

# Mon Guide d'oraison Quotidienne



OCT  
2025  
N°39



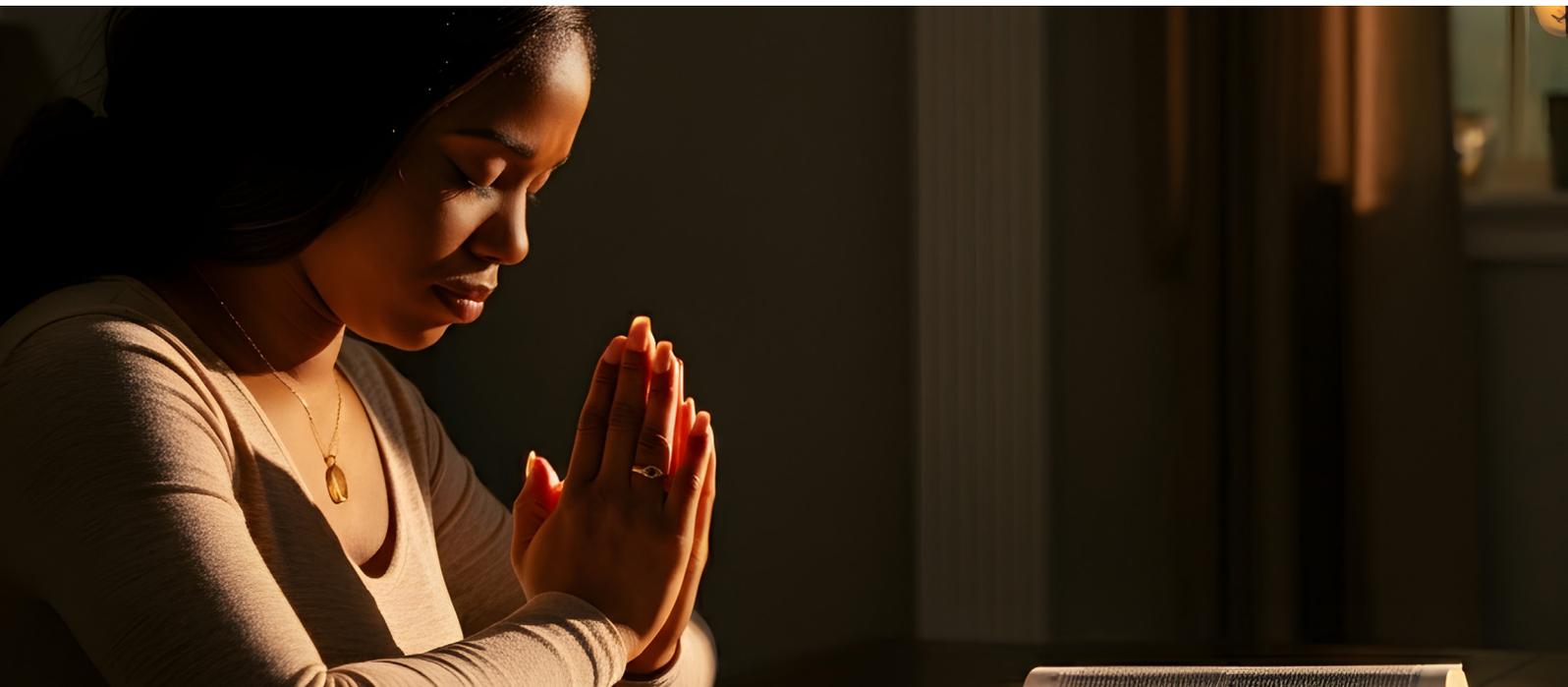
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

La CDCV est basée à Dschang (Cameroun) dans la paroisse Saint Justin. email: [christusvivit2020@gmail.com](mailto:christusvivit2020@gmail.com)

# 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 à 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 revient 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

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- 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.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- 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.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- 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

- Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le matin.
- Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

## Préparer son cœur

- 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.
- 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.
- 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 genuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

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

viser 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 :

- 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.
- 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 ?
- 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.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- 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. 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 espérance, 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.

- Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?
- Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?
- Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?
- 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 ?



**C**et 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 débilant 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).

- 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 13 au Dimanche 19 Octobre 2025**

**Lundi 13 Oct 2025**

**Oraison**

## ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Mets une main sur ton oreille, l'autre tournée vers le ciel.

Inspire : « Ouvre mon cœur » ; expire : « à ta voix », 6 fois, doucement.

Puis dis en silence : « Seigneur, donne-moi de reconnaître ton signe aujourd'hui. »

## ◇ Composition des lieux

Imagine la foule compacte. Les visages attendent un prodige spectaculaire. Jésus, ferme et doux, annonce : pas d'autre signe que Jonas. Revois Ninive qui se retourne à une simple proclamation, et la reine de Saba traversant des déserts pour une sagesse humaine. Jésus te regarde et dit : « Ici, il y a plus que Salomon, plus que Jonas. »

## ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Lc 11, 29-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
comme les foules s'amassaient,  
Jésus se mit à dire :

« Cette génération est une génération mauvaise :

elle cherche un signe,  
mais en fait de signe

il ne lui sera donné que le signe de Jonas.

Car Jonas a été un signe pour les habitants de Ninive ;

il en sera de même avec le Fils de l'homme pour cette génération.

Lors du Jugement, la reine de Saba se dressera

en même temps que les hommes de cette génération,

et elle les condamnera.

En effet, elle est venue des extrémités de la terre

pour écouter la sagesse de Salomon,  
et il y a ici bien plus que Salomon.

Lors du Jugement, les habitants de Ninive se lèveront

en même temps que cette génération,

et ils la condamneront ;

en effet, ils se sont convertis

en réponse à la proclamation faite par Jonas,

et il y a ici bien plus que Jonas.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi un cœur qui se laisse convertir par ta Parole, qui reconnaît ta Pâque comme signe ultime, et

qui se met en route vers ta sagesse.

### ◇ Les points de méditation

#### Point 1 : Le vrai signe : la Parole qui retourne les cœurs

Jonas ne fait pas de prodige : il proclame et la ville se convertit. Jésus révèle que le signe décisif n'est pas l'extraordinaire, mais l'obéissance à la Parole entendue. La conversion est le miracle que Dieu attend... et qu'il opère.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole récente de l'Évangile ai-je entendue sans laisser ma vie se déplacer ?
- Quel premier pas concret de retournement puis-je poser aujourd'hui (réconciliation, choix de vérité, sobriété) ?

#### Point 2 : « Plus que Salomon » : la Sagesse en personne

La reine de Saba a tout quitté pour écouter Salomon. Ici, la Sagesse incarnée est venue jusqu'à moi. Chercher des « preuves » en oubliant le Visage présent devant moi, c'est manquer l'essentiel.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je cherche encore des signes rassurants alors que Jésus me parle déjà (dans la Parole, les sacrements, les pauvres) ?
- Quel temps de qualité vais-je offrir au-

jourd'hui à Jésus-Sagesse (oraison, adoration, lecture priante) ?

#### Point 3 : « Le signe de Jonas » : Pâque, descente et relèvement

Jonas : trois jours « dans le ventre du poisson »... figure de la Pâque. Le signe ultime est la croix et la résurrection : Dieu passe par la descente pour relever. Mes nuits et impasses peuvent devenir lieu de salut si j'y colle mon « oui ».

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle épreuve ou obscurité actuelle puis-je unir à la Pâque de Jésus pour qu'elle devienne passage ?
- Quel acte de foi pascale poserai-je (ofrande d'une souffrance, communion, acte de confiance répété) ?

### Colloque

Jésus, plus que Jonas, plus que Salomon, tu es le Signe vivant du Père.

Convertis mon regard : que je reconnaisse ta visite aujourd'hui.

Grave ta Parole en moi et entraîne mon cœur vers des décisions vraies.

Dans mes « trois jours », fais lever ta vie. Je m'abandonne à ta Sagesse. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un pas de Ninive* :

choisis un geste concret de retour (de-

mande de pardon, rupture d'un compromis, aumône discrète).

## 2. Acte pascal :

confie une épreuve à Jésus : « Par ta croix et ta résurrection, passe avec moi », répète-le 3 fois dans la journée.

## Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

### ◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

### ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
  - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### ◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
    - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
    - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
  - o Les émotions et sentiments dominants :
    - Qu'ai-je ressenti ?
    - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

### ◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

• Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

• Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

## ◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

• Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

## ◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

## ◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

**Mardi 14 Oct 2025**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Place une main à l'extérieur (sur le ventre), l'autre à l'intérieur (sur le cœur).

Inspire : « Seigneur, tu vois l'intérieur » ; expire : « unifie-moi », 6 fois, lentement.

Termine : « Esprit Saint, purifie mon cœur par la charité. »

### ◇ Composition des lieux

Vois la maison du pharisien : table dressée, invités observateurs. Jésus s'assied sans ablutions rituelles ; la surprise se lit sur les visages. Il révèle le décalage : coupe propre dehors, cœur encombré dedans. Puis il ouvre un chemin : l'aumône, la charité concrète, comme purification réelle.

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Lc 11, 37-41

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
pendant que Jésus parlait,  
un pharisien l'invita pour le repas de midi.  
Jésus entra chez lui et prit place.

Le pharisien fut étonné  
en voyant qu'il n'avait pas fait d'abord les ablutions

précédant le repas.

Le Seigneur lui dit :

« Bien sûr, vous les pharisiens,  
vous purifiez l'extérieur de la coupe et du plat,  
mais à l'intérieur de vous-mêmes vous êtes remplis  
de cupidité et de méchanceté.

Insensés ! Celui qui a fait l'extérieur  
n'a-t-il pas fait aussi l'intérieur ?

Donnez plutôt en aumône ce que vous avez,  
et alors tout sera pur pour vous. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Jésus, unifie mon cœur : libère-moi des apparences, donne-moi la pureté qui vient de l'amour et la joie de donner.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1 : Extérieur soigné, intérieur oublié**

Jésus ne méprise pas l'extérieur, mais il dénonce l'inversion des priorités : on lustre l'image, on néglige le cœur. La vraie pureté se joue au dedans : intentions, regards, désirs.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Où est-ce que je soigne surtout l'image (gestes religieux, réputation, discours) en négligeant le cœur ?

• Quel espace intérieur (jalousie, amertume, cupidité) ai-je besoin d'ouvrir aujourd'hui à la lumière du Christ ?

### Point 2 : « Celui qui a fait l'extérieur a fait aussi l'intérieur »

Dieu veut une unité de vie : pas deux registres, mais un seul amour qui pénètre tout. La sainteté, c'est la cohérence : même personne à table, au travail, à l'église, en famille.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel petit acte d'intégrité puis-je poser pour aligner mon dedans et mon dehors (vérité, simplicité, demande de pardon) ?
- Quel moment de la journée sera mon rendez-vous d'unification (brève oraison, verset répété) ?

### Point 3 : « Donnez en aumône... et tout sera pur »

L'aumône n'est pas un pourboire spirituel ; c'est un mouvement du cœur qui casse la cupidité et lave l'intérieur. Donner, c'est laisser l'amour circuler : Dieu purifie en passant par mes mains.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- À qui suis-je appelé à donner aujourd'hui (temps, argent, écoute, compétence) pour que mon cœur se dilate ?
- Quelle habitude concrète de charité régulière puis-je instaurer (enveloppe, virement, service hebdo) ?

## Colloque

Jésus, tu vois mon cœur. Là où je joue le paraître, touche et guéris.

Donne-moi ta simplicité, ta vérité, ta charité.

Apprends-moi à donner comme tu donnes : pour aimer, non pour paraître.

Unifie-moi, Seigneur : que mon cœur, mes paroles et mes gestes te ressemblent. Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Aumône immédiate :

Choisis un geste concret (don financier, repas offert, visite, écoute prolongée) et fais-le aujourd'hui.

### 2. Petit choix d'intégrité :

Prends une décision simple qui aligne (dire la vérité, renoncer à une critique, rendre un service discret).

## Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

## ◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

### ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
  - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### ◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

### ◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
  - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

### ◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
  - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
  - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
  - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
  - o « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

### ◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
  - o Un geste de réconciliation ?
  - o Un mot d'encouragement à donner ?
  - o Une erreur à réparer ?
  - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

**Mercredi 15 Oct**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit.

Inspire : « Seigneur, lumière » ; expire : « chasse la duplicité », 6 fois, lentement. Puis, mains ouvertes : « Ta bonté m'appelle à la conversion (Rm 2,4). Donne-moi un cœur vrai. »

### ◇ Composition des lieux

Imagine une petite maison de Rome où la lettre de Paul est lue. On écoute, saisi, quand tombent ces mots : « Toi qui juges... tu te condamnes toi-même » ; puis l'éclair : « La bonté de Dieu te pousse à la conversion » ; enfin l'affirmation grave et consolante : « Dieu rendra à chacun selon ses œuvres... Dieu est impartial. »

### ◇ Parole de Dieu

**Première lecture** : Rm 2, 1-11

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Romains

Toi, l'homme qui juge,  
tu n'as aucune excuse, qui que tu sois :  
quand tu juges les autres,  
tu te condamnes toi-même  
car tu fais comme eux, toi qui juges.

Or, nous savons que Dieu juge selon la vérité  
ceux qui font de telles choses.

Et toi, l'homme qui juge ceux qui font de  
telles choses

et les fais toi-même,

penses-tu échapper au jugement de Dieu ?

Ou bien méprises-tu ses trésors  
de bonté, de longanimité et de patience,  
en refusant de reconnaître que cette bonté  
de Dieu

te pousse à la conversion ?

Avec ton cœur endurci, qui ne veut pas  
se convertir,

tu accumules la colère contre toi  
pour ce jour de colère,

où sera révélé le juste jugement de Dieu,

lui qui rendra à chacun selon ses œuvres.

Ceux qui font le bien avec persévérance  
et recherchent ainsi la gloire, l'honneur et  
une existence impérissable,  
recevront la vie éternelle ;

mais les intrigants,  
qui se refusent à la vérité pour se donner à  
l'injustice,  
subiront la colère et la fureur.

Oui, détresse et angoisse  
pour tout homme qui commet le mal,  
le Juif d'abord, et le païen.

Mais gloire, honneur et paix  
pour quiconque fait le bien,  
le Juif d'abord, et le païen.

Car Dieu est impartial.

– Parole du Seigneur.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité de renoncer  
au jugement d'autrui, la docilité à ta bonté  
qui convertit, et la persévérance dans le  
bien jusqu'à la paix.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1. Le boomerang du jugement

Paul démasque l'illusion : juger l'autre tout  
en pratiquant semblablement, c'est dresser  
contre soi un boomerang. La vérité de Dieu  
n'épargne ni les masques ni les comparai-  
sons rassurantes ; elle appelle à commen-  
cer le travail au-dedans.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui ai-je jugé récemment (en paroles, pen-  
sées, sous-entendus) ? Qu'est-ce que cela  
révèle de mon propre combat ?
- Quel pas concret d'humilité poser au-  
jourd'hui (me taire, demander pardon, relire  
mon intention) ?

### Point 2 : La bonté comme moteur de conversion

Dieu ne piège pas, il patiente : sa bonté, sa  
longanimité, sa patience attirent au chan-  
gement (Rm 2,4). Me convertir, ce n'est pas  
céder à la peur, c'est répondre à l'Amour. La  
vraie contrition naît quand je me laisse re-  
garder par cette bonté.

### Questions pour la réflexion person-

**nelle :**

- Où ai-je besoin de me laisser toucher par la douceur de Dieu plutôt que par la culpabilité ?
- Quel signe simple de retour poser (temps d'oraison, confession préparée, réconciliation, geste de vérité) ?

**Point 3 : Persévérer dans le bien : impartialité de Dieu**

Dieu « rend à chacun selon ses œuvres » : ni favoritisme religieux ni fatalisme. Juif d'abord, et païen : l'accès à la gloire, l'honneur, la paix passe par une persévérance concrète dans le bien, jour après jour.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quel bien précis vais-je pratiquer avec constance cette semaine (service, justice, pureté, vérité) ?
- Quelle petite règle m'aidera à tenir (horaire, allié, rappel, offrande du matin) ?

**Colloque**

Jésus, toi la Vérité douce et forte : délivre-moi du besoin de juger.

Plonge-moi dans ta bonté ; qu'elle m'attire à changer sans tarder.

Apprends-moi la persévérance des petits pas, jusqu'à la paix promise.

Que ma vie te rende gloire dans la vérité et la charité. Amen.

**Pour vivre concrètement cette Pa-****role**

*1. Je dépose le marteau :*

Remplace un jugement spontané par une prière de bénédiction pour la personne.

*2. Minute Rm 2,4 :*

Répète 3 fois dans la journée : « Ta bonté, Seigneur, me pousse à la conversion » ; laisse monter un pas concret.

**Relecture de la journée  
(examen de conscience)**

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

**◇ Entrée en prière**

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

- Je fais silence en moi.

- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

- Je fais le signe de croix.

**◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint**

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette

journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
  - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### ◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

### ◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

### ◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

### ◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ◇ Conclure la prière

◇

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

**Jeudi 09 Oct**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Ferme les yeux.

Inspire : « Esprit de vérité » ; expire : « donne-moi courage », 6 fois, lentement.

Puis pose la main sur le cœur : « Guéris en moi la peur qui fait taire, et l'orgueil qui empêche d'entrer. »

### ◇ Composition des lieux

Vois la maison où Jésus parle. Les visages se ferment quand il dénonce l'hypocrisie : on honore les tombeaux des prophètes que les pères ont tués, mais on refuse les prophètes vivants. Jésus évoque le sang « d'Abel à Zacharie ». Il accuse encore : vous avez enlevé la clé de la connaissance ; vous n'entrez pas et vous empêchez d'entrer. À la sortie, les scribes et pharisiens le traquent pour le piéger.

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Lc 11, 47-54

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là, Jésus disait :

« Quel malheur pour vous,  
parce que vous bâtissez les tombeaux des prophètes,  
alors que vos pères les ont tués.

Ainsi vous témoignez  
que vous approuvez les actes de vos pères,  
puisque eux-mêmes ont tué les prophètes,  
et vous, vous bâtissez leurs tombeaux.

C'est pourquoi la Sagesse de Dieu elle-même a dit :

Je leur enverrai des prophètes et des apôtres ;  
parmi eux, ils en tueront et en persécuteront.

Ainsi cette génération devra rendre compte  
du sang de tous les prophètes  
qui a été versé depuis la fondation du monde,

depuis le sang d'Abel jusqu'au sang de Zacharie,

qui a péri entre l'autel et le sanctuaire.

Oui, je vous le déclare :

on en demandera compte à cette génération.

Quel malheur pour vous, docteurs de la Loi,

parce que vous avez enlevé la clé de la connaissance ;

vous-mêmes n'êtes pas entrés,

et ceux qui voulaient entrer,

vous les en avez empêchés. »

Quand Jésus fut sorti de la maison,

les scribes et les pharisiens

commencèrent à s'acharner contre lui  
et à le harceler de questions ;

ils lui tendaient des pièges pour traquer  
la moindre de ses paroles.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur prophétique, humble et vrai : que j'accueille ta Parole aujourd'hui, que j'ouvre plutôt que je ferme, et que j'entre moi-même dans la vie.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1 : Honorer les prophètes d'hier, résister à ceux d'aujourd'hui

Bâtir des tombeaux n'est pas la même chose que se convertir. On peut admirer le passé et refuser la parole vivante qui bouscule nos sécurités. Le vrai culte des prophètes, c'est d'écouter Dieu aujourd'hui.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle interpellation récente (Évangile, frère, pauvre, Église) ai-je poliment honorée... sans y obéir ?
- Quel petit pas concret de conversion vais-je poser aujourd'hui en réponse à une parole entendue ?

### Point 2 : « La clé de la connaissance » : ouvrir l'accès, ne pas confisquer

La « clé » n'est pas un secret réservé : c'est la Parole qui ouvre au Père. En la déformant, en la surchargeant ou en la gardant pour soi, on ferme pour les autres... et pour soi-même. La vraie connaissance rend humble et hospitalière.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je compliqué l'accès à Dieu (exigences, dureté, jargon) au lieu de montrer Jésus simplement ?
- Quelle clé concrète puis-je offrir aujourd'hui : une explication claire, une invitation, un accompagnement, un témoignage vrai ?

### Point 3 : Du sang d'Abel à Zacharie : Dieu prend parti pour l'innocent

La longue file des témoins dit la cohérence de Dieu : il défend l'innocent et la vérité, même si cela coûte. En Jésus, la lignée des prophètes culmine : il sera traqué et livré, mais sa Pâque ouvre définitivement.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel lieu précis suis-je appelé à tenir pour la vérité et la justice (sans violence, avec charité) ?
- Quel renoncement à l'image ou au confort suis-je prêt à consentir pour rester fidèle à l'Évangile ?

### Colloque

Jésus, Prophète et Clé, ouvre mon cœur. Délivre-moi des hommages sans obéissance, des paroles qui ferment et blessent. Mets en moi ta douceur forte : que je dise la vérité avec amour, que j'accueille ceux qui cherchent.

Je veux entrer avec toi, et ouvrir pour d'autres. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Un pas d'obéissance :

Choisis une interpellation reçue récemment et accomplis un acte correspondant avant ce soir.

#### 2. La clé partagée

explique simplement un verset à quelqu'un, ou invite-le à un temps de prière/messe ; propose ton aide pour cheminer.

### Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

#### ◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

• Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

#### ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour

que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
  - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### ◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

### ◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

• Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.
- o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
- o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

### ◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
  - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
  - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
  - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
  - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

### ◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
  - o Un geste de réconciliation ?
  - o Un mot d'encouragement à donner ?
  - o Une erreur à réparer ?
  - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

**Vendredi 17 Oct**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Ferme les yeux.

Inspire : « Père, tu me vois » ; expire : « je n'ai pas peur », 6 fois, lentement.

Puis, mains ouvertes : « Jésus, fais passer mon cœur de la peur à la confiance. »

### ◇ Composition des lieux

Vois la foule compacte, ça se bouscule. Jésus se tourne d'abord vers ses disciples : « Méfiez-vous du levain des pharisiens ». Il parle de la lumière qui dévoile tout, du courage face aux menaces, puis pointe les moineaux vendus pour presque rien... et affirme : « Pas un n'est oublié ». Il te regarde et ajoute : « Les cheveux de votre tête sont tous comptés... Soyez sans crainte. »

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 12, 1-7

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

comme la foule s'était rassemblée par milliers

au point qu'on s'écrasait,

Jésus, s'adressant d'abord à ses disciples, se mit à dire :

« Méfiez-vous du levain des pharisiens,

c'est-à-dire de leur hypocrisie.

Tout ce qui est couvert d'un voile sera dévoilé,  
tout ce qui est caché sera connu.

Aussi tout ce que vous aurez dit dans les ténèbres  
sera entendu en pleine lumière,  
ce que vous aurez dit à l'oreille dans le fond de la maison  
sera proclamé sur les toits.

Je vous le dis, à vous mes amis :  
Ne craignez pas ceux qui tuent le corps,  
et après cela ne peuvent rien faire de plus.

Je vais vous montrer qui vous devez craindre :  
craignez celui qui, après avoir tué,  
a le pouvoir d'envoyer dans la géhenne.  
Oui, je vous le dis : c'est celui-là que vous devez craindre.

Est-ce que l'on ne vend pas cinq moineaux pour deux sous.  
Or pas un seul n'est oublié au regard de Dieu.

À plus forte raison les cheveux de votre tête sont tous comptés.  
Soyez sans crainte :  
vous valez plus qu'une multitude de moineaux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur vrai (sans hypocrisie), le courage de craindre Dieu plutôt que les hommes, et la paix filiale de celui qui se sait infiniment compté et aimé.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1 : Le levain de l'hypocrisie : Dieu veut la vérité du cœur

L'hypocrisie « lève » comme un levain : petite, elle finit par gonfler toute la pâte. Jésus promet que tout sera manifesté : non pour humilier, mais pour libérer. La sainteté commence par laisser Dieu éclairer l'intérieur.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où joue-je un rôle (image, discours, piété apparente) au lieu de la vérité simple ?
- Quel pas d'authenticité poser aujourd'hui (reconnaître, demander pardon, parler vrai) ?

### Point 2 : Craindre Dieu, pas les hommes

Les menaces humaines s'arrêtent au corps ; Dieu, lui, tient ma destinée. La vraie crainte de Dieu n'est pas terreur : c'est révérence qui libère des peurs qui paralysent. Elle m'affermir pour témoigner dans la lumière.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle peur (regard d'autrui, rejet, perte) bride mon témoignage ?
- Quel geste de courage doux vais-je poser (assumer ma foi, dire non à un compromis, défendre un faible) ?

### Point 3 : « Vous valez plus qu'une multitude de moineaux »

Dieu n'oublie personne : il compte jusqu'à mes cheveux — manière de dire : « Rien de toi ne m'échappe, tout m'importe. » La Providence n'annule pas l'épreuve, elle accompagne ; elle transforme l'angoisse en confiance active.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin d'entendre aujourd'hui : « Tu n'es pas oublié » ?
- Quel acte de confiance concrète ferai-je (abandon d'un souci, prière courte répétée, offrande d'un projet) ?

### Colloque

Jésus, ami de mon âme, délivre-moi du vain de l'apparence.

Apprends-moi à te craindre avec amour, pour ne plus craindre les hommes.

Redis-moi que je suis compté, connu, aimé.

Je dépose mes peurs dans tes mains : « Que ton amour soit sur moi, car mon espoir est en toi ». Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Vérité en acte :

Fais un petit geste d'authenticité (reconnaître un tort, simplifier un discours, refuser une exagération).

#### 2. Courage doux :

accomplis une action où tu assumes ta foi/ ta conscience (signe de croix, prise de parole juste, défense d'un absent).

## Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

### ◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

• Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

• Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.

• Je fais silence en moi.

• Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

### ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.

o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

## ◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?

M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

## ◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
  - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

## ◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

- Je reconnais :
  - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
  - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
  - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
  - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

## ◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
  - o Un geste de réconciliation ?
  - o Un mot d'encouragement à donner ?
  - o Une erreur à réparer ?
  - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

## ◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

**Samedi 18 Oct**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Redresse le dos.

Sur 4 respirations lentes :

1. Inspire : « Me voici » ; expire : « envoie-moi ».

2. Inspire : « Paix » ; expire : « sur cette maison ».

3. Inspire : « Confiance » ; expire : « sans bagages ».

4. Inspire : « Ton Règne » ; expire : « s'approche ».

Reste en silence quelques secondes, mains ouvertes.

### ◇ Composition des lieux

Vois Jésus qui désigne 72 disciples, par deux, et les envoie en avant de lui. Les chemins poussiéreux, des portes qui s'ouvrent ou se ferment, une salutation : « Paix à cette maison », des tables simples, des malades guéris... et ce message : « Le Règne de Dieu s'est approché de vous. »

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 10, 1-9

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

parmi les disciples,

le Seigneur en désigna encore 72,  
et il les envoya deux par deux, en avant de lui,

en toute ville et localité

où lui-même allait se rendre.

Il leur dit :

« La moisson est abondante,  
mais les ouvriers sont peu nombreux.  
Priez donc le maître de la moisson  
d'envoyer des ouvriers pour sa moisson.

Allez ! Voici que je vous envoie  
comme des agneaux au milieu des loups.

Ne portez ni bourse, ni sac, ni sandales,  
et ne saluez personne en chemin.

Mais dans toute maison où vous entrez,  
dites d'abord :

'Paix à cette maison.'

S'il y a là un ami de la paix,  
votre paix ira reposer sur lui ;  
sinon, elle reviendra sur vous.

Restez dans cette maison,  
mangeant et buvant ce que l'on vous sert ;  
car l'ouvrier mérite son salaire.

Ne passez pas de maison en maison.

Dans toute ville où vous entrerez  
et où vous serez accueillis,  
mangez ce qui vous est présenté.

Guérissez les malades qui s'y trouvent  
et dites-leur :

'Le règne de Dieu s'est approché de vous.'  
»

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi le cœur d'un ouvrier humble : priant, pauvre et pacifiant, qui prépare ta venue là où tu veux passer.

### ◇ Les points de méditation

#### Point 1 : Prier avant d'aller : la moisson est à Dieu

La mission commence par la prière : « Priez le maître... ». La moisson n'est pas mon projet mais sa moisson ; je ne suis pas propriétaire, je suis envoyé. La prière ajuste mon regard et ouvre des portes que je ne pourrais pas forcer.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Pour qui/quoi vais-je prier en premier aujourd'hui (personnes, lieux, services) avant d'agir ?
- Quel pas concret d'intercession régulière puis-je instaurer (liste, minute fixe, carnet) ?

#### Point 2 : Pauvreté et paix : voyager léger pour donner l'essentiel

« Ni bourse, ni sac, ni sandales » : Jésus m'allège pour que je sois disponible et fiable. La première parole n'est pas un argument, c'est une bénédiction : « Paix à cette maison ». La paix est le signe de sa présence, elle reste ou revient sans se perdre.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel « bagage » (contrôle, image, confort) alourdit ma disponibilité au Seigneur et aux

autres ?

- Dans quel lieu précis vais-je déposer la paix aujourd'hui (maison, travail, message, visite) ?

#### Point 3 : Rester, guérir, annoncer : la proximité qui ouvre au Royaume

« Restez dans cette maison... » : la fécondité passe par la fidélité plus que par l'agitation. « Guérissez » : soulager concrètement (écoute, soin, réconciliation). « Dites-leur... » : nommer Jésus et son Règne. Geste + Parole = chemin vers Lui.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où le Seigneur me demande-t-il de rester (persévérer) au lieu de papillonner ?
- Quel acte de soin et quel mot d'Évangile vais-je joindre aujourd'hui ?

### Colloque

Jésus, Maître de la moisson, me voici.  
Mets ta paix sur mes lèvres, ta simplicité dans mes mains, ta compassion dans mes gestes.  
Envoie-moi là où tu veux passer ; que je prépare ta venue et que je m'efface pour te laisser paraître.  
Que ta parole sur moi demeure : « Va, le Règne de Dieu s'est approché. » Amen.

Terminé par un Notre père.

### Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. *Intercession ciblée* :

Ecris 3 noms/lieux et prie 3 minutes pour chacun (ou 1 minute, 3 fois dans la journée).

### 2. *Proximité fidèle* :

Choisis une personne ou un service où « rester » cette semaine (visite régulière, accompagnement, bénévolat) et fixe un créneau.

## Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

### ◇ **Entrée en prière**

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

### ◇ **Demander la lumière de l'Esprit Saint**

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour

que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
  - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### ◇ **Relire ma journée dans la vérité**

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
    - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
    - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
  - o Les émotions et sentiments dominants :
    - Qu'ai-je ressenti ?
    - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

### ◇ **Dire merci à Dieu**

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
  - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

- « Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
- Je peux conclure par :
- Un chant de confiance ou de louange ;
  - Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
  - Un Notre Père ;
  - Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

### ◇ Demander pardon

- « Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
- Je reconnais :
    - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
    - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
    - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
  - Je peux dire simplement :
 

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

### ◇ Me tourner vers demain

- « Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
- Je pense aux activités prévues demain.
  - Je prends une ou deux résolutions concrètes :
    - o Un geste de réconciliation ?
    - o Un mot d'encouragement à donner ?
    - o Une erreur à réparer ?
    - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
  - Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ◇ Conclure la prière

**Dimanche 19 Oct**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Assieds-toi. Tiens entre le pouce et l'index ta main libre comme si tu tenais une petite clé (la prière qui ouvre).

Sur 7 respirations :

Inspire : « Père... », Expire : « j'insiste en confiance ».

Puis reste 30 secondes en silence et répète intérieurement : « Je ne me décourage pas. »

### ◇ Composition des lieux

Vois une ville indifférente, un juge blasé, fermé au ciel comme aux hommes. Vois une veuve tenace qui revient, encore et encore : « Rends-moi justice ». Elle frappe, insiste, ne lâche pas. Jésus t'invite à l'observer puis conclut : « Et Dieu ne ferait pas justice...? » Enfin, sa question te traverse : « Quand le Fils de l'homme viendra, trouvera-t-il la foi ? »

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Lc 18, 1-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples une parabole sur la nécessité pour eux

de toujours prier sans se décourager :

« Il y avait dans une ville un juge qui ne craignait pas Dieu et ne respectait pas les hommes.

Dans cette même ville, il y avait une veuve qui venait lui demander : 'Rends-moi justice contre mon adversaire.'

Longtemps il refusa ;

puis il se dit :

'Même si je ne crains pas Dieu et ne respecte personne,

comme cette veuve commence à m'ennuyer,

je vais lui rendre justice

pour qu'elle ne vienne plus sans cesse m'assommer.' »

Le Seigneur ajouta :

« Écoutez bien ce que dit ce juge dépourvu de justice !

Et Dieu ne ferait pas justice à ses élus, qui crient vers lui jour et nuit ?

Les fait-il attendre ?

Je vous le déclare :

bien vite, il leur fera justice.

Cependant, le Fils de l'homme, quand il viendra,

trouvera-t-il la foi sur la terre ? »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la persévérance qui prie sans se lasser, la confiance filiale qui attend ta justice, et une foi vivante quand tu viens.

### ◇ Les points de méditation

## Point 1 : La prière qui tient : de l'usure du juge à la patience de Dieu

Jésus part du moindre au plus grand : si un juge injuste finit par agir, combien plus le Père bon et juste ! La persévérance ne tord pas le bras de Dieu ; elle élargit notre cœur pour recevoir son œuvre, à son heure.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Sur quel dossier ou blessure suis-je appelé aujourd'hui à revenir devant Dieu, calmement mais fermement ?
- Qu'est-ce que ma manière de prier révèle de ma confiance (ou de mon contrôle) ?

## Point 2 : « Rends-moi justice » : nommer, clarifier, offrir

La veuve formule sobrement sa demande ; pas de longs discours, mais une clarté. Dans la prière, nommer l'adversaire (peur, injustice, péché, mensonge) et l'exposer à Dieu. Sa justice n'est pas vengeance : c'est remettre droit et libérer.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon « adversaire » réel à présenter au Seigneur (intérieur/extérieur) ?
- Quel pas concret vers la justice puis-je poser (réparation, vérité, démarche civile/écclésiale, pardon offert ou demandé) ?

## Point 3 : « Trouvera-t-il la foi ? » : la persévérance comme visage de la

## foi

La question finale n'est pas une menace mais un appel. La foi, ici, a un visage : revenir chaque jour, même sans signe visible, parce que Dieu est Dieu. La persévérance n'est pas entêtement ; c'est un oui répété qui maintient la relation.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel rythme simple m'aidera à ne pas lâcher (heure fixe, psaume, rosaire, carnet de prière) ?
- Comment verrai-je les petits signes de Dieu au quotidien (gratitude du soir, partage d'un exaucement) ?

## Colloque

Jésus, ami des petits et des oubliés, prends-moi la prière qui tient.  
Je dépose devant toi ce qui me pèse : (nomme-le).  
Donne-moi ta patience, ta paix, ta confiance filiale.  
Que ma prière ouvre un chemin à ta justice et garde ma foi vivante jusqu'à ta venue.  
Amen.

Je peux conclure par un Notre Père.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Rendez-vous fixe* :  
choisis une heure (même courte) où tu prieras chaque jour cette semaine pour cette

intention.

## 2. Petite justice :

fais un geste concret en cohérence (réparer un tort, soutenir une cause juste, défendre quelqu'un absent, donner à une personne lésée).

## Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

### ◇ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin de cette journée que tu m'as donnée. »

- Je m'installe confortablement (assis, en marchant ou allongé si besoin), dans le calme.
- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

### ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

« Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
  - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### ◇ Relire ma journée dans la vérité

« Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
    - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
    - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
  - o Les émotions et sentiments dominants :
    - Qu'ai-je ressenti ?
    - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

### ◇ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.

• Même les événements difficiles peuvent devenir grâce : « Merci Seigneur, même pour ce qui m'a dérangé et qui m'enseigne. »

rie... » ;

• Un Notre Père ;

• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

### ◇ Demander pardon

« Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »

• Je reconnais :

o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

• Je peux dire simplement :

« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

### ◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Ma-





# Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

*Exercices spirituels n°23*

L'homme est créé  
pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur  
et par là sauver son âme,  
et les autres choses sur la face de la terre  
sont créées pour l'homme,  
et pour l'aider dans la poursuite de la fin  
pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses  
dans la mesure où elles l'aident pour sa fin  
et qu'il doit s'en dégager  
dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents  
à toutes les choses créées,  
en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre-arbitre  
et qui ne lui est pas défendu ;

de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part,  
davantage la santé que la maladie,  
la richesse que la pauvreté,  
l'honneur que le déshonneur,  
une vie longue qu'une vie courte  
et ainsi de suite pour tout le reste,

mais que nous désirions et choisissions uniquement  
ce qui nous conduit davantage  
à la fin pour laquelle nous sommes créés.