraiment enseigner
par le Christ dans la prière et l'Évangile ?
- Est-ce que je cherche à m'aligner sur sa ma-
nière d'aimer, de parler, de décider ?

Colloque

Seigneur Jésus, je veux construire ma vie
sur toi, sur ta Parole vivante. Trop souvent,
je m'agite, je parle, je fais des choses en ton
nom, sans vraiment t'écouter. Apprends-moi
l'obéissance du cœur. Rends-moi fidèle dans
les petites choses. Que je ne sois pas seule-
ment un croyant de mots, mais un disciple
enraciné, stable, solide dans l'amour. Fortifie
ma foi et affermis mes fondations.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un acte concret d'obéissance

Identifie une parole de Dieu que tu as entendue (à la messe, en prière, dans la Bible) et que tu n'as pas encore mise en pratique. Mets-la en œuvre aujourd'hui même, sans attendre.

2. Un bilan de fondation

Fais un petit examen personnel : quelles sont les valeurs ou les fondements qui guident ta vie (argent, succès, reconnaissance, foi, fidélité...) ? Demande à Dieu de déplacer ce qui est construit sur le sable et de refonder ta vie sur le Christ.

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 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 surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Vendredi 27 juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangelie : Lc 15, 3-7

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
s'adressant aux pharisiens et aux scribes,
Jésus disait cette parabole :
« Si l'un de vous a cent brebis et qu'il en perd une,
n'abandonne-t-il pas les 99 autres dans le désert
pour aller chercher celle qui est perdue,
jusqu'à ce qu'il la retrouve ?
Quand il l'a retrouvée,
il la prend sur ses épaules, tout joyeux,
et, de retour chez lui, il rassemble ses amis
et ses voisins
pour leur dire :
'Réjouissez-vous avec moi,
car j'ai retrouvé ma brebis,
celle qui était perdue !'
Je vous le dis :
C'est ainsi qu'il y aura de la joie dans le ciel
pour un seul pécheur qui se convertit,
plus que pour 99 justes
qui n'ont pas besoin de conversion. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de ressentir la profondeur de ton amour miséricordieux. Que je ne me lasse jamais de revenir à toi lorsque je m'égare, et que je sois moi-même un instrument de ta miséricorde pour ceux qui sont perdus.

Les points de méditation

Point 1 : *Le cœur du Bon Pasteur*

Jésus se présente comme le pasteur qui quitte les 99 pour partir à la recherche de la brebis perdue. Il ne se résigne pas à la perte, mais il prend l'initiative de la recherche. Ce geste révèle un Dieu qui aime personnellement, qui prend des risques, qui va vers l'égaré avec tendresse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Dieu me cherche quand je me perds ?
- Ai-je déjà expérimenté ce regard miséricordieux et personnel du Bon Pasteur sur moi ?

Point 2 : *L'engagement de Paul pour l'Église*

Il y a une fête dans le ciel pour un seul pécheur qui se convertit. Le repentir, même le plus humble, provoque une explosion de joie dans le cœur de Dieu. Cela contredit l'idée d'un Dieu qui juge sévèrement. Il est un Père ému de retrouver son enfant, une Mère qui danse de joie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me réjouis sincèrement de voir d'autres se convertir ?
- Ma vie témoigne-t-elle de cette joie que Dieu éprouve lorsqu'une âme revient à Lui ?

Point 3 : *Porter les brebis sur ses épaules*

Jésus ne se contente pas de retrouver la brebis : il la porte sur ses épaules, signe de sa tendresse, mais aussi de la responsabilité qu'il prend pour elle. Le salut est une œuvre portée par le Christ. Cela nous rappelle aussi que, nous aussi, nous avons à porter les autres dans

la prière et dans l'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je prêt à porter les autres avec patience, comme le Christ me porte ?
- Dans ma communauté, suis-je un soutien pour les plus fragiles ou un juge sévère ?

Colloque

Seigneur Jésus, Bon Pasteur, je te rends grâce car tu m'as cherché et tu m'as trouvé. Tu ne t'es pas lassé de moi, malgré mes égarements. Porte-moi sur tes épaules quand je suis faible, et donne-moi de participer à ta mission en allant vers ceux qui sont loin. Remplis mon cœur de ta joie céleste, celle qui naît de chaque conversion, et fais de moi un instrument de ta miséricorde.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Accueillir la miséricorde*

Identifie un domaine de ta vie où tu as tendance à te perdre. Va à la rencontre du Seigneur dans le sacrement de réconciliation ou dans une prière sincère, pour te laisser porter sur ses épaules.

2. *Témoigner de la joie du pardon*

Dans ta famille ou ton entourage, choisis de poser un acte concret de réconciliation ou d'encouragement envers quelqu'un qui revient sur un bon chemin. Sois un canal de joie et non de jugement.

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 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 surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
- Pardon pour ce qui a été moins bien ;

S'il te plaît, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Samedi 28 Juin

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 18, 1-15

Lecture du livre de la Genèse

En ces jours-là,
aux chênes de Mambré, le Seigneur apparut
à Abraham,
qui était assis à l'entrée de la tente.
C'était l'heure la plus chaude du jour.
Abraham leva les yeux,
et il vit trois hommes qui se tenaient debout
près de lui.
Dès qu'il les vit, il courut à leur rencontre de-
puis l'entrée de la tente
et se prosterna jusqu'à terre.
Il dit :
« Mon seigneur, si j'ai pu trouver grâce à tes
yeux,
ne passe pas sans t'arrêter près de ton servi-
teur.
Permettez que l'on vous apporte un peu d'eau,
vous vous laverez les pieds,
et vous vous étendrez sous cet arbre.
Je vais chercher de quoi manger,
et vous reprendrez des forces avant d'aller
plus loin,
puisque vous êtes passés près de votre servi-
teur ! »
Ils répondirent :
« Fais comme tu l'as dit. »
Abraham se hâta d'aller trouver Sara dans sa
tente,
et il dit :
« Prends vite trois grandes mesures de fleur
de farine,
pétris la pâte et fais des galettes. »
Puis Abraham courut au troupeau,

il prit un veau gras et tendre,
et le donna à un serviteur, qui se hâta de le préparer.

Il prit du fromage blanc, du lait,
le veau que l'on avait apprêté,
et les déposa devant eux ;

il se tenait debout près d'eux, sous l'arbre,
pendant qu'ils mangeaient.

Ils lui demandèrent :

« Où est Sara, ta femme ? »

Il répondit :

« Elle est à l'intérieur de la tente. »

Le voyageur reprit :

« Je reviendrai chez toi au temps fixé pour la naissance,

et à ce moment-là, Sara, ta femme, aura un fils. »

Or, Sara écoutait par-derrière, à l'entrée de la tente.

– Abraham et Sara étaient très avancés en âge,
et Sara avait cessé d'avoir ce qui arrive aux femmes.

Elle se mit à rire en elle-même ; elle se disait :

« J'ai pourtant passé l'âge du plaisir,
et mon seigneur est un vieillard ! »

Le Seigneur Dieu dit à Abraham :

« Pourquoi Sara a-t-elle ri, en disant :

“Est-ce que vraiment j'aurais un enfant,
vieille comme je suis ?”

Y a-t-il une merveille que le Seigneur ne puisse accomplir ?

Au moment où je reviendrai chez toi,

au temps fixé pour la naissance,

Sara aura un fils. »

Sara mentit en disant :

« Je n'ai pas ri »,

car elle avait peur.

Mais le Seigneur répliqua :

« Si, tu as ri. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi un cœur rempli de

foi, capable de croire à tes promesses même lorsqu'elles semblent humainement impossibles. Apprends-moi à t'accueillir avec empressement, comme Abraham, et à espérer contre toute espérance, comme Sara.

Les points de méditation

Point 1 : Accueillir Dieu dans l'ordinaire

Abraham reçoit le Seigneur sous forme de trois visiteurs, à l'heure la plus chaude du jour, dans un moment banal de la vie quotidienne. Il se hâte, s'active, prépare un repas : il accueille Dieu dans l'hospitalité, avec générosité et humilité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je un cœur accueillant pour Dieu dans mon quotidien, même dans la fatigue ou la routine ?
- Suis-je attentif aux signes discrets de la présence de Dieu dans les personnes que je rencontre ?

Point 2 : Une promesse qui dépasse l'impossible

La promesse de Dieu à Abraham et Sara semble humainement insensée : un enfant dans la vieillesse ! Sara rit en elle-même, car elle doute. Mais Dieu répond avec tendresse et fermeté : « Y a-t-il une merveille que le Seigneur ne puisse accomplir ? »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois encore aux promesses de Dieu dans les moments d'épreuve ou d'attente prolongée ?
- Quels sont les domaines de ma vie où je me dis : « c'est trop tard », « c'est impossible » ?

Point 3 : Du rire du doute à la joie de la foi

Sara rit, mais ce rire est un mélange de douleur, d'incrédulité, de désillusion. Ce même rire, Dieu va le transformer en rire de joie quand l'enfant naîtra (cf. Gn 21,6). Dieu ne condamne pas le doute, mais il le transfigure par sa fidélité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Mon cœur est-il habité par le doute ou par l'espérance ?
- Suis-je prêt à laisser Dieu transformer mes blessures et mes refus en sources de bénédiction ?

Colloque

Seigneur mon Dieu, toi qui m'aimes d'un amour fidèle et patient, viens à ma rencontre comme tu es venu vers Abraham et Sara. Apprends-moi à reconnaître ta présence dans ma vie, à croire que rien ne t'est impossible. Je te remets mes doutes, mes retards, mes découragements... Viens les transformer en foi joyeuse. Que ma vie elle-même devienne un lieu d'accueil de tes promesses et de ta puissance créatrice. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Accueillir avec empressement*

Choisis cette semaine d'accueillir un proche, un voisin ou un visiteur avec une attention spéciale : un sourire, un moment d'écoute, un service. Vois en cette personne une visite de Dieu.

2. *Écrire la promesse de Dieu*

Prends un temps pour écrire une promesse de Dieu que tu veux garder vivante dans ton cœur (par exemple : « Je suis avec toi », ou « Je te bénirai »). Relis-la chaque matin pour nourrir ta foi.

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 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 surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;

- Pardon pour ce qui a été moins bien ;

S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

Oraison

♦ **Parole de Dieu**

Évangile : Mt 16, 13-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus, arrivé dans la région de Césarée-de-Philippe,
demandait à ses disciples :
« Au dire des gens,
qui est le Fils de l'homme ? »
Ils répondirent :
« Pour les uns, Jean le Baptiste ;
pour d'autres, Élie ;
pour d'autres encore, Jérémie ou l'un des prophètes. »
Jésus leur demanda :
« Et vous, que dites-vous ? Pour vous, qui suis-je ? »
Alors Simon-Pierre prit la parole et dit :
« Tu es le Christ,
le Fils du Dieu vivant ! »
Prenant la parole à son tour, Jésus lui dit :
« Heureux es-tu, Simon fils de Yonas :
ce n'est pas la chair et le sang qui t'ont révélé cela,
mais mon Père qui est aux cieux.
Et moi, je te le déclare :
Tu es Pierre,
et sur cette pierre je bâtirai mon Église ;
et la puissance de la Mort ne l'emportera pas sur elle.
Je te donnerai les clés du royaume des Cieux :
tout ce que tu auras lié sur la terre
sera lié dans les cieux,
et tout ce que tu auras délié sur la terre
sera délié dans les cieux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ **La grâce à demander**

Seigneur Jésus, donne-moi la foi vivante de Pierre. Ouvre mon cœur à la révélation de ta divinité et de ta mission pour ton Église.

♦ **Les points de méditation**

Point 1 : *Une foi révélée par le Père*

Pierre confesse que Jésus est le Christ, le Fils du Dieu vivant, non pas parce qu'il l'a déduit, mais parce que le Père le lui a révélé. Cette foi n'est pas le fruit de la chair ni de la logique humaine, mais un don reçu du ciel.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma foi repose-t-elle sur des convictions personnelles ou sur une vraie rencontre avec le Christ ?
- Est-ce que je demande au Père de me révéler toujours plus qui est Jésus dans ma vie ?

Point 2 : *Une Église fondée sur la foi et la personne de Pierre*

Jésus donne à Simon un nouveau nom : Pierre, c'est-à-dire roc. Sur cette confession de foi et sur sa personne, Jésus bâtit son Église, avec la promesse que les portes de la mort ne prévaudront pas contre elle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que l'Église, malgré ses faiblesses, est bâtie solidement sur le Christ et guidée par l'Esprit ?
- Suis-je un "roc" de foi, stable et fidèle, sur lequel d'autres peuvent s'appuyer ?

Point 3 : Une mission de lien et de libération

Jésus confie à Pierre les clés du Royaume, pouvoir spirituel qui engage aussi les autres : lier et délier sur la terre et dans les cieux. Cette autorité n'est pas de domination, mais de service, de miséricorde, de pardon.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'exerce autour de moi une autorité spirituelle marquée par la vérité et la charité ?
- Suis-je un artisan de réconciliation, un passeur du Royaume dans mes relations ?

Colloque

Seigneur Jésus, je me tiens devant toi comme Pierre. Tu connais ma fragilité, mes doutes, mes élans. Mais tu m'appelles à croire en toi, à confesser ta divinité, et à te suivre avec fidélité. Je veux te redire : Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant ! Donne-moi d'être fidèle à ton Église, de servir selon ton Esprit, et de construire, pierre après pierre, le Royaume d'amour et de paix que tu veux établir sur cette terre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Proclamer ma foi

Dans un moment de prière ou de témoignage personnel cette semaine, prononce avec conviction une profession de foi : que Jésus est le Christ vivant dans ta vie. N'aie pas peur d'en témoigner aussi autour de toi.

2. S'attacher à l'Église

Pose un acte concret de communion avec l'Église : prier pour le Pape et les évêques, participer activement à une messe ou à une

œuvre paroissiale, ou lire un texte du magistère pour mieux connaître la foi.

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 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 surtout quelle a été la qualité de ma prière. Comment ai-je dans la rencontre avec le frère, la sœur écouté Dieu qui me parlait ?

- Merci pour les grâces reçues, l'attention reçue ou accordée ;
 - Pardon pour ce qui a été moins bien ;
- S'il te plait, Seigneur, sois avec moi demain dans tout ce que j'entreprendrai demain afin que je sois en phase avec ta volonté.

