



Mon guide d'oraison quotidienne



juin 2025
n°25

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 07 Juin au Dimanche 13 juillet 2025

Lundi 07 juillet

Oraison

♦ Parole de Dieu

Evangile : Mt 9, 18-26

Evangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
tandis que Jésus parlait aux disciples de Jean le Baptiste,
voilà qu'un notable s'approcha.
Il se prosternait devant lui en disant :
« Ma fille est morte à l'instant ;
mais viens lui imposer la main,
et elle vivra. »

Jésus se leva et le suivit, ainsi que ses disciples.

Et voici qu'une femme souffrant d'hémorragies depuis douze ans s'approcha par derrière et toucha la frange de son vêtement.

Car elle se disait en elle-même :
« Si je parviens seulement à toucher son vêtement,
je serai sauvée. »

Jésus se retourna et, la voyant, lui dit :
« Confiance, ma fille !
Ta foi t'a sauvée. »
Et, à l'heure même, la femme fut sauvée.

Jésus, arrivé à la maison du notable,
vit les joueurs de flûte
et la foule qui s'agitait bruyamment.
Il dit alors :

« Retirez-vous.
La jeune fille n'est pas morte : elle dort. »

Mais on se moquait de lui.
Quand la foule fut mise dehors,
il entra, lui saisit la main,
et la jeune fille se leva.

Et la nouvelle se répandit dans toute la région.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, augmente en moi la foi vive et confiante qui croit en ton pouvoir de vie et de résurrection, même face aux situations humaines les plus désespérées.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Une foi audacieuse malgré la mort*

Le notable s'approche de Jésus et lui dit une parole incroyable : « Ma fille est morte... mais viens, et elle vivra. » Il croit que Jésus peut redonner vie, qu'il a autorité même sur la mort. Cette foi s'appuie non sur ce que l'homme voit, mais sur ce que Dieu peut faire.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Jésus peut encore intervenir dans mes "morts" intérieures ou mes échecs ?
- Suis-je capable de m'approcher de Lui avec cette audace d'une foi nue, sans condition ?

Point 2 : *Une femme guérie en silence par la foi*

Cette femme souffre depuis douze ans. Elle n'a plus de force, plus de moyens, mais encore

assez de foi pour croire qu'un simple contact avec Jésus peut la sauver. Elle agit dans le silence, avec confiance. Et Jésus la voit. Il honore sa foi discrète : « Ta foi t'a sauvée. »

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche Jésus dans l'intimité, avec foi, même quand personne ne me voit ?
- Quelles sont mes hémorragies spirituelles, mes pertes de vie, que je dois porter jusqu'à Lui ?

Point 3 : *Jésus fait taire le tumulte pour faire naître la vie*

Devant la maison de la jeune fille, tout est agitation, bruit, incrédulité. Jésus renvoie la foule, fait taire les moqueurs, et entre dans un espace de paix et de foi. Là, il prend la main de la jeune fille et la relève.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels bruits ou moqueries dans ma vie étouffent la voix de Jésus et m'empêchent de croire ?
- Est-ce que je laisse Jésus me prendre la main dans mes moments de chute ou de mort intérieure ?

Colloque

Seigneur Jésus, Toi qui relèves les morts et guéris les cœurs blessés, viens aujourd'hui me tendre la main. Donne-moi la foi du notable, l'humilité de la femme malade, et la confiance de l'enfant endormie. J'ai besoin que tu entres dans ma maison, que tu me touches, que tu me fasses revivre. Je crois que tu peux tout. Viens, Seigneur, et je vivrai.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un geste de foi simple mais fort

Fais aujourd'hui un geste concret qui ex-

prime ta foi : allume une bougie, écris une prière, approche-toi d'un tabernacle ou fais une genuflexion plus consciente en entrant à l'église.

2. Tendre la main à un cœur en détresse

Prends contact avec une personne que tu sais dans une situation de "mort intérieure" (solitude, échec, maladie...). Par une parole ou une visite, sois le prolongement de la main de Jésus.

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 08 juillet

Oraison

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 32, 23-32

Lecture du livre de la Genèse

Cette nuit-là, Jacob se leva,
il prit ses deux femmes, ses deux servantes,
ses onze enfants,
et passa le gué du Yabboq.

Il leur fit passer le torrent
et fit aussi passer ce qui lui appartenait.

Jacob resta seul.

Or, quelqu'un lutta avec lui jusqu'au lever de
l'aurore.

L'homme, voyant qu'il ne pouvait rien
contre lui,
le frappa au creux de la hanche,
et la hanche de Jacob se démit pendant ce
combat.

L'homme dit :

« Lâche-moi, car l'aurore s'est levée. »

Jacob répondit :

« Je ne te lâcherai que si tu me bénis. »

L'homme demanda :

« Quel est ton nom ? »

Il répondit :

« Jacob. »

Il reprit :

« Ton nom ne sera plus Jacob, mais Israël
(c'est-à-dire : Dieu lutte),
parce que tu as lutté avec Dieu
et avec des hommes,
et tu l'as emporté. »

Jacob demanda :

« Fais-moi connaître ton nom, je t'en prie. »

Mais il répondit :

« Pourquoi me demandes-tu mon nom ? »

Et là il le bénit.

Jacob appela ce lieu Penouël
(c'est-à-dire : Face de Dieu),
car, disait-il,
« j'ai vu Dieu face à face,
et j'ai eu la vie sauve. »

Au lever du soleil, il passa le torrent à
Penouël.

Il resta boiteux de la hanche.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de ne pas fuir
les combats intérieurs ni les épreuves, mais
de lutter avec toi jusqu'à obtenir ta bénédic-
tion, même si cela me coûte.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Jacob reste seul et entre dans
le combat*

Jacob a fait traverser ses biens et sa famille,
et il se retrouve seul. C'est dans cette solitude
qu'un combat mystérieux commence. C'est
souvent dans nos silences et nos retraits que
Dieu nous rejoint, non pas dans la tranqui-
lité, mais dans un face-à-face exigeant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fuis les moments de solitude où Dieu pourrait me parler ?
- Est-ce que j'ose rester seul face à moi-même et à Dieu pour discerner et me convertir ?

Point 2 : *Le combat de toute une nuit*

Ce combat est long, douloureux, obscur.
Dieu ne se révèle pas tout de suite. Jacob est
blessé à la hanche mais ne lâche pas prise. Il
tient bon dans l'épreuve, comme un homme
qui sent que sa vie dépend d'une bénédic-
tion divine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes épreuves, est-ce que je cherche Dieu ou est-ce que je me débats tout seul ?
- Ai-je déjà persévéré jusqu'à l'aurore dans un combat spirituel sans abandonner ?

Point 3 : *Un nom nouveau et une vie transformée*

Parce qu'il a lutté et tenu bon, Jacob reçoit un nom nouveau : Israël. C'est un signe que sa vie a changé. Il devient désormais un homme marqué par sa rencontre avec Dieu. Il reste blessé, boiteux, mais béni et renouvelé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle épreuve m'a marqué à vie, mais aussi rapproché de Dieu ?
- Est-ce que j'accepte que ma foi se construise à travers des blessures transformées ?

Colloque

Seigneur, je viens à toi comme Jacob : avec mes peurs, mes fuites, mes conflits non réglés. Tu ne me rejettes pas, tu me rencontres là où je suis, dans la nuit. Apprends-moi à ne pas lâcher ta main, même si tu me blesses, même si je souffre. Je veux être transformé, changé de nom, changé de cœur. Je veux voir ton visage et rester vivant.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Passer un moment seul avec Dieu

Aujourd'hui, choisis un moment pour t'isoler en silence (au moins 20 minutes). Reste avec Dieu dans ce face-à-face, sans distraction, sans masque.

2. Offrir une épreuve en prière

Identifie une blessure ou une lutte actuelle. Présente-la consciemment à Dieu dans la

prière et dis-lui : « Je ne te lâcherai pas tant que tu ne m'auras pas béni. »

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.

Mercredi 09 Juillet

Oraison

◇ Parole de Dieu

Evangile : Mt 10, 1-7

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus appela ses douze disciples
et leur donna le pouvoir d'expulser les esprits
impurs
et de guérir toute maladie et toute infirmité.

Voici les noms des douze Apôtres :
le premier, Simon, nommé Pierre ;
André son frère ;
Jacques, fils de Zébédée, et Jean son frère ;

Philippe et Barthélemy ;
Thomas et Matthieu le publicain ;
Jacques, fils d'Alphée, et Thaddée ;
Simon le Zélote
et Judas l'Isariote, celui-là même qui le livra.

Ces douze, Jésus les envoya en mission
avec les instructions suivantes :
« Ne prenez pas le chemin qui mène vers les
nations païennes
et n'entrez dans aucune ville des Samaritains.

Allez plutôt vers les brebis perdues de la
maison d'Israël.

Sur votre route, proclamez
que le royaume des Cieux est tout proche. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, fais de moi un véritable disciple,
disponible pour ta mission, zélé pour annon-
cer ton Royaume, attentif aux personnes éga-
rées et blessées.

◇ Les points de méditation

Point 1 : *Jésus appelle et donne autorité à ses disciples*

Jésus n'envoie pas des disciples sans les appeler d'abord par leur nom, ni sans leur donner autorité pour accomplir leur mission. La mission vient d'une relation personnelle avec lui, et c'est lui qui rend capables.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me reconnais appelé(e) par le Christ pour une mission ?
- Est-ce que je m'appuie sur sa puissance ou uniquement sur mes forces pour servir ?

Point 2 : *Une mission confiée à des personnes concrètes*

L'Évangile énumère les noms des Douze. Ce sont des hommes ordinaires, différents, parfois faibles, mais choisis et envoyés. Dieu travaille avec ce que nous sommes, pourvu que nous soyons disponibles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Dieu peut faire de grandes choses à travers moi malgré mes limites ?
- Suis-je capable de collaborer avec d'autres pour une œuvre commune ?

Point 3 : *Une priorité missionnaire : les brebis perdues*

Jésus demande d'aller vers les brebis perdues, c'est-à-dire vers ceux qui se sont éloignés, qui sont blessés, égarés, abandonnés. Ce sont eux sa priorité. Il nous invite à une mission de proximité, d'écoute et de compassion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui sont les « brebis perdues » autour de moi que je néglige peut-être ?
- Suis-je prêt(e) à aller vers ceux qui sont marginalisés ou rejetés ?

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.

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'appelles par mon nom comme tu as appelé les Douze. Tu me confies une mission : porter ta lumière à ceux qui sont perdus, fatigués, blessés. Apprends-moi à ne pas rester tourné vers moi-même, mais à me lever pour aller. Donne-moi un cœur qui écoute, des mains qui relèvent, des paroles qui consolent. Envoie-moi, Seigneur, là où tu veux.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Aller vers une personne oubliée*

Appelle, visite ou écris à quelqu'un qui s'est éloigné de la foi ou qui vit une solitude. Sois un signe de l'amour du Christ.

2. *Prendre conscience de la mission de l'Église*

Renseigne-toi sur une mission de ton diocèse ou de ta communauté. Prie pour elle et vois comment y contribuer concrètement (temps, prière, soutien matériel...).

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

Jeudi 10 juillet

Oraison

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 44, 18-21.23b-29 ; 45, 1-5

Lecture du livre de la Genèse

En ces jours-là,
Juda et ses frères, les fils de Jacob,
avaient été ramenés devant Joseph.

Juda s'approcha de lui et dit :
« De grâce, mon seigneur,
permets que ton serviteur t'adresse une parole
sans que la colère de mon seigneur
s'enflamme contre ton serviteur,
car tu es aussi grand que Pharaon !

Mon seigneur avait demandé à ses serviteurs :
“Avez-vous encore votre père ou un autre frère ?”

Et nous avons répondu à mon seigneur :
“Nous avons encore notre vieux père et un petit frère,
l'enfant qu'il a eu dans sa vieillesse ;
celui-ci avait un frère qui est mort,
il reste donc le seul enfant de sa mère,
et notre père l'aime !”

Alors tu as dit à tes serviteurs :
“Amenez-le-moi : je veux m'occuper de lui.
Si votre plus jeune frère ne revient pas avec vous,
vous ne serez plus admis en ma présence.”

Donc, lorsque nous sommes retournés
auprès de notre père, ton serviteur,
nous lui avons rapporté les paroles de mon seigneur.

Et, lorsque notre père a dit :
“Repartez pour nous acheter un peu de nour-

riture”,

nous lui avons répondu :
“Nous ne pourrions pas repartir
si notre plus jeune frère n'est pas avec nous,
car nous ne pourrions pas être admis
en présence de cet homme
si notre plus jeune frère n'est pas avec nous.”

Alors notre père, ton serviteur, nous a dit :
“Vous savez bien que ma femme Rachel
ne m'a donné que deux fils.

Le premier a disparu.
Sûrement, une bête féroce l'aura mis en pièces,
et je ne l'ai jamais revu.

Si vous emmenez encore celui-ci loin de moi
et qu'il lui arrive malheur,
vous ferez descendre misérablement
mes cheveux blancs au séjour des morts.”

Joseph ne put se contenir
devant tous les gens de sa suite,
et il s'écria :

« Faites sortir tout le monde. »
Quand il n'y eut plus personne auprès de lui,
il se fit reconnaître de ses frères.

Il pleura si fort que les Égyptiens l'entendirent,
et même la maison de Pharaon.

Il dit à ses frères :
« Je suis Joseph ! Est-ce que mon père vit encore ? »
Mais ses frères étaient incapables de lui répondre,
tant ils étaient bouleversés de se trouver en face de lui.

Alors Joseph dit à ses frères :
« Approchez-vous de moi ».
Ils s'approchèrent, et il leur dit :
« Je suis Joseph, votre frère, que vous avez vendu
pour qu'il soit emmené en Égypte.

Mais maintenant ne vous affligez pas,
et ne soyez pas tourmentés de m'avoir vendu,
car c'est pour vous conserver la vie
que Dieu m'a envoyé ici avant vous. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur réconcilié, capable de pardonner en vérité, et de reconnaître ta main providentielle dans toutes les épreuves de ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *Joseph se révèle et pardonne*

Joseph, devenu puissant en Égypte, choisit le pardon plutôt que la vengeance. Il ne cache plus son identité : « Je suis Joseph, votre frère ». Il pleure, il sème, il embrasse. Cette révélation marque le sommet de la réconciliation fraternelle. Le Carême nous appelle aussi à retirer nos masques et à choisir le chemin du pardon.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je encore des blessures familiales ou communautaires non guéries ?
- Suis-je prêt(e) à pardonner comme Joseph, même si j'ai été profondément trahi(e) ?

Point 2 : *Le mal transformé en bien par Dieu*

Joseph reconnaît la main de Dieu dans son histoire douloureuse : « C'est pour vous conserver la vie que Dieu m'a envoyé ici ». Le Carême est un chemin de transformation, où Dieu prend nos souffrances, nos erreurs, nos injustices subies, et les retourne pour le salut. C'est une saison où nous apprenons à lire notre vie avec les yeux de la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Dieu peut tirer du

bien de ce que j'ai vécu de douloureux ?

- Comment puis-je relire mon histoire à la lumière du plan de Dieu pour moi et pour les autres ?

Point 3 : *Une réponse d'amour à ceux qui nous ont fait du tort*

Joseph aurait pu se venger. Il choisit d'aimer, de faire miséricorde, et même de nourrir ceux qui l'ont rejeté. Le Carême nous rappelle que nous sommes appelés à vivre la charité active : donner à ceux qui nous ont fait du mal, bénir ceux qui nous ont blessés.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel geste concret de miséricorde pourrais-je poser envers quelqu'un qui m'a blessé ?
- Est-ce que je rends le mal pour le mal, ou est-ce que je choisis la voie divine de l'amour gratuit ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui as pardonné à tes bourreaux sur la croix, tu me montres en Joseph une figure de ta miséricorde. Donne-moi de pardonner à mon tour, de bénir ceux qui m'ont fait du tort, et d'accueillir chaque souffrance comme un lieu où ton dessein s'accomplit. Apprends-moi à voir ton amour à l'œuvre dans les replis de mon histoire. Guéris mes blessures et fais de moi un instrument de réconciliation.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Relire son histoire avec foi

Prends 30 minutes pour relire ton histoire personnelle, surtout les moments douloureux. Demande à Dieu de t'aider à y voir

sa main, son dessein, sa présence.

2. Un geste de miséricorde

Offre un service, une aide, un geste d'amour à quelqu'un qui ne l'attend pas, ou que tu avais du mal à aimer jusqu'à présent.

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 11 juillet

Oraison

◇ Parole de Dieu

Evangelie : Mt 10, 16-23

Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses Apôtres :

« Voici que moi, je vous envoie comme des brebis au milieu des loups. Soyez donc prudents comme les serpents, et candides comme les colombes.

Méfiez-vous des hommes : ils vous livreront aux tribunaux et vous flagelleront dans leurs synagogues.

Vous serez conduits devant des gouverneurs et des rois à cause de moi : il y aura là un témoignage pour eux et pour les païens.

Quand on vous livrera, ne vous inquiétez pas de savoir ce que vous direz ni comment vous le direz : ce que vous aurez à dire vous sera donné à cette heure-là.

Car ce n'est pas vous qui parlerez, c'est l'Esprit de votre Père qui parlera en vous.

Le frère livrera son frère à la mort, et le père, son enfant ; les enfants se dresseront contre leurs parents et les feront mettre à mort.

Vous serez détestés de tous à cause de mon nom ; mais celui qui aura persévéré jusqu'à la fin, celui-là sera sauvé.

Quand on vous persécutera dans une ville, fuyez dans une autre.
Amen, je vous le dis :

vous n'aurez pas fini de passer dans toutes les villes d'Israël quand le Fils de l'homme viendra. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la force de persévérer dans la foi au milieu des épreuves, et la docilité à l'Esprit Saint pour témoigner avec courage et sagesse.

Les points de méditation

Point 1 : *Des brebis envoyées au milieu des loups*

Jésus ne promet pas un chemin facile à ses disciples : « Je vous envoie comme des brebis au milieu des loups ». Il ne nous envoie pas avec des armes humaines, mais avec les armes spirituelles de la prudence et de la pureté. Être disciple, c'est accepter la vulnérabilité, sans naïveté ni duplicité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis prêt(e) à suivre Jésus même si cela m'expose à des incompréhensions ou des rejets ?
- Dans mes relations, suis-je prudent comme un serpent et candide comme une colombe ?

Point 2 : *C'est l'Esprit de votre Père qui parlera en vous*

Au cœur des épreuves, Jésus promet sa présence par l'Esprit Saint, qui nous inspirera les paroles justes. Le chrétien n'est jamais seul : Dieu parle en nous, par nous, si nous nous abandonnons à lui. C'est un appel à vivre dans la confiance et la dépendance active à l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je m'appuie sur l'Esprit Saint quand je dois témoigner ou défendre ma foi ?
- Ai-je l'humilité de reconnaître que ce n'est pas moi qui agis, mais Dieu en moi ?

Point 3: *La persévérance dans la fidélité sauve*

« Celui qui aura persévéré jusqu'à la fin, celui-là sera sauvé. » Jésus n'idéalise pas la mission : elle comporte persécutions, trahisons, souffrances, y compris au sein de la famille. Mais il nous exhorte à tenir bon, à fuir parfois, mais jamais à renier notre foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les persécutions (même subtiles) que je vis à cause de ma foi ?
- Comment puis-je renouveler ma fidélité au Christ malgré les vents contraires ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'envoies dans un monde parfois hostile, mais tu ne me laisses pas seul(e). Remplis-moi de ton Esprit Saint. Donne-moi la sagesse du serpent et la simplicité de la colombe. Apprends-moi à témoigner avec foi, douceur et courage. Soutiens-moi dans mes combats, et fais de moi un disciple qui tient ferme jusqu'au bout, les yeux fixés sur toi.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Prière à l'Esprit Saint avant chaque décision*

Commence chaque journée par cette prière : Esprit Saint, parle en moi, pense en moi, agis en moi.

2. *Témoignage simple et sincère*

Témoigne de ta foi dans une discussion ou sur

les réseaux sociaux, avec douceur et vérité.

Samedi 12 Juillet

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

Evangile : Mt 10, 24-33

Evangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses Apôtres :

« Le disciple n'est pas au-dessus de son maître,
ni le serviteur au-dessus de son seigneur.

Il suffit que le disciple soit comme son maître,

et le serviteur, comme son seigneur.

Si les gens ont traité de Bézéboul le maître de maison,

ce sera bien pire pour ceux de sa maison.

Ne craignez donc pas ces gens-là ;

rien n'est voilé qui ne sera dévoilé,

rien n'est caché qui ne sera connu.

Ce que je vous dis dans les ténèbres,
dites-le en pleine lumière ;

ce que vous entendez au creux de l'oreille,
proclamez-le sur les toits.

Ne craignez pas ceux qui tuent le corps
sans pouvoir tuer l'âme ;

craignez plutôt celui qui peut faire périr dans
la géhenne

l'âme aussi bien que le corps.

Deux moineaux ne sont-ils pas vendus
pour un sou ?

Or, pas un seul ne tombe à terre
sans que votre Père le veuille.

Quant à vous, même les cheveux de votre
tête sont tous comptés.

Soyez donc sans crainte :

vous valez bien plus qu'une multitude de
moineaux.

Quiconque se déclarera pour moi devant

les hommes,
moi aussi je me déclarerai pour lui
devant mon Père qui est aux cieux.

Mais celui qui me reniera devant les
hommes,
moi aussi je le renierai
devant mon Père qui est aux cieux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur libre de toute
peur humaine, afin que je puisse te confes-
ser avec courage, confiance et fidélité, quelles
que soient les épreuves.

Les points de méditation

Point 1 : *Être comme le Maître : persécuté
pour la vérité*

Jésus prépare ses disciples à être traités
comme lui : avec mépris, calomnie, rejet. Il
ne cache pas la croix de la mission. Mais il
nous rappelle que notre vocation est de lui
ressembler, dans la vérité, même si cela coûte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fuis les critiques ou moqueries
à cause de ma foi ?
- Suis-je prêt(e) à assumer les conséquences
de mon attachement au Christ ?

Point 2 : *"Ne craignez pas ceux qui tuent
le corps"*

Jésus redéfinit nos peurs. La pire chose
n'est pas la mort physique, mais la perte
de notre âme. Ce verset est un appel fort
à l'espérance, à la foi courageuse, et à la
sainteté face aux pressions du monde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui me fait le plus peur dans mon
quotidien ?
- Ai-je plus peur du jugement des hommes
ou de celui de Dieu ?

Point 3 : *Vous valez plus qu'une multi-
tude de moineaux*

Jésus nous assure de l'amour providentiel
du Père : il veille sur chaque détail, jusqu'au
moindre cheveu. Rien ne lui échappe. C'est
un appel à la confiance absolue en Dieu, qui
voit, entend, connaît et agit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis dans la confiance que Dieu
prend soin de moi ?
- Est-ce que je proclame publiquement que
Jésus est mon Seigneur ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu as tout donné par amour
pour moi. Tu n'as pas eu honte de moi,
même sur la croix. Je t'en prie : libère-moi de
la peur des hommes. Apprends-moi à parler
de toi sans crainte. Donne-moi le courage
de proclamer ta vérité en toute circonstance.
Et si l'épreuve vient, tiens-moi ferme dans ta
main. Que jamais je ne renie ton Nom, mais
que je confesse ta seigneurie jusqu'au bout.

Pour vivre concrètement cette Pa- role

1. Témoigner sans honte

Parle de ta foi aujourd'hui à une personne,
même par un mot, un signe, un post, ou une
prière partagée.

2. Refuser une peur paralysante

Face à une décision ou un témoignage à
rendre, dis avec foi : "Je choisis de ne pas

avoir peur, car je vaudrais plus qu'une multitude de moineaux."

Dimanche 13 Juillet

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.

Oraison

◇ Parole de Dieu

Evangile : Lc 10, 25-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

un docteur de la Loi se leva et mit Jésus à l'épreuve en disant :

« Maître, que dois-je faire pour avoir en héritage la vie éternelle ? »

Jésus lui demanda :

« Dans la Loi, qu'y a-t-il décrit ? Et comment lis-tu ? »

L'autre répondit :

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force et de toute ton intelligence, et ton prochain comme toi-même. »

Jésus lui dit :

« Tu as répondu correctement. Fais ainsi et tu vivras. »

Mais lui, voulant se justifier, dit à Jésus :

« Et qui est mon prochain ? »

Jésus reprit la parole :

« Un homme descendait de Jérusalem à Jéricho,

et il tomba sur des bandits ;

ceux-ci, après l'avoir dépouillé et roué de coups,

s'en allèrent, le laissant à moitié mort.

Par hasard, un prêtre descendait par ce chemin ;

il le vit et passa de l'autre côté.

De même un lévite arriva à cet endroit ; il le vit et passa de l'autre côté.

Mais un Samaritain, qui était en route, arriva près de lui ;

il le vit et fut saisi de compassion.

Il s'approcha, et pansa ses blessures en y versant de l'huile et du vin ; puis il le chargea sur sa propre monture, le conduisit dans une auberge et prit soin de lui.

Le lendemain, il sortit deux pièces d'argent, et les donna à l'aubergiste, en lui disant :

'Prends soin de lui ; tout ce que tu auras dépensé en plus, je te le rendrai quand je repasserai.'

Lequel des trois, à ton avis, a été le prochain de l'homme tombé aux mains des bandits ? »

Le docteur de la Loi répondit :
« Celui qui a fait preuve de pitié envers lui. »
Jésus lui dit :
« Va, et toi aussi, fais de même. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, ouvre mon cœur à la compassion véritable. Apprends-moi à voir en chaque personne blessée un frère, une sœur, un prochain à aimer et à servir avec miséricorde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : *"Qui est mon prochain ?" : une question qui dévoile le cœur*

Le docteur de la Loi cherche à se justifier, à mettre des limites à l'amour. Mais Jésus renverse la question : le prochain n'est pas celui que je choisis d'aimer, mais celui que Dieu place sur ma route. Il ne s'agit pas d'un lien naturel, ethnique, religieux ou affectif, mais d'un lien de miséricorde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je limite l'amour à ceux que je choisis ?

- Suis-je capable de m'approcher des blessés de la vie, même s'ils sont loin de moi ?

Point 2 : *Le prêtre, le lévite... et le Samaritain : qui agit selon Dieu ?*

Le prêtre et le lévite sont religieux mais s'arrêtent à la loi du culte. Le Samaritain, considéré comme hérétique, devient l'image du vrai disciple : il s'arrête, il voit, il est touché, il agit. Ce n'est pas la foi dite mais l'amour vécu qui sauve.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je suis plus attaché aux rites qu'à la charité ?
- Quand j'ai été confronté à la souffrance, ai-je agi ou détourné le regard ?

Point 3 : *"Va, et toi aussi, fais de même" : un appel concret*

Jésus ne félicite pas la bonne réponse intellectuelle, il invite à l'action. L'amour du prochain ne se pense pas seulement, il se vit, dans la route, dans l'urgence, dans le concret. C'est un amour qui coûte du temps, de l'argent, de soi-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est aujourd'hui « à moitié mort » sur ma route ?
- Suis-je prêt à me déranger pour lui ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi le bon Samaritain de mon âme, tu t'es arrêté sur ma route quand j'étais blessé par le péché. Tu m'as guéri, relevé, porté. Je te rends grâce pour ta miséricorde. Apprends-moi à aimer comme toi. Brise en moi l'indifférence, l'égoïsme, la peur du dérangement. Donne-moi un cœur de compassion

pour que je sois, à mon tour, un prochain pour ceux qui souffrent.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Agir auprès d'un blessé

Repère dans ta journée une personne qui souffre (moralement, matériellement ou spirituellement) et pose un acte concret de miséricorde envers elle.

2. Examen de conscience sur la compassion

Le soir, demande-toi : Ai-je été aujourd'hui un "bon Samaritain" ? Qui ai-je ignoré ? Où aurais-je pu m'arrêter ?

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.

