



# Mon Guide d'oraison Quotidienne

**NOV2025**  
**N°45**

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

# Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

Inspiré du «Guide pour la méditation et la relecture de la journée»  
du P. Conrad Aurélien FOLIFACK, sj

## Qu'est ce que la méditation?



**L**a 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

visait 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 trois textes. 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 ?



**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 17 au Dimanche 23 Novembre 2025**

**Lundi 24 Nov 2025**

**Oraison**

## ◇ Exercice de concentration

1. Assieds-toi droit, pieds bien ancrés. Pose deux petites pièces (ou deux cailloux) dans ta main gauche.

2. Respiration 4-4-4 : inspire (reçois), retiens (dis « merci »), expire (dis « je te donne »). Fais 6 cycles.

3. Transfère lentement les deux pièces de la main gauche à la droite en murmurant : « Tout vient de toi... et je te le rends. »

## ◇ Composition des lieux

Le Temple de Jérusalem. Des coffres du Trésor, du bruit de pièces qui tombent, des regard(s) curieux. Une veuve avance, vêtements simple, pas hésitant. Elle dépose deux lepte, presque rien, et repart, le visage paisible. Jésus t'invite à te tenir à ses côtés, à regarder avec lui ce geste.

## ◇ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 21, 1-4

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
comme Jésus enseignait dans le Temple,  
levant les yeux, il vit les gens riches

qui mettaient leurs offrandes dans le Trésor.

Il vit aussi une veuve misérable  
y mettre deux petites pièces de monnaie.

Alors il déclara :

« En vérité, je vous le dis :  
cette pauvre veuve a mis plus que tous les autres.

Car tous ceux-là, pour faire leur offrande,  
ont pris sur leur superflu  
mais elle, elle a pris sur son indigence :  
elle a mis tout ce qu'elle avait pour vivre. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur pauvre  
et libre, capable d'offrir avec confiance, et  
d'aimer jusqu'au manque.

## ◇ Les points de méditation

**Point 1 : Dieu regarde le cœur, pas le montant**

Jésus ne calcule pas la somme : il contemple la qualité du don. La veuve donne « tout ce qu'elle avait pour vivre » : le don devient confiance et adoration.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Dans mes dons (temps, argent, écoute),

qu'est-ce qui est superflu... et qu'est-ce qui me coûte vraiment ?

• Si Jésus « levait les yeux » aujourd'hui sur ma manière de donner, que verrait-il ?

## Point 2 : La vraie pauvreté : liberté et confiance

La veuve ne négocie pas sa sécurité ; elle se remet à Dieu. La pauvreté évangélique n'est pas misère, c'est liberté intérieure vis-à-vis de ce qui rassure.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel attachement concret (argent, image, contrôle) m'empêche d'aimer librement ?
- Quel petit risque de confiance puis-je prendre aujourd'hui pour le Seigneur ?

## Point 3 : Donner « tout le vivant » : l'unité de la vie et de l'offrande

Le texte dit littéralement qu'elle a donné « tout son vivant ». Offrir à Dieu ne se limite pas au coffre : c'est unifier prière, travail, relations, fatigue...

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle partie de ma vie je garde « hors de l'autel » ? Pourquoi ?
- Quel acte d'unification poser (bénir mon budget, offrir ma journée, réconcilier une relation) ?

## Colloque

Jésus, tu as vu la veuve et tu as vu son cœur. Regarde aussi le mien : prends mes sécurités, mes peurs, mes calculs. Apprends-moi la joie de donner et la liberté des petits. Reçois aujourd'hui mon « presque rien » et fais-en ta grâce pour d'autres. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Le don qui coûte un peu :

Choisir une aumône, une aide concrète qui touche une habitude de confort (montant, temps, disponibilité).

### 2. Cercle de gratitude :

Remercier une personne discrète (comme la veuve) dont le service passe inaperçu ; un message, un coup de main, une prière.

## ♦ Parole à mémoriser

« ...elle a pris sur son indigence : elle a mis tout ce qu'elle avait pour vivre. » (Lc 21, 3)

## 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 25 Nov 2025**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

1. Assieds-toi, dos droit. Pose tes pieds bien au sol.
2. Dans ta main, serre une petite pierre (ou un objet solide). Inspire 4 temps : « Tu es ma paix ». Expire 4 temps : « Je ne crains pas ». Fais 6 cycles.
3. Ouvre la main et dépose la pierre sur la table en disant : « Même si tout tombe, tu demeures ».

### ♦ Composition des lieux

Tu es sur l'esplanade du Temple. Les grosses pierres blanches, les ex-voto miroitent au soleil. Des pèlerins admirent l'ouvrage. Jésus, à côté de toi, dit doucement : « Il n'en restera pas pierre sur pierre ». Le vent passe. Tu entends au loin des rumeurs de guerres et de désordres. Jésus te regarde : « Ne sois pas terrifié. Marche derrière moi. »

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 21, 5-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
comme certains parlaient du Temple,  
des belles pierres et des ex-voto qui le dé-

coraient,

Jésus leur déclara :

« Ce que vous contemplez,  
des jours viendront  
où il n'en restera pas pierre sur pierre :  
tout sera détruit. »

Ils lui demandèrent :

« Maître, quand cela arrivera-t-il ?  
Et quel sera le signe que cela est sur le  
point d'arriver ? »

Jésus répondit :

« Prenez garde de ne pas vous laisser égarer,  
car beaucoup viendront sous mon nom,  
et diront : "C'est moi",  
ou encore : "Le moment est tout proche."  
Ne marchez pas derrière eux !

Quand vous entendrez parler de guerres  
et de désordres,  
ne soyez pas terrifiés :  
il faut que cela arrive d'abord,  
mais ce ne sera pas aussitôt la fin. »

Alors Jésus ajouta :

« On se dressera nation contre nation,  
royaume contre royaume.

Il y aura de grands tremblements de terre  
et, en divers lieux, des famines et des épidémies ;  
des phénomènes effrayants surviendront,  
et de grands signes venus du ciel. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une confiance  
lucide : discerner sans me laisser effrayer,

rester fidèle quand tout semble s'écrouler.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 : Quand les « pierres » tombent : apprendre l'impermanence**

Les plus beaux édifices passent. Dieu n'est pas prisonnier de nos sécurités religieuses ni de nos réussites. La vraie demeure, c'est sa présence.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quelles « pierres » (image, projets, habitudes) je prends pour Dieu lui-même ?
- Quelle attache le Seigneur m'invite-t-il à desserrer aujourd'hui ?

**Point 2 : Ne pas courir derrière les faux sauveurs : la patience du discernement**

« Beaucoup viendront... Ne marchez pas derrière eux ! » Jésus nous apprend la patience, la vérification des esprits, l'enracinement dans sa Parole.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- À quels discours alarmistes ou simplistes je cède (réseaux, rumeurs, « C'est moi ») ?
- Quel critère évangélique (fruits, humilité, charité) vais-je appliquer à ma prochaine décision ?



### Point 3 : Au cœur des secousses : rester témoin de paix

Tremblements, famines, épidémies... Jésus n'idéalise pas, mais il promet sa paix. La mission n'est pas suspendue aux crises ; elle y devient plus lisible.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle petite action de paix puis-je poser dans une situation tendue (famille, travail, paroisse) ?
- Comment rendre Jésus visible là où les autres ne voient que menace ?

#### Colloque

Seigneur Jésus, tu sais les secousses de mon monde et de mon cœur. Délivre-moi des peurs qui me ferment, des prophètes de malheur qui m'égarent. Apprends-moi à tenir en toi : que ta Parole soit mon roc, que ton Esprit guide mes pas. Fais de moi un artisan de paix quand tout tremble. Amen.

#### Pour vivre concrètement cette Parole

##### 1. Plan calme

Ecris un triptyque « Ce que je contrôle / Ce que j'influence / Ce que je confie à Dieu ». Agis sur la première ligne, prie pour la troisième.

##### 2. Semer la paix :

Contacte une personne inquiète ; offre une écoute + une prière brève ensemble (« Seigneur, donne-nous ta paix »).

### ◇ Parole à mémoriser

« Ne soyez pas terrifiés : il faut que cela arrive d'abord, mais ce ne sera pas aussitôt la fin. » (Lc 21, 9)

#### 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 26 Nov**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

1. Mets-toi debout, pieds bien ancrés. Place la main sur le cœur.
2. Inspire en comptant 4 : « En toi ». Expire 6 : « je demeure ». Répète 6 fois.
3. Puis, frotte doucement tes paumes et pose-les sur tes tempes : « Donne-moi ta sagesse ». Enfin, mains ouvertes : « Je te fais confiance ».

### ♦ Composition des lieux

Tu es dans une petite salle où l'on interroge les disciples. Une lampe à huile éclaire des visages fermés. On te demande de te justifier. Jésus est à ta droite, calme ; il te glisse : « C'est moi qui te donnerai un langage et une sagesse ». Tu sens la peur... et en même temps une paix solide, comme un roc sous tes pieds.

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 21, 12-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« On portera la main sur vous et l'on vous persécutera ;  
on vous livrera aux synagogues et aux pri-



sons,  
on vous fera comparaître devant des rois  
et des gouverneurs,  
à cause de mon nom.

Cela vous amènera à rendre témoignage.

Mettez-vous donc dans l'esprit  
que vous n'avez pas à vous préoccuper de  
votre défense.

C'est moi qui vous donnerai un langage  
et une sagesse  
à laquelle tous vos adversaires  
ne pourront ni résister ni s'opposer.

Vous serez livrés même par vos parents,  
vos frères, votre famille et vos amis,  
et ils feront mettre à mort certains d'entre  
vous.

Vous serez détestés de tous, à cause de  
mon nom.

Mais pas un cheveu de votre tête ne sera  
perdu.

C'est par votre persévérance que vous  
garderez votre vie. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la persévérance courageuse : rester fidèle en toute opposition, parler avec ta sagesse et demeurer dans ta paix.

## ♦ Les points de méditation

### Point 1. L'épreuve devient lieu de témoignage

Persécutions et comparutions ne sont pas

un échec : elles ouvrent un espace pour dire Jésus. La fécondité n'est pas d'abord dans la réussite visible mais dans la fidélité. Dieu transforme l'hostilité en pulpit.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel espace d'épreuve dans ma vie peut devenir témoignage aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui, en moi, confond encore témoignage et applaudissements ?

### Point 2 : La défense confiée au Christ

« Ne vous préoccupez pas de votre défense. » Vraie liberté : parler depuis Jésus, non depuis l'angoisse. Sa sagesse dérouté les adversaires plus sûrement que mes stratégies.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je prépare trop mes ripostes, et pas assez mon cœur ?
- Quel pas concret pour laisser l'Esprit inspirer ma prochaine prise de parole ?

### Point 3 : Persévérer au milieu des blessures

Trahisons, haines, pertes... et pourtant : « Pas un cheveu ne sera perdu ». Rien n'échappe au Père ; la vie se garde par la persévérance. Tenir, c'est aimer plus longtemps que la peur.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle promesse de Dieu vais-je retenir quand le découragement frappe ?
- Quelle petite fidélité quotidienne m'entraînera à tenir dans la grande épreuve ?

## Colloque

Seigneur Jésus, toi la Parole qui rassure, prends ma peur de déplaire, mon besoin d'avoir raison. Mets sur mes lèvres ta douceur forte, dans mon cœur ta patience, dans mes mains ta charité. Garde-moi fidèle quand on se détourne de moi à cause de ton Nom. Tu as compté mes cheveux : fais-moi marcher sans crainte jusqu'au bout. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Réponse de paix :

Prépare une phrase brève et vraie pour les moments hostiles (ex. « Je souhaite rester respectueux et clair : voici ce que je crois... ») et choisis le silence quand les mots n'édifient plus.

### 2. Fidélité tangible :

Choisis une petite constance pour 7 jours (visite d'un malade, appel d'une personne opposée, prière du soir) et tiens-la quoi qu'il arrive.

## ◆ Parole à mémoriser

« C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie. » (Lc 21, 19)

## Relecture de le 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 27 Nov**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

1. Assieds-toi, pieds au sol. Pose une main sur le ventre, l'autre sur le cœur.
2. Inspire 4 temps : « Redresse-toi ». Expire 6 temps : « Relève la tête ». Répète 7 fois.
3. Ouvre les paumes sur les genoux ; à chaque expiration, dépose un souci concret (nomme-le à voix basse) jusqu'à sentir l'épaule se relâcher.

### ♦ Composition des lieux

Tu es sur une terrasse surplombant Jérusalem. On entend, au loin, le tumulte des soldats et le fracas des portes ; des familles rassemblent à la hâte quelques affaires. À côté de toi, Jésus regarde la ville avec gravité, puis tourne les yeux vers toi : « Quand cela commence, redresse-toi : ta rédemption : approche ». Le vent te fouette le visage, mais sa présence te stabilise comme une ancre.

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 21, 20-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Quand vous verrez Jérusalem encer-

clée par des armées,  
alors sachez que sa dévastation approche.

Alors, ceux qui seront en Judée,  
qu'ils s'enfuient dans les montagnes ;  
ceux qui seront à l'intérieur de la ville,  
qu'ils s'en éloignent ;  
ceux qui seront à la campagne,  
qu'ils ne rentrent pas en ville,

car ce seront des jours où justice sera faite

pour que soit accomplie toute l'Écriture.

Quel malheur pour les femmes qui seront enceintes

et celles qui allaiteront en ces jours-là,  
car il y aura un grand désarroi dans le pays,  
une grande colère contre ce peuple.

Ils tomberont sous le tranchant de l'épée,  
ils seront emmenés en captivité dans toutes les nations ;

Jérusalem sera foulée aux pieds par des païens,

jusqu'à ce que leur temps soit accompli.

Il y aura des signes dans le soleil, la lune et les étoiles.

Sur terre, les nations seront affolées et désespérées

par le fracas de la mer et des flots.

Les hommes mourront de peur dans l'attente de ce qui doit arriver au monde,  
car les puissances des cieux seront ébranlées.

Alors, on verra le Fils de l'homme venir dans une nuée,  
avec puissance et grande gloire.

Quand ces événements commenceront,  
redressez-vous et relevez la tête,

car votre rédemption approche. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de tenir debout dans les secousses : lire les signes avec foi, ne pas céder à la peur, et espérer activement ta venue.

## ♦ Les points de méditation

### Point 1 : Lire les secousses sans panique

Les crises ne surprennent pas Dieu : elles accomplissent une histoire qu'il tient. Jésus ne nie pas la souffrance mais commande une posture : discerner et se déplacer au bon moment. La foi consiste à obéir lucidement plutôt qu'à s'agripper à ce qui s'écroule.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle situation agitée me demande aujourd'hui discernement plutôt que agitation ?
- Quel attachement dois-je quitter concrètement pour obéir à la Parole ?

### Point 2 : La peur n'est pas mon guide

« Les hommes mourront de peur »... mais le disciple reçoit un autre réflexe : se redresser. L'angoisse regarde le chaos ; l'espérance regarde Quelqu'un qui vient. La liberté commence quand je cesse de nourrir mes imaginaires catastrophes pour accueillir

la présence du Christ.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- À quoi je donne le plus de temps : aux nouvelles qui affolent ou à la Parole qui consolide ?
- Quel petit acte d'espérance puis-je poser aujourd'hui à la place d'un geste de contrôle ?

### Point 3 : Attendre le Fils de l'homme, activement

La nuée n'est pas un nuage flou : c'est le signe de Dieu qui conduit. Relever la tête, c'est choisir des actions qui anticipent son Royaume : justice, miséricorde, vérité. L'espérance chrétienne n'est pas patiente inertie : c'est travail debout dans un monde qui vacille.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle œuvre de justice/charité rendra ma journée cohérente avec « il vient » ?
- Quel oui concret à la vérité dois-je prononcer (dans ma famille, mon travail, ma communauté) ?

## Colloque

Seigneur Jésus, au milieu des bruits et des peurs, fixe mon regard sur toi. Délie mes épaules de la crispation, mes lèvres de la plainte, mes pas de l'hésitation. Donne-moi de tenir debout, de parler vrai, de consoler et de servir, jusqu'à ce que ta gloire apparaisse.

raisse. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Geste d'anticipation :

choisis une action qui « relève la tête » de quelqu'un (visite, appel, aide matérielle, accompagnement administratif) et fais-la avant 72h.

### 2. Journal de signes

(5 min/jour) : note un « signe » objectif vu/entendu et écris face à lui une réponse d'Évangile (prière, décision, réparation).

## ◇ Parole à mémoriser

« Quand ces événements commenceront, redressez-vous et relevez la tête, car votre rédemption approche. » (Lc 21, 28)

## 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 28 Nov**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

1. Assieds-toi, les deux pieds bien posés. Pose une main sur le ventre. Inspire 4 temps : « Ta Parole ». Expire 6 temps : « ne passe pas ». Répète 6 fois.

2. Ouvre et referme lentement tes mains, comme un bourgeon qui s'ouvre : à chaque ouverture, dis intérieurement « J'accueille ».

3. Regarde un détail réel autour de toi (feuille, ciel, mur, lumière). Nomme 3 choses que tu vois, 2 que tu entends, 1 que tu ressens physiquement : « Je suis présent ».

### ◇ Composition des lieux

Tu es près d'un figuier, en lisière d'un chemin. Les bourgeons sont gonflés, certains s'ouvrent. L'air est doux. Jésus parle simplement à quelques disciples : il montre l'arbre et dit : « Quand vous voyez cela, vous savez... De même, sachez que le Royaume est proche. » Tu touches l'écorce, solide ; tu sens sous tes doigts la vie qui monte.

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 21, 29-33

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
Jésus dit à ses disciples cette parabole :

« Voyez le figuier et tous les autres arbres.

Regardez-les :

dès qu'ils bourgeonnent,  
vous savez que l'été est tout proche.

De même, vous aussi,  
lorsque vous verrez arriver cela,  
sachez que le royaume de Dieu est proche.

Amen, je vous le dis :  
cette génération ne passera pas  
sans que tout cela n'arrive.

Le ciel et la terre passeront,  
mes paroles ne passeront pas. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une espérance vigilante : savoir lire les « bourgeons » de ta présence et m'appuyer avec confiance sur ta Parole qui ne passe pas.

### ◇ Les points de méditation

**Point 1 : Apprendre le vocabulaire des « signes »**

Jésus ne nourrit ni panique ni curiosité malsaine : il éduque notre regard. Lire les signes du temps, c'est reconnaître les petits commencements (les bourgeons) sans nier les secousses. La foi devient une intelligence du réel.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quels « bourgeons » discrets de Dieu ont été visibles cette semaine (réconciliation, lumière, parole reçue) ?

- Quel signe négatif m'obsède au point d'aveugler les signes de vie ?

## Point 2 : Le Royaume est proche : proximité et croissance

« Proche » ne veut pas dire spectaculaire : c'est déjà-là qui grandit, comme une sève. Dieu travaille dans l'ordinaire. Ma part : disponibilité, patience, gestes du Royaume (paix, justice, miséricorde) qui font mûrir l'été de Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel geste simple aujourd'hui peut rendre le Royaume un peu plus proche autour de moi ?
- Où dois-je passer de l'attente passive à une espérance active ?

## Point 3 : Tout passe... sauf la Parole

Pierres, structures, émotions : tout peut vaciller. Une chose demeure : « Le ciel et la terre passeront, mes paroles ne passeront pas. » S'ancrer dans la Parole, c'est laisser sa stabilité devenir ma stabilité.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Jésus sera mon roc cette semaine ?
- Comment organiser concrètement mon temps pour la recevoir (lecture, mémorisation, partage) ?

## Colloque

Jésus, Maître doux et vrai, apprends-moi à regarder comme toi. Déracine en moi l'impatience et la peur. Mets dans mes yeux la lucidité de l'espérance, dans mes mains des gestes qui font grandir ton Royaume, et dans mon cœur l'amour de ta Parole qui ne passe pas. Que je marche aujourd'hui sur ta promesse. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Silence de semence (5 min)

Coupe tout écran. Assieds-toi, respire, répète : « Ta Parole ne passe pas ». Laisse remonter une invitation ; écris-la et pose un micro-pas (appeler, planifier, commencer).

### 2. Détox de comparaison

Pendant 1 jour, interdiction de te comparer (réseaux, collègues, famille). À chaque tentation : « Ce qui demeure, c'est l'amour » (cf. 1 Co 13).

## ◇ Parole à mémoriser

« Le ciel et la terre passeront, mais mes paroles ne passeront pas. » (Lc 21, 33)

## 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 29 Novembre**

**Oraison**

## ◇ Exercice de concentration

1. Respiration 4-6 : inspire 4 temps (« Seigneur, prends mon cœur »), expire 6 temps (« allège-le et veille en moi ») × 6.
2. Ancrage 3-3-3 : nomme 3 choses que tu vois, 3 sons que tu entends, 3 contacts sur ta peau.
3. Pose une main sur la poitrine : « Tu es mon poids et ma paix. »

## ◇ Composition des lieux

Il fait frais, fin de soirée à Jérusalem. Les lampes s'éteignent dans les maisons. Tu es près de Jésus, un peu à l'écart. Il te parle doucement : « Reste éveillé et prie ». Tu sens le tiraillement des soucis qui remontent... puis un souffle de paix qui allège ton cœur.

## ◇ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 21, 34-36

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Tenez-vous sur vos gardes,  
de crainte que votre cœur ne s'alourdisse  
dans les beuveries, l'ivresse et les soucis  
de la vie,

et que ce jour-là ne tombe sur vous à l'improviste

comme un filet ;  
il s'abattra, en effet,  
sur tous les habitants de la terre entière.

Restez éveillés et priez en tout temps :  
ainsi vous aurez la force  
d'échapper à tout ce qui doit arriver,  
et de vous tenir debout devant le Fils de  
l'homme. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur léger  
et vigilant : sobriété des sens, liberté face  
aux soucis, fidélité dans la prière, force de  
tenir debout devant toi.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Que votre cœur ne s'alourdisse »**

Jésus nomme nos poids : excès (beuveries/  
ivresse) et soucis. L'alourdissement n'est  
pas que moral : c'est un cœur saturé qui ne  
peut plus discerner. La vraie vigilance com-  
mence par une sobriété des rythmes, des  
écrans, des paroles et des consommations.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Qu'est-ce qui alourdit le plus mon cœur ces jours-ci (excès, ruminations, peurs) ?
- Quel renoncement concret (petit mais réel) puis-je poser dès aujourd'hui pour re-

trouver de l'espace intérieur ?

**Point 2 : « Restez éveillés et priez en tout temps »**

Veiller n'est pas surveiller anxieusement :  
c'est demeurer relié. La prière courte et fré-  
quente devient respiration qui tient l'âme  
disponible. Entre deux tâches : un verset,  
un merci, un « Jésus, j'ai confiance en toi ».

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- À quel moment-charnière de ma journée vais-je installer une prière-flash (départ, pause, retour) ?
- Quel petit rituel du soir m'aide à fermer la porte aux soucis (bilan, pardon, bénédiction) ?

**Point 3 : « Avoir la force... et se tenir debout »**

La force vient de Lui : elle nous fait traverser, non éviter. « Debout » dit la dignité filiale : relevé par la grâce, je regarde le Fils de l'homme sans fuir. La vigilance devient espérance active.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Où ai-je besoin de la force de Dieu plutôt que de mes contrôles ?
- Quelle attitude corporelle (dos droit, respiration posée) peut soutenir mon âme pour rester debout dans l'épreuve ?

## Colloque

Jésus, allège mon cœur. Délie-le des excès qui l'engourdissent et des soucis qui l'envahissent. Mets en moi une prière simple, fidèle, qui me garde éveillé. Quand le jour viendra, fais-moi tenir debout devant toi, non par mes mérites, mais par ta miséricorde. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Sobriété ciblée :

Choisis une seule chose à réduire (sucre, alcool, scroll du soir, paroles inutiles) et tiens-la 7 jours.

### 2. Prière-flash horaire :

A chaque changement d'activité, murmure : « Seigneur, garde-moi éveillé en toi ».

## ♦ Parole à mémoriser

« Restez éveillés et priez en tout temps... afin de vous tenir debout devant le Fils de l'homme. » (Lc 21, 36)

## 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).



**Dimanche 30 Nov****Oraison****◇ Exercice de concentration**

1. Ancrage posture (60 s) : assieds-toi, pieds à plat, dos droit. Inspire par le nez, expire par la bouche. À l'expiration, dis doucement : « Veille ».
2. Minute du silence utile (60 s) : liste mentalement 3 soucis + 3 gratitude d'aujourd'hui ; confie-les à Jésus : « Je te les donne ».
3. Maranatha (90 s) : sur chaque respiration, « Ma-ra »... « na-tha » (Viens, Seigneur).

**◇ Composition des lieux**

Crépuscule. Une maison simple. Noé ferme l'arche pendant que la ville continue sa vie comme d'habitude. À côté, une autre maison : ta maison, ce soir. Jésus s'approche de ta porte et frappe doucement. Tu entends : « Veille... sois prêt ».

**◇ Parole de Dieu**

**Évangile:** Mt 24, 37-44

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus disait à ses disciples :  
« Comme il en fut aux jours de Noé,  
ainsi en sera-t-il lors de la venue du Fils de

l'homme.

En ces jours-là, avant le déluge,  
on mangeait et on buvait, on prenait femme  
et on prenait mari,  
jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche ;

les gens ne se sont doutés de rien,  
jusqu'à ce que survienne le déluge qui les  
a tous engloutis :

telle sera aussi la venue du Fils de l'homme.

Alors deux hommes seront aux champs :  
l'un sera pris, l'autre laissé.

Deux femmes seront au moulin en train  
de moudre :

l'une sera prise, l'autre laissée.

Veillez donc,  
car vous ne savez pas quel jour  
votre Seigneur vient.

Comprenez-le bien :  
si le maître de maison  
avait su à quelle heure de la nuit le voleur  
viendrait,  
il aurait veillé  
et n'aurait pas laissé percer le mur de sa  
maison.

Tenez-vous donc prêts, vous aussi :  
c'est à l'heure où vous n'y penserez pas  
que le Fils de l'homme viendra. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

**◇ La grâce à demander**

Seigneur Jésus, Roi crucifié, donne-moi  
d'entrer aujourd'hui sous ton règne : un cœur  
humble qui te reconnaît, une confiance fi-  
liale qui ose dire « Souviens-toi de moi », et  
la décision de vivre comme citoyen de ton  
Royaume.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1 : Le quotidien peut endormir

Les jours de Noé n'étaient pas mauvais en eux-mêmes : on mangeait, on se mariait... mais sans se rendre compte de l'heure de Dieu. Le danger n'est pas d'abord la faute, mais l'insensibilité. Veiller, c'est garder un espace intérieur qui écoute.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où mon quotidien m'anesthésie (habitudes, écrans, précipitation) ?
- Quel petit réveil concret puis-je poser ce soir (temps de prière, lecture, silence) ?

### Point 2 : Une séparation révélatrice

Deux aux champs, deux au moulin : mêmes gestes, différente disponibilité. La venue du Fils de l'homme révèle ce que chacun nourrit en secret. Ce n'est pas la tâche qui sauve, c'est le cœur offert.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes tâches répétitives, quel acte d'amour puis-je ajouter (intention, offrande, parole douce) ?
- Qu'est-ce qui, en moi, reste fermé quand le Seigneur passe ?

### Point 3 : Veiller = protéger la maison intérieure

Si le maître savait l'heure, il veillerait pour ne pas se faire percer le mur. La vigilance protège la maison du cœur : portes fermes contre le découragement et la dispersion, porte ouverte au Christ qui vient.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles « brèches » laissent entrer le voleur (envies, comparaisons, paroles vaines) ?
- Quelle routine simple me tient prêt chaque jour de l'Avent ?

## Colloque

Jésus, veille en moi. Réveille mes sens, allège mes peurs, déjoue le voleur qui disperse mon cœur. Apprends-moi la fidélité des petites choses pour t'attendre dans la joie. Viens, Seigneur Jésus, et trouve ma maison ouverte. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Jeûne de dispersion

30 min sans écran avant de dormir ; remplace par 10 versets (Mt 5, 1-12) ou un psaume.

### 2. Acte de charité caché :

Un service discret par jour (sans en parler).

## ◇ Parole à mémoriser

« Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur vient. » (Mt 24, 42)

## 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 :
    - 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).









# 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 choissions uniquement  
ce qui nous conduit davantage  
à la fin pour laquelle nous sommes créés.