



Mon Guide d'oraison Quotidienne

DÉC2025

N°46



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

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 habituées 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

visé 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 où 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 ?



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 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 01 au Dimanche 07 Décembre 2025

Lundi 01 Déc 2025

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Respiration de la confiance (1 min) : inspire « Seigneur Jésus », expire « dis seulement une parole ».

2. Ancrage corporel (45 s) : assis, pieds au sol, sens le contact du sol ; dis doucement : « Je m'appuie sur toi ».

3. Intention précise (45 s) : nomme une personne que tu portes aujourd'hui (malade, découragée, "paralysée"). Offre-la à Jésus.

♦ Composition des lieux

Tu es à Capharnaüm. Poussière, chaleur, murmure de la foule. Le centurion s'avance, digne et inquiet. Tu te tiens à côté de lui quand il parle à Jésus. Le regard de Jésus se pose sur toi : « Que veux-tu que je fasse pour toi et pour celui/celle que tu portes ? »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 8, 5-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
comme Jésus était entré à Capharnaüm,

un centurion s'approcha de lui et le supplia :

« Seigneur, mon serviteur est couché, à la maison, paralysé,
et il souffre terriblement. »

Jésus lui dit :

« Je vais aller moi-même le guérir. »

Le centurion reprit :

« Seigneur, je ne suis pas digne
que tu entres sous mon toit,
mais dis seulement une parole
et mon serviteur sera guéri.

Moi-même qui suis soumis à une autorité,
j'ai des soldats sous mes ordres ;

à l'un, je dis : "Va", et il va ;

à un autre : "Viens", et il vient,

et à mon esclave : "Fais ceci", et il le fait. »

À ces mots, Jésus fut dans l'admiration
et dit à ceux qui le suivaient :

« Amen, je vous le déclare,
chez personne en Israël, je n'ai trouvé une
telle foi.

Aussi je vous le dis :

Beaucoup viendront de l'orient et de l'occident

et prendront place avec Abraham, Isaac et Jacob

au festin du royaume des Cieux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la foi humble et

confiante du centurion, qui s'en remet entièrement à ta Parole.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Une charité qui porte l'autre

Le centurion ne vient pas pour lui, mais pour son serviteur. La foi vraie prie en faveur d'autrui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui le Seigneur me confie aujourd'hui à porter jusque devant Jésus ?
- Ma prière nomme-t-elle des visages concrets ?

Point 2 : L'humilité qui laisse tout à la Parole

« Je ne suis pas digne... mais dis seulement une parole. » L'humilité n'éteint pas la foi : elle ouvre la porte au miracle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où dois-je lâcher le contrôle pour laisser agir la Parole ?
- Quelle fragilité puis-je remettre sans masque à Jésus ?

Point 3 : Une foi qui élargit le Royaume

Jésus s'émerveille d'une foi "hors cadre" et annonce le festin avec Abraham, Isaac et Jacob. Le Royaume dépasse mes frontières.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma foi accueille-t-elle ceux qui sont "loin" ?
- Quel petit pas d'hospitalité (écoute, pardon, service) poser cette semaine ?

Colloque

Jésus, Seigneur de la Parole, je te présente N. (nomme la personne). Dis une parole de vie sur lui/elle... et sur moi. Guéris ce qui est paralysé en nous. Donne-moi l'humilité du centurion et la charité qui porte l'autre. Conduis-moi vers le festin de ton Royaume. Jésus, j'ai confiance en toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un "oui" à la Parole :

Avant une décision, 10 s de silence, puis « Parle, Seigneur ».

2. Hospitalité :

Invite quelqu'un "éloigné" à un café, un service, ou une prière très courte (un Pater).

♦ Parole à mémoriser

« Seigneur, je ne suis pas digne que tu entres sous mon toit ; mais dis seulement une parole, et mon serviteur sera guéri. » (Mt 8, 8)

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).

Mardi 02 Déc 2025

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Respiration de la joie (1 min) : inspire « Esprit Saint », expire « réjouis mon cœur ».
2. Posture de simplicité (45 s) : assis, mains ouvertes sur les genoux : « Je reçois, je n'attrape pas ».
3. Intention (45 s) : nomme une situation où tu veux moins contrôler et davantage accueillir.

♦ Composition des lieux

Sur la route, après la mission des soixante-douze. Tu vois Jésus lever les yeux, son visage s'illuminer : il exulte de joie sous l'action de l'Esprit Saint. Tu es juste à côté. Il bénit le Père... puis tourne son regard vers toi.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 10, 21-24

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

À l'heure même, Jésus exulta de joie sous l'action de l'Esprit Saint, et il dit :

« Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange :
ce que tu as caché aux sages et aux savants,

tu l'as révélé aux tout-petits.

Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance.

Tout m'a été remis par mon Père.

Personne ne connaît qui est le Fils, sinon le Père ;

et personne ne connaît qui est le Père, sinon le Fils

et celui à qui le Fils veut le révéler. »

Puis il se tourna vers ses disciples

et leur dit en particulier :

« Heureux les yeux qui voient ce que vous voyez !

Car, je vous le déclare :

beaucoup de prophètes et de rois

ont voulu voir ce que vous-mêmes voyez,

et ne l'ont pas vu,

entendre ce que vous entendez,

et ne l'ont pas entendu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la joie des tout-petits : un cœur simple qui reçoit la révélation du Père et des yeux qui voient tes œuvres aujourd'hui.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La joie de Jésus, fruit de l'Esprit

Jésus se réjouit parce que le Père agit ici et maintenant. La vraie joie n'est pas l'euphorie : c'est la certitude aimante que le Père conduit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui éteint ma joie (peur, comparaison, perfectionnisme) ?
- Qu'est-ce qui l'allume (louange, gratitude, service) ?

Point 2 : Les « tout-petits » : la porte de la Révélation

« Tu l'as caché aux sages... et révélé aux tout-petits. » La simplicité ouvre ; la suffisance ferme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin d'apprendre plutôt que de paraître ?
- Quel petit acte d'humilité poser aujourd'hui (écouter sans interrompre, demander pardon, demander de l'aide) ?

Point 3 : Voir et entendre : grâce et responsabilité

« Heureux les yeux qui voient... » Avoir vu et entendu engage : rendre grâce, témoigner, encourager.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je vu Dieu à l'œuvre cette semaine ?
- À qui puis-je raconter une petite trace de sa bonté (un message, une visite, une prière) ?

Colloque

Jésus, joie du Père, fais-moi goûter ta joie. Apprends-moi la petitesse du cœur qui accueille. Ouvre mes yeux pour voir, mes oreilles pour entendre, ma bouche pour louer et encourager. Révèle-moi le Père, aujourd'hui. Je me confie à toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Journal "vu/entendu":

Le soir, note une grâce vue et une parole entendue qui t'a fait avancer.

2. Un acte d'humilité:

Par jour (écoute, remerciement, pardon, demande d'aide).

◇ Parole à mémoriser

« Ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. » (Lc 10, 21)

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).

Mercredi 03 Déc**Oraison****◇ Exercice de concentration**

1.Respiration "prés-aux-eaux" (1 min) : inspire lentement en disant intérieurement « Le Seigneur est mon berger » ; expire « je ne manque de rien ».

2.Scan corporel (1 min) : des épaules aux pieds, relâche les tensions ; à chaque zone détendue, murmure : « Tu es avec moi. »

3.Intention (30 s) : nomme une inquiétude du jour ; confie-la : « Jésus, guide-moi sur le juste chemin pour l'honneur de ton Nom. »

◇ Composition des lieux

Imagine un sentier au petit matin : l'herbe encore humide, un ruisseau tranquille, la lumière douce. Jésus, Bon Pasteur, marche devant. Son regard te cherche, son pas est sûr. Il t'invite à t'asseoir près de l'eau, puis te relève et t'indique le chemin juste.

◇ Parole de Dieu

Psaume: (Ps 22 (23), 1-2ab, 2cd-3, 4, 5, 6)

R/ J'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours. (Ps 22, 6cd)

Le Seigneur est mon berger :
je ne manque de rien.
Sur des prés d'herbe fraîche,

il me fait reposer.

Il me mène vers les eaux tranquilles
et me fait revivre ;
il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom.

Si je traverse les ravins de la mort,
je ne crains aucun mal,
car tu es avec moi :
ton bâton me guide et me rassure.

Tu prépares la table pour moi
devant mes ennemis ;
tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante.

Grâce et bonheur m'accompagnent
tous les jours de ma vie ;
j'habiterai la maison du Seigneur
pour la durée de mes jours.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la confiance paisible de la brebis qui se laisse conduire : apprends-moi à me reposer en toi, à te suivre sans crainte, et à vivre dans ta maison dès maintenant.

◇ Les points de méditation

Point 1. « Il me fait reposer » : recevoir le repos, pas le fabriquer

Le repos est don : Dieu me fait reposer. Mon zèle peut devenir activisme ; lui, me fait revivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je confonds fidélité et agitation ?
- Quel rythme concret (heure de coucher, vraie pause, prière brève) Dieu me propose aujourd'hui ?

Point 2 : « Ton bâton me rassure » : traverser sans fuir

Le ravin n'est pas évité : il est traversé. La peur recule non parce que le danger disparaît, mais parce que tu es avec moi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel « ravin » (deuil, dette, conflit, fatigue) je traverse ?
- Quel petit acte de foi poser (appeler, pardonner, demander de l'aide, déposer une intention) ?

Point 3 : « Tu prépares la table » : vivre au milieu des tensions avec une onction

Dieu dresse une table « devant mes ennemis » : paix et dignité au cœur du combat. L'onction sur la tête signifie filiation et mission ; la coupe déborde pour autrui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où Dieu me honore alors que je me sens menacé ?
- Pour qui ma « coupe » doit-elle déborder

aujourd'hui (une visite, un message, un service) ?

Colloque

Jésus, Bon Pasteur, conduis-moi aujourd'hui. Donne-moi ton repos, ta présence dans mes ravins, et l'onction qui relève ma dignité. Apprends-moi à te suivre pas à pas, sans me précipiter ni me perdre. Que ma coupe déborde en bienveillance pour ceux que tu mets sur ma route. Je me confie à toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un pas sur le "juste chemin"*
choisis une action simple mais droite (appeler quelqu'un, régulariser une dette, terminer une tâche honnêtement).

2. *Table dressée :*
Partage quelque chose (temps, repas, transport, compétence) avec une personne en difficulté.

◇ Parole à mémoriser

« Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi. » (Ps 22/23, 4)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-

férence 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 mainte-

nant (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 :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - o Qu'ai-je ressenti ?
 - o 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 04 Déc

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Respiration "roc" : inspire en disant intérieurement « Seigneur », expire « que ta volonté soit faite ». 6 cycles lents.

2. Ancrage : pose bien les pieds au sol, sens le poids du corps ; dis trois fois calmement : « Tu es mon Roc ».

3. Intention : nomme une décision concrète d'aujourd'hui ; offre-la : « Je veux la vivre selon ta Parole ».

◇ Composition des lieux

Imagine un chantier en bord de ravin. Deux maisons s'élèvent : l'une sur un socle de roche, l'autre sur un lit de sable. Le ciel s'assombrit, le vent se lève. Jésus, Maître d'œuvre, te tend un plan : sa Parole. Il te regarde avec douceur : « Fais-la. Je bâtis avec toi. »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 7, 21.24-27

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Ce n'est pas en me disant : "Seigneur,

Seigneur !”

qu'on entrera dans le royaume des Cieux,
mais c'est en faisant la volonté de mon
Père qui est aux cieux.

Ainsi, celui qui entend les paroles que je
dis là

et les met en pratique

est comparable à un homme prévoyant
qui a construit sa maison sur le roc.

La pluie est tombée, les torrents ont déva-
lé,

les vents ont soufflé et se sont abattus sur
cette maison ;

la maison ne s'est pas écroulée,
car elle était fondée sur le roc.

Et celui qui entend de moi ces paroles
sans les mettre en pratique

est comparable à un homme insensé
qui a construit sa maison sur le sable.

La pluie est tombée, les torrents ont déva-
lé,

les vents ont soufflé, ils sont venus battre
cette maison ;

la maison s'est écroulée,

et son écroulement a été complet. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur qui
écoute et obéit, pour faire la volonté du
Père et bâtir ma vie sur toi, Roc vivant.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Ce n'est pas en disant...
mais en faisant » : de la foi-voix à la
foi-choix**

La vraie piété n'est pas du verbe mais du
verbe fait. La volonté du Père se reconnaît à
l'amour concret (Mt 5–7).

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ma foi reste-t-elle au niveau des mots ?
- Quel petit acte d'obéissance puis-je poser
dans les 24h (réparer, pardonner, rendre ce
que je dois, appeler quelqu'un) ?

Point 2 : « Sur le roc » : écouter + mettre en pratique

Le roc n'est pas seulement entendre Jésus,
c'est lui obéir. L'épreuve (pluie, torrents,
vents) révèle le fondement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle habitude (média, relation, argent,
travail) doit passer du « je sais » au « je fais
» ?
- Quelle règle simple adopter (heure de
prière fixe, vérité dans mes paroles, budget
honnête) ?

Point 3 : « La maison ne s'est pas écroulée » : l'obéissance protège la mission

Dieu ne promet pas l'absence d'orage, mais
la stabilité au cœur de l'orage. Obéir, c'est
préserver la maison (famille, ministère, pro-
jet) et ceux qui y habitent.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui abrite ma maison (conjoint, enfants, élèves, pauvres) ?
- Quelle décision structurante aujourd'hui renforcera leurs fondations (temps de qualité, prière ensemble, règle claire et juste) ?

Colloque

Jésus, Roc et Maître d'œuvre, je te donne mes plans, mes peurs et mes retards. Par ton Esprit, apprends-moi à faire la volonté du Père dans le concret d'aujourd'hui. Mets ta Parole dans mes mains, dans mes choix, dans mes pas. Bâti avec moi et garde ma maison debout pour servir et aimer. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un "oui" concret à l'Évangile (une réparation, un pardon, une aumône discrète).

2. Vérifier le fondement : si une décision importante arrive, demander : « Est-ce la volonté du Père ? » puis agir.

♦ Parole à mémoriser

« Celui qui entend de moi ces paroles et les met en pratique est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc. » (Mt 7, 24)

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 me-

nées.

- 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 05 Déc**Oraison****◇ Exercice de concentration**

1. Respiration "lumière" : inspire en murmurant « Seigneur », expire « ouvre mes yeux ». 8 cycles lents.

2. Ancrage des sens : écoute trois sons autour de toi, nomme trois objets que tu vois, touche trois surfaces différentes. Dis : « Tu viens éclairer ma réalité ».

3. Intention simple : formule à voix basse une zone d'aveuglement (« là où je n'y vois pas clair... ») et offre-la : « Éclaire-moi aujourd'hui ».

◇ Composition des lieux

Visualise une salle de lecture baignée d'une lumière du matin. Sur la table, un livre ouvert. Autour, des personnes autrefois sourdes ou aveugles qui entendent et voient pour la première fois. Jésus s'assoit à côté de toi, pose sa main sur le livre et dit : « Ma Parole te rend la vue. »

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Is 29, 17-24

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur Dieu :
Ne le savez-vous pas ?
Encore un peu, très peu de temps,

et le Liban se changera en verger,
et le verger sera pareil à une forêt.

Les sourds, en ce jour-là,
entendront les paroles du livre.
Quant aux aveugles, sortant de l'obscurité
et des ténèbres,
leurs yeux verront.

Les humbles se réjouiront de plus en plus
dans le Seigneur,
les malheureux exulteront
en Dieu, le Saint d'Israël.

Car ce sera la fin des tyrans,
l'extermination des moqueurs,
et seront supprimés tous ceux qui s'empressent à mal faire,
ceux qui font condamner quelqu'un par leur témoignage,
qui faussent les débats du tribunal
et sans raison font débouter l'innocent.
C'est pourquoi le Seigneur, lui qui a libéré Abraham,

parle ainsi à la maison de Jacob :
« Désormais Jacob n'aura plus de honte,
son visage ne pâlira plus ;
car, quand il verra chez lui ses enfants,
l'œuvre de mes mains,
il sanctifiera mon nom,
il sanctifiera le Dieu saint de Jacob,
il tremblera devant le Dieu d'Israël.
Les esprits égarés découvriront l'intelligence,
et les récalcitrants accepteront qu'on les instruisse. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, ouvre mes yeux et mes oreilles intérieures, rends mon cœur humble pour accueillir ta lumière et marcher dans ta justice.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Les sourds... entendront ; les aveugles... verront » : la Parole qui débloque

Dieu promet un renversement : sa Parole sort des ténèbres et ouvre ce qui était fermé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où suis-je sourd à un appel clair (réconciliation, vérité, prière) ?
- Quel pas concret puis-je poser aujourd'hui pour écouter (appel, message, confession, lecture priante de 10 min) ?

Point 2 : « Les humbles se réjouiront... les malheureux exulteront » : la joie des petits

La joie n'est pas la récompense des forts, mais le fruit de l'humilité qui accueille Dieu tel qu'il vient.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle attitude d'orgueil alourdit mes relations (vouloir avoir raison, juger vite) ?
- Quel geste d'humilité choisir (remercier, demander pardon, demander conseil) ?

Point 3 : Fin des tyrannies cachées : justice, vérité, droiture

Dieu met fin aux manipulations et « débats faussés ». Il restaure un peuple qui sanctifie son Nom.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où faut-il que je redresse une injustice (rendre un dû, clarifier une parole, cesser une petite compromission) ?
- Quel engagement concret pour la vérité aujourd'hui ?

Colloque

Jésus, Lumière des aveugles et Parole vivante, touche mes yeux, mes oreilles et mon cœur. Dénoue mes résistances, redresse mes chemins, délivre-moi de toute petite tyrannie intérieure. Que ta Parole devienne justice en actes et joie humble en moi. Reste avec moi dans cette journée. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un geste d'humilité*
concret (remerciement, pardon, service discret).

2. *Vérité et droiture* :
corriger une zone grise (message de clarification, restitution, refus d'un mensonge "utile").

♦ Parole à mémoriser

« Les sourds, en ce jour-là, entendront les paroles du livre ; quant aux aveugles, sortant de l'obscurité et des ténèbres, leurs yeux verront. » (Is 29, 18)

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 06 Déc

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit, pieds ancrés. Pose les mains ouvertes sur les genoux. Inspire par le nez 4 temps : « Père, me voici » ; retiens 2 temps ; expire 6 temps : « Envoie-moi ». Refaire 6 fois. Termine : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions : que tout mon être te prie, corps, âme et esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

◇ Composition des lieux

Vois Jésus traversant villages et hameaux : poussière sur les sandales, regards fatigués, malades qu'on lui apporte. Écoute son cœur se serrer de compassion devant des foules « comme des brebis sans berger ». Puis contemple-le appeler les Douze par leur nom, leur confier autorité et les envoyer deux par deux : « Vous avez reçu gratuitement : donnez gratuitement. »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 9, 35 – 10, 1.5a.6-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus parcourait toutes les villes et tous les villages,
enseignant dans leurs synagogues,
proclamant l'Évangile du Royaume
et guérissant toute maladie et toute infirmité.

Voyant les foules, Jésus fut saisi de compassion envers elles
parce qu'elles étaient désemparées et abattues

comme des brebis sans berger.

Il dit alors à ses disciples :

« La moisson est abondante,
mais les ouvriers sont peu nombreux.

Priez donc le maître de la moisson
d'envoyer des ouvriers pour sa moisson. »
Alors Jésus appela ses douze disciples
et leur donna le pouvoir d'expulser les esprits impurs

et de guérir toute maladie et toute infirmité.

Ces douze, Jésus les envoya en mission
avec les instructions suivantes :

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

Sur votre route,

proclamez que le royaume des Cieux est tout proche.

Guérissez les malades, ressuscitez les morts,

purifiez les lépreux, expulsez les démons.

Vous avez reçu gratuitement :
donnez gratuitement. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi ton cœur de compassion, ta liberté de donner gratuitement et l'audace d'être ouvrier de ta moisson.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La compassion : source de toute mission

Jésus ne commence pas par un plan, mais par un regard qui souffre avec les foules. Sa compassion n'est pas de l'émotion : elle devient action qui enseigne, guérit, relève. La mission chrétienne naît quand je laisse mon cœur être touché par la misère réelle des personnes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui, aujourd'hui, a besoin que je le regarde avec cette compassion qui relève (nomme 1 visage) ?
- Quelle souffrance du monde évite-je d'affronter... et comment puis-je m'en approcher avec Jésus ?

Point 2 : « Priez donc le maître » : la moisson avant les ouvriers

Jésus demande d'abord la prière, non l'activisme : la moisson est à Dieu, et lui seul envoie. La prière ouvre mes yeux pour voir où Dieu travaille déjà et m'y ajuste.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel créneau concret de prière quotidienne vais-je réserver pour demander des

ouvriers (durée, heure, lieu) ?

- Dans quel champ (groupe, famille, service) perçois-je déjà l'œuvre de Dieu, et comment m'y joindre humblement ?

Point 3 : « Donnez gratuitement » : autorité pour servir

Jésus confie une autorité qui libère (guérir, purifier, délivrer) et la règle d'or de la gratuité. Donner gratuitement brise la peur de manquer et rend crédible l'Évangile. La fécondité vient de la dépendance au Seigneur, non de mes moyens.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je retiens par peur (temps, argent, talents) et que le Seigneur me demande d'offrir ?
- Quel geste gratuit et caché puis-je poser aujourd'hui pour quelqu'un qui ne pourra pas me le rendre ?

Colloque

Jésus, bon Pasteur, fais-moi partager ton regard sur les foules et sur ma propre maison. Mets en moi la prière qui supplie pour des ouvriers et fais de moi l'un d'eux. Donne-moi d'aimer sans calcul, de servir avec joie, d'annoncer avec douceur et vérité. Tu m'as tout donné : apprends-moi à donner gratuitement. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Intercession de moisson :

choisis une heure fixe (même 5 min) pour prier chaque jour cette semaine pour des ouvriers (dans l'Église, ta communauté, ta famille).

2. Geste gratuit :

Accomplis un service concret et discret pour une personne en difficulté (écoute prolongée, visite, repas, transport, soutien financier).

♦ Parole à mémoriser

« Vous avez reçu gratuitement : donnez gratuitement. » (Mt 10, 8b)

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.

« 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.

♦ Dire merci à 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).

Dimanche 07 Déc

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit. Pose les pieds bien au sol. Inspire en comptant 4 temps : « Seigneur, viens » ; retiens 2 temps ; expire 6 temps : « mon cœur revient à Toi ». Répète 5 fois. Puis pose la main sur le cœur et dis lentement : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi des distractions : que tout mon être te prie, corps, âme et esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

♦ Composition des lieux

Imagine le désert de Judée : air sec, vent qui balaie le sable. Sur la berge du Jourdain, Jean, vêtu de poils de chameau, ceinture de cuir, voix forte : « Convertissez-vous ! » Contemple la foule qui afflue, les pharisiens et sadducéens qui observent, l'eau où l'on descend en confessant ses péchés. Vois l'hache posée à la racine, la pelle à vanter dans la main du Plus-Fort qui vient, et laisse résonner en toi : « Il vous baptisera dans l'Esprit Saint et le feu. »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 3, 1-12

Évangile

« Convertissez-vous, car le royaume des

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ces jours-là,
paraît Jean le Baptiste,
qui proclame dans le désert de Judée :
« Convertissez-vous,
car le royaume des Cieux est tout proche.
»

Jean est celui que désignait la parole
prononcée par le prophète Isaïe :
Voix de celui qui crie dans le désert :
Préparez le chemin du Seigneur,
rendez droits ses sentiers.

Lui, Jean, portait un vêtement de poils de
chameau,
et une ceinture de cuir autour des reins ;
il avait pour nourriture des sauterelles et
du miel sauvage.

Alors Jérusalem, toute la Judée et toute
la région du Jourdain
se rendaient auprès de lui,
et ils étaient baptisés par lui dans le Jour-
dain
en reconnaissant leurs péchés.

Voyant beaucoup de pharisiens et de
sadducéens
se présenter à son baptême,
il leur dit :

« Engeance de vipères !
Qui vous a appris à fuir la colère qui vient ?

Produisez donc un fruit digne de la
conversion.

N'allez pas dire en vous-mêmes :
'Nous avons Abraham pour père' ;
car, je vous le dis :

des pierres que voici,
Dieu peut faire surgir des enfants à Abra-
ham.

Déjà la cognée se trouve à la racine des
arbres :
tout arbre qui ne produit pas de bons fruits
va être coupé et jeté au feu.

Moi, je vous baptise dans l'eau,
en vue de la conversion.
Mais celui qui vient derrière moi
est plus fort que moi,
et je ne suis pas digne de lui retirer ses san-
dales.

Lui vous baptisera dans l'Esprit Saint et le
feu.

Il tient dans sa main la pelle à vanner,
il va nettoyer son aire à battre le blé,
et il amassera son grain dans le grenier ;
quant à la paille,
il la brûlera au feu qui ne s'éteint pas. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une vraie contrition,
la décision de changer, et le désir d'accueil-
lir le baptême de ton Esprit qui purifie et
embrase.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Le royaume des Cieux est
tout proche » : l'urgence d'aimer**

La conversion n'est pas d'abord un remords,
c'est répondre à la proximité de Dieu qui

s'approche. Si le Royaume est tout proche, la meilleure réponse est de se rapprocher de Lui par un pas concret aujourd'hui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel pas immédiat puis-je poser (appel, pardon offert, temps de prière) pour me rapprocher du Seigneur ?
- Quel détour (habitude, relation, usage) m'éloigne de Dieu et mérite d'être rectifié dès maintenant ?

Point 2 : « Produisez un fruit digne de la conversion » : au-delà des alibis

Jean dénonce les fausses sécurités (héritage, réputation religieuse). La vraie conversion porte des fruits visibles : justice, miséricorde, vérité. L'hache à la racine invite à couper ce qui stérilise la vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel fruit concret de conversion Dieu attend de moi cette semaine (réparation, restitution, réconciliation, sobriété) ?
- Quelle racine (orgueil, rancune, convoitise) dois-je laisser l'Esprit trancher pour que d'autres fruits naissent ?

Point 3 : « Il vous baptisera dans l'Esprit Saint et le feu » : purification et élan

Le Christ vient non seulement laver, mais

embraser. La pelle à vanter sépare le bon grain de la paille : l'Esprit éclaire, tri, brûle la paille (vaines paroles, duplicité) et conserve le grain (charité, fidélité).

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin d'un feu intérieur (zèle, clarté, courage) pour vivre l'Évangile sans compromis ?
- Quelle « paille » dois-je livrer au feu de l'Esprit (perte de temps, addiction numérique, plainte stérile) pour garder le grain ?

Colloque

Jésus, Toi le Plus-Fort qui viens, regarde ma pauvreté sans me condamner. Plonge-moi dans ton Esprit : lave, éclaire, enflamme. Donne-moi d'aimer la vérité, d'accomplir des fruits qui honorent le Père. Je Te livre la paille de ma vie : fais-en un feu qui éclaire d'autres. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un fruit, pas un vœu :

choisis un acte vérifiable (ex. restitution d'une dette, prise de rendez-vous de réconciliation, don discret) et accomplis-le dans les 24h.

2. Hache à la racine

Identifie une habitude qui t'affaiblit (scroll, excès, parole dure). Coupe-la 7 jours (avec un remplaçant sain : psaume, marche, service).

◇ Parole à mémoriser

« Convertissez-vous, car le royaume des Cieux est tout proche. » (Mt 3, 2)

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).

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.