



# Mon Guide d'oraison Quotidienne



DÉC2025  
N°47

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?



**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 g gner en union avec Dieu et en sagesse

Dans la méditation, nous utilisons trois facultés de l'âme : la mémoire, l'intelligence et la volonté. La mémoire nous aide à nous rappeler la scène

ou le texte biblique à méditer. Par l'intelligence, nous essayons de comprendre ce qui se passe dans la scène biblique ou le texte biblique. Par la volonté, nous impliquons notre cœur et nos sentiments, émotions pour que ce qui nous a touché passe dans notre vie. Pour ceux qui n'y sont pas habitués, le temps de la retraite est un temps d'entraînement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

Parfois nous ne sentirons rien. Le temps passé sera regardé souvent comme du temps perdu. Mais tenons bon et puis un jour Dieu va nous rejoindre et nous toucher. Mais quand on y trouve la paix, la joie, l'illumination intérieure et quand on y fait l'expérience de la présence de Dieu, on y reviens toujours.

## 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.

## 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 cœur

- Nous allons à la prière tels que nous sommes avec nos problèmes, nos soucis, nos joies, nos succès, nos rêves, nos blessures, nos frustrations, etc.
- Pour éviter que les soucis et problèmes ne constituent un point focal de distraction, déposons les devant le Seigneur avant de commencer la prière. Notre Père qui est dans les cieux sait ce dont nous avons besoin.
- La veille, lire les textes avant d'aller dormir, ou juste après la prière du soir.

## Comment procéder pour la méditation ?

**Diviser le temps selon les rubriques proposées :** Entrée en prière, lecture du texte, grâce à demander, points pour la méditation, terminer la prière. En organisant systématiquement votre temps vous verrez que 30 mn passent assez rapidement.

**Pour ceux qui ne sont pas habitués à la méditation,** il est conseillé de prendre beaucoup plus de temps pour se mettre en prière et pour la lecture des textes. Ensuite passer en revue les points pour la méditation. Et à la fin simplement laisser parler son cœur en lien avec ce que ces textes vous ont inspiré.

### Les étapes de la méditation :

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grace 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 génuflexion, 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

vise notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

Les lectures du jour peuvent nous inspirer une grâce à demander. La grâce est le don spirituel dont nous avons besoin pour notre croissance.

Nous pouvons aussi faire une demande matérielle pour notre vie quotidienne ou pour nos proches : santé, fécondité, travail, argent etc.

## Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

- 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, rejoindre 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 rejette. 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 débilitant 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).

### Demandeur la grâce de la lumière

La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les évènements 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 évènements 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 évènements heureux de la journée et pour les évènements 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.

### Demandeur 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 08 au Dimanche 15 Décembre 2025**

**Lundi 08 Déc 2025**

**Oraison**

## ◊ Exercice de concentration

Pose ta main droite sur le cœur et redis doucement : « Me voici, Seigneur ».

Ferme les yeux un instant et incline légèrement la tête comme pour accueillir une parole.

Ouvre les paumes sur les genoux, signe d'abandon.

Prière brève : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être durant cette oraison. Épargne-moi les distractions ; que tout en moi te prie. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

## ◊ Composition des lieux

Nazareth, une maison simple. La lumière de l'après-midi. L'ange Gabriel entre, salut lumineux : « Je te salue, Comblée-de-grâce ». Vois le trouble humble de Marie, puis sa paix. Écoute la promesse : Fils du Très-Haut, règne sans fin. Sens l'ombre de l'Esprit qui couvre, comme au premier jour de la création. Entends le fiat de Marie, la porte du salut qui s'ouvre.

## ◊ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 1, 26-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

l'ange Gabriel fut envoyé par Dieu dans une ville de Galilée, appelée Nazareth,

à une jeune fille vierge, accordée en mariage à un homme de la maison de David, appelé Joseph ; et le nom de la jeune fille était Marie.

L'ange entra chez elle et dit : « Je te salue, Comblée-de-grâce, le Seigneur est avec toi. »

À cette parole, elle fut toute bouleversée, et elle se demandait ce que pouvait signifier cette salutation.

L'ange lui dit alors : « Sois sans crainte, Marie, car tu as trouvé grâce auprès de Dieu.

Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils ;

tu lui donneras le nom de Jésus.

Il sera grand, il sera appelé Fils du Très-Haut ; le Seigneur Dieu lui donnera le trône de David son père ; il régnera pour toujours sur la maison de Jacob,

et son règne n'aura pas de fin. »

Marie dit à l'ange :

« Comment cela va-t-il se faire,  
puisque je ne connais pas d'homme ? »

L'ange lui répondit :

« L'Esprit Saint viendra sur toi,  
et la puissance du Très-Haut  
te prendra sous son ombre ;  
c'est pourquoi celui qui va naître sera saint,  
il sera appelé Fils de Dieu.

Or voici que, dans sa vieillesse, Élisabeth, ta parente,  
a conçu, elle aussi, un fils  
et en est à son sixième mois,  
alors qu'on l'appelait la femme stérile.

Car rien n'est impossible à Dieu. »

Marie dit alors :

« Voici la servante du Seigneur ;  
que tout m'advienne selon ta parole. »

Alors l'ange la quitta.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur docile et pur,  
qui accueille ta Parole comme Marie, et la  
force de dire un oui concret aujourd'hui.

## ◊ Les points de méditation

### Point 1 : « Comblée-de-grâce » : la grâce qui prévient et qui libère

L'Immaculée Conception révèle l'initiative de Dieu : Marie est préservée du péché original en vue des mérites de Jésus. La grâce ne nie pas la liberté : elle la rend pleinement

capable de répondre.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin d'accueillir la grâce qui devance (au lieu de me sauver par mes propres forces) ?
- Quel signe de gratitude puis-je poser aujourd'hui pour ce que Dieu a déjà préparé pour moi ?

### Point 2 : « Ne crains pas, Marie » : la foi au milieu du trouble

Marie est « toute bouleversée », mais la Parole dissipe la peur. La vraie foi n'annule pas les questions, elle les oriente vers Dieu : « Comment cela va-t-il se faire ? »

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle peur précise m'empêche de dire « oui » (regard des autres, manque, échec) ?
- Quelle Parole du Seigneur vais-je garder aujourd'hui comme antidote à cette peur ?

### Point 3 : « L'Esprit Saint viendra sur toi » : naissance nouvelle et mission

L'Esprit couvre Marie : Dieu crée du neuf. Son fiat devient fécondité pour le monde. Le « oui » de l'Immaculée fait passer de la stérilité à la mission (cf. Élisabeth).

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel petit fiat concret le Seigneur attend-il

de moi (service, pardon, sobriété, prière fidèle) ?

- Dans quelle relation ou activité ai-je besoin de laisser l'Esprit « couvrir » pour qu'elle devienne source de vie ?

## Colloque

Jésus, Fils du Très-Haut, je me tiens devant Toi comme l'humble serviteur.

Par l'intercession de ta Mère Immaculée, purifie mon cœur.

Apprends-moi ton « oui » au Père ; fais naître en moi ce qui Te plaît.

Que ton Esprit me couvre, éclaire mes peurs et m'envoie. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Un fiat concret :

choisis un acte vérifiable avant ce soir (appel de réconciliation, visite, aumône, engagement de prière).

### 2. Parole-bouclier :

écris sur un papier « Ne crains pas » (Lc 1,30) et garde-le sur toi ; répète-le quand l'inquiétude monte.

## ◊ Parole à mémoriser

« Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole. » (Lc 1, 38)

## 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 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 par-  
donner, à espérer ?

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

Comment ces sentiments ont-ils influen-  
cé 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 inspira-  
tions reçues.

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

- o Les sentiments négatifs (colère, jalouse, 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 Pa-  
role méditée le matin ?

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

## ◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

- Une prière mariale : « Je vous salue Ma-  
rie... » ;

- Un Notre Père ;

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

## ◊ Demander pardon

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

- Je reconnaiss :

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

- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

**Mardi 09 Déc 2025**

## Oraison

### ◊ Exercice de concentration

Assieds-toi, les pieds bien posés. Pose une main sur le cœur, l'autre ouverte sur les genoux.

Inspire 4 temps : « Tu me cherches... » — Expire 6 temps : « ...je me laisse trouver. » (x5)

Puis dis doucement : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi les distractions : que tout mon être te prie, corps, âme et esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

### ◊ Composition des lieux

Imagine une montagne au soir. 99 brebis rassemblées, un berger vigilant, la brise fraîche. Visualise son départ dans la pénombre, la corde à la main, la voix qui appelle. Vois la brebis égarée, tremblante ; puis le sourire du berger qui la charge sur ses épaules et revient en chantant.

### ◊ Parole de Dieu

**Évangile:** Mt 18, 12-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :  
 « Quel est votre avis ?  
 Si un homme possède cent brebis et que l'une d'entre elles s'égarer, ne va-t-il pas laisser les 99 autres dans la montagne pour partir à la recherche de la brebis égarée ?  
 Et, s'il arrive à la retrouver, amen, je vous le dis : il se réjouit pour elle plus que pour les 99 qui ne se sont pas égarées.  
 Ainsi, votre Père qui est aux cieux ne veut pas qu'un seul de ces petits soit perdu. »

— Acclamons la Parole de Dieu.

### ◊ La grâce à demander

Un cœur qui croit à la patience du Père et qui rejoint les égarés avec la même douceur.

### ◊ Les points de méditation

**Point 1 : Une brebis compte autant que le troupeau**

Aux yeux de Dieu, la perte d'un seul est une blessure ; son amour n'est pas statistique, il est personnel. Le berger ne calcule pas le risque : il part. La parabole révèle un Dieu qui refuse la résignation.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Qui est aujourd’hui « la brebis » dont j’évite le visage ou l’histoire ?
- Qu'est-ce que cela change, concrètement, de croire que je vaux une recherche entière ?

## Point 2 : La joie de retrouver est plus grande que la sécurité de garder

La joie du berger n'est pas seulement d'avoir « récupéré » une bête, mais d'avoir relié ce qui était rompu. Le Royaume se mesure à la réconciliation, pas au simple maintien de l'ordre. Cette joie est missionnelle : elle déborde et entraîne.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle réconciliation puis-je commencer par un pas simple (message, visite, prière nommée) ?
- Où ai-je préféré la sécurité au lieu de la joie du retour d'un frère ?

## Point 3 : « Il ne veut pas qu'un seul soit perdu » : la volonté du Père

Cette phrase est un credo pastoral : Dieu veut le salut, pas l'exclusion. Notre regard s'ajuste quand nous apprenons à penser et agir selon cette volonté : chercher, porter, patienter. La pastorale devient alors un art de retrouver.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma famille/communauté, qui a be-

- soin d'être porté plutôt que sermonné ?
- Quelle patience concrète vais-je exercer cette semaine (rythme, écoute, renoncement à répondre vite) ?

## Colloque

Jésus, Bon Pasteur, tu n'abandonnes pas. Tu connais mes chemins de fuite : viens me prendre sur tes épaules. Donne-moi tes yeux pour reconnaître la brebis qui manque, tes pas pour la rejoindre, ton cœur pour me réjouir de son retour. Fais de moi un artisan de retrouvailles. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

**1. Un nom à porter :**  
écris le prénom d'une « brebis » à rejoindre ; offre une dizaine de chapelet pour elle et pose un geste (appel, message, invitation).

**2. Pas de berger :**  
choisis un petit détour (temps/énergie) pour aider quelqu'un concrètement aujourd'hui.

## ◊ Parole à mémoriser

« Votre Père qui est aux cieux ne veut pas qu'un seul de ces petits soit perdu. » (Mt 18, 14)

## 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 reconnaiss :

- o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
- o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
- o Les sentiments négatifs (colère, jalouse, peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :  
« Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

**Mercredi 10 Déc**

## ◊ 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).

**Oraison**

## ◊ Exercice de concentration

Assieds-toi droit, pieds bien à plat. Frotte doucement tes paumes jusqu'à sentir la chaleur, puis pose-les sur ta poitrine quelques secondes.

Inspire (« Seigneur, tu me vois »), retiens (« tu me connais »), expire (« je me remets à toi »). Répète 5 fois lentement.

Dis ensuite :

« Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être pendant ce temps d'oraison. Épargne-moi les distractions : que tout mon être te prie corps, âme et esprit. Remplis-moi de ton Esprit Saint. »

## ◊ Composition des lieux

Imagine un ciel nocturne d'une clarté saisissante. Vois l'« armée des étoiles » que Dieu appelle par leur nom. Sens la fraîcheur de la nuit, le silence profond. Puis imagine un coureur épuisé qui, soudain, retrouve élan et souffle : il « déploie comme des ailes d'aigle » et repart sans se lasser.

## ◊ Parole de Dieu

**Première lecture:** Is 40, 25-31

Lecture du livre du prophète Isaïe

À qui pourriez-vous me comparer,  
qui pourrait être mon égal ?  
— dit le Dieu saint.

Levez les yeux et regardez :  
qui a créé tout cela ?  
Celui qui déploie toute l'armée des étoiles,  
et les appelle chacune par son nom.  
Si grande est sa force, et telle est sa puis-  
sance  
que pas une seule ne manque.  
Jacob, pourquoi dis-tu,  
Israël, pourquoi affirmes-tu :  
« Mon chemin est caché au Seigneur,  
mon droit échappe à mon Dieu » ?  
Tu ne le sais donc pas, tu ne l'as pas enten-  
du ?  
Le Seigneur est le Dieu éternel,  
il crée jusqu'aux extrémités de la terre,  
il ne se fatigue pas, ne se lasse pas.  
Son intelligence est insondable.  
Il rend des forces à l'homme fatigué,  
il augmente la vigueur de celui qui est faible.  
Les garçons se fatiguent, se lassent,  
et les jeunes gens ne cessent de trébucher,  
mais ceux qui mettent leur espérance dans  
le Seigneur  
trouvent des forces nouvelles ;  
ils déplient comme des ailes d'aigles,  
ils courent sans se lasser,  
ils marchent sans se fatiguer.

– Parole du Seigneur.

## ◊ La grâce à demander

La grâce d'espérer activement en Dieu :  
accueillir sa force dans ma fatigue et mar-

cher avec constance.

## ◊ Les points de méditation

### Point 1. Dieu qui nomme les étoiles... et me connaît par mon nom

Le prophète élargit mon regard : Celui qui soutient l'univers n'oublie pas une seule étoile ; combien plus m'a-t-il à cœur ! Sa puissance n'écrase pas : elle soutient.

### Questions pour la réflexion person- nelle :

- Où ai-je rétréci Dieu à la taille de mes peurs ou de mes calculs ?
- Quel « nom » Dieu me murmure-t-il aujourd'hui (fils/fille, appelé, relevé...) ?

### Point 2 : « Mon chemin est caché au Seigneur » : la tentation du découragement

Le cœur fatigué conclut vite : « Dieu m'a oublié. » Isaïe répond par un rappel patient : Dieu voit et comprend plus loin que moi ; son intelligence est « insondable ». L'absence ressentie n'est pas absence réelle.

### Questions pour la réflexion person- nelle :

- Dans quel domaine de ma vie ai-je glissé ce verdict : « Dieu ne s'en occupe pas » ?
- Quel petit acte de foi puis-je poser avant de ressentir quoi que ce soit ?

### Point 3 : Espérer, c'est recevoir une force pour durer

« Ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur trouvent des forces nouvelles » : l'espérance biblique n'est pas attente molle, mais attache confiante qui renouvelle le souffle. Elle donne l'aile de l'aigle pour les sommets, la foulée du coureur pour les urgences, le pas régulier du marcheur pour le long terme.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Aujourd'hui, suis-je appelé à voler, courir ou marcher ? (Quel style d'obéissance ici et maintenant ?)
- Quel rythme concret adopter pour ne pas m'épuiser (prière, repos, limites, délégation) ?

## Colloque

Seigneur éternel, tu ne te lasses pas. Tu vois ma fatigue, mes détours, mes « pourquoi ». Donne-moi de m'appuyer sur toi, non sur mes forces. Apprends-moi l'espérance qui tient, la patience qui avance, la confiance qui s'obstine au bien. Que je reçoive de toi l'aile pour m'élever, la foulée pour servir, le pas pour persévérer. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Nommer la fatigue :

écris en trois mots où tu es épuisé. Offre-les au Seigneur, puis demande une grâce spécifique (sagesse, repos, aide, courage).

### 2. Micro-pas d'espérance :

choisis une action simple qui va dans le sens du bien (appel, mail, tâche reportée, 10 minutes de prière/lecture). Fais-la aujourd'hui.

## ◊ Parole à mémoriser

*« Ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur trouvent des forces nouvelles ; ils déploient comme des ailes d'aigles, ils courent sans se lasser, ils marchent sans se fatiguer. » (Is 40, 31)*

## 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 reconnaiss :
  - 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 11 Déc**

**Oraison**

### ◊ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit. Pose tes mains sur tes genoux, paumes ouvertes (signe d'accueil).

inspire 3 temps (Accueillir), retiens 3 (Recevoir), expire 3 (Remettre). Répète 6 fois. Dis ensuite, doucement :

« Jésus, je t'ouvre mes mains et mon cœur. Je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être. Garde-moi des distractions, remplis-moi de ton Esprit Saint. »

### ◊ Composition des lieux

Vois le désert où Jean prêche. Poussière, vent, foule attentive. Puis imagine Jésus qui parle de Jean et révèle le mystère du Royaume : grandeur paradoxale, urgence intérieure.

### ◊ Parole de Dieu

**Évangile:** Mt 11, 11-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus déclarait aux foules :  
« Amen, je vous le dis :  
Parmi ceux qui sont nés d'une femme,

personne ne s'est levé de plus grand que Jean le Baptiste ; et cependant le plus petit dans le royaume des Cieux est plus grand que lui.

Depuis les jours de Jean le Baptiste jusqu'à présent, le royaume des Cieux subit la violence, et des violents cherchent à s'en emparer. Tous les Prophètes, ainsi que la Loi, ont prophétisé jusqu'à Jean. Et, si vous voulez bien comprendre, c'est lui, le prophète Élie qui doit venir. Celui qui a des oreilles, qu'il entende ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◊ La grâce à demander

La grâce d'écouter vraiment et de répondre au Royaume par une décision concrète aujourd'hui.

### ◊ Les points de méditation

**Point 1 : « Personne ne s'est levé de plus grand que Jean... et pourtant le plus petit... »**

Grandeur de Jean : dernier prophète, seuil du Messie. Mais dans le Royaume, la grâce fait dépasser même la plus haute grandeur humaine : la filiation en Christ.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Où est-ce que je mesure encore ma valeur à mes performances plutôt qu'à ma filiation ?
- Quel pas aujourd'hui pour vivre en enfant plus qu'en exécutant ?

### Point 2 : « Le Royaume... subit la violence » : la sainte détermination

Il ne s'agit pas d'agressivité contre autrui, mais de violence sur soi-même : rupture avec le péché, choix fermes, ascèse du cœur pour laisser régner Dieu. Le Royaume se saisit par la décision.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle attache précise dois-je « trancher » (habitude, regard, parole, écran) pour faire place au Roi ?
- Quelle règle simple d'ascèse (temps, parole, dépense, écran) j'adopte dès aujourd'hui ?

### Point 3 : « Si vous voulez bien comprendre... Élie qui doit venir » : lire l'histoire à la lumière du Christ

Jean accomplit la Loi et les Prophètes : l'histoire converge vers Jésus. « Celui qui a des oreilles, qu'il entende ! » : écouter demande docilité et conversion de lecture.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel événement de ma vie relire avec Jésus pour y discerner sa venue ?
- Quelle parole de l'Écriture vais-je garder toute la journée pour qu'elle me façonne ?

## Colloque

Jésus, Fils bien-aimé, tu appelles à une grandeur nouvelle : être petit dans ton Royaume. Rends mon cœur décidé, pauvre pour toi, libre de tout ce qui t'empêche de régner. Donne-moi d'écouter vraiment et d'obéir aujourd'hui. Je choisis ton règne dans (nomme une situation concrète). Reste avec moi et fais-moi tenir. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Un choix net :

écris une attache à rompre et un acte concret de liberté (remplacement positif).

### 2. Geste du Royaume :

fais une aumône/visite/appel de réconciliation, un acte qui dit : « Jésus règne. »

## ◊ Parole à mémoriser

*« Parmi ceux qui sont nés d'une femme, personne ne s'est levé de plus grand que Jean le Baptiste ; et cependant le plus petit dans le royaume des Cieux est plus grand que lui. » (Mt 11,11)*

## 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 reconnaiss :

- 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 12 Déc**

**Oraison**

## ◊ Exercice de concentration

Assieds-toi droit. Inspire en murmurant intérieurement « paix », expire en murmurant « comme un fleuve » (6 cycles lents).

Puis consacre ce temps :  
« Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être. Épargne-moi les distractions et remplis-moi de ton Esprit Saint. »

## ◊ Composition des lieux

Vois un chemin au désert. Le Seigneur marche à tes côtés comme Maître et Guide. Il montre des panneaux : « enseignement utile », « commandements », « paix ». Le vent se calme : un fleuve apparaît.

## ◊ Parole de Dieu

**Première lecture:** Is 48, 17-19

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur, ton rédempteur, Saint d'Israël :

Je suis le Seigneur ton Dieu,  
je te donne un enseignement utile,  
je te guide sur le chemin où tu marches.  
Si seulement tu avais prêté attention à mes  
commandements,  
ta paix serait comme un fleuve,

ta justice, comme les flots de la mer.  
Ta postérité serait comme le sable,  
comme les grains de sable, ta descendance ;  
son nom ne serait ni retranché  
ni effacé devant moi.

– Parole du Seigneur.

## ◊ La grâce à demander

La grâce d'écouter et de suivre aujourd'hui le chemin que Dieu indique, pour recevoir sa paix.

## ◊ Les points de méditation

**Point 1 : « Je te donne un enseignement utile, je te guide »**

Dieu n'est pas spectateur : il enseigne et guide concrètement (Parole, conscience droite, sages conseils). L'utilité de son enseignement se vérifie quand je l'applique.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Où ai-je reçu récemment une lumière claire... que je n'ai pas encore suivie ?
- Quel petit pas d'obéissance puis-je poser aujourd'hui (temps de prière, vérité, pardon, sobriété) ?

**Point 2 : « Si seulement tu avais prêté attention... ta paix serait comme un fleuve »**

Le manque d'attention à Dieu tarit la paix. La paix biblique n'est pas l'absence de pro-

blèmes, mais un fleuve qui traverse les épreuves quand je garde ses commandements.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles distractions assèchent mon fleuve (écrans, agitation, paroles vaines) ?
- Quel commandement/beatitude vais-je garder spécialement aujourd’hui pour laisser couler la paix ?

## Point 3 : « Ta postérité serait comme le sable... ton nom ne serait pas effacé »

L’obéissance engendre une fécondité qui dépasse ma vie : personnes touchées, œuvres durables, nom gardé par Dieu. La fidélité secrète porte du fruit.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel lieu de fidélité cachée (famille, service, travail) Dieu me confie pour y semer aujourd’hui ?
- Si je vivais cette heure sous le regard de Dieu, qu'est-ce qui changerait concrètement ?

## Colloque

« Jésus, Maître doux et humble, tu es mon Guide. Pardonne mes surdités. Donne-moi d’aimer tes commandements et d’y prêter attention. Conduis-moi sur ton chemin de paix et fais de ma vie une source pour d’autres. Je choisis (nomme un acte concret) comme

pas d’obéissance aujourd’hui. Reste avec moi. Amen. »

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Garde-coeur :

fixe une règle simple pour l’attention (ex. pas d’écran 1h avant de dormir / 10 minutes de silence avec la Parole).

### 2. Acte de paix :

fais un geste concret qui construit la paix (appel, pardon demandé/donné, aumône, service discret).

## ◊ Parole à mémoriser

*« Si seulement tu avais prêté attention à mes commandements, ta paix serait comme un fleuve. » (Is 48, 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 reconnaiss :
  - 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.

**Samedi 13 Déc**

## ◊ 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).

**Oraison**

## ◊ Exercice de concentration

Assieds-toi, dos droit. Inspire en disant intérieurement « Viens », expire en disant « Seigneur » (8 respirations lentes).

Puis offre ce temps :

« Jésus, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être. Garde-moi des distractions et remplis-moi de ton Esprit Saint. »

## ◊ Composition des lieux

Imagine le sentier en descendant de la montagne (après la gloire de la Transfiguration). La lumière décroît, les questions montent. Jésus marche devant, calme, et te parle du mystère d'Élie/Jean et de sa prochaine souffrance.

## ◊ Parole de Dieu

**Évangile:** Mt 17, 10-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Descendant de la montagne, les disciples interrogèrent Jésus :  
 « Pourquoi donc les scribes disent-ils que le prophète Élie doit venir d'abord ? »  
 Jésus leur répondit :  
 « Élie va venir pour remettre toute chose à sa place.

Mais, je vous le déclare :  
 Élie est déjà venu ;  
 au lieu de le reconnaître,  
 ils lui ont fait tout ce qu'ils ont voulu.  
 Et de même, le Fils de l'homme va souffrir  
 par eux. »  
 Alors les disciples comprirent  
 qu'il leur parlait de Jean le Baptiste.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◊ La grâce à demander

La grâce de reconnaître la visiteation de Dieu quand elle vient humblement, et de suivre Jésus sur le chemin qui passe par la croix.

## ◊ Les points de méditation

### Point 1 : « Élie va venir... pour remettre toute chose à sa place »

Dieu tient ses promesses : il prépare nos cœurs avant les grandes œuvres (Élie figure de préparation). Sa remise en ordre commence en moi : priorités, repentir, vérité.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où le Seigneur veut-il remettre de l'ordre aujourd'hui (temps de prière, parole donnée, relation) ?
- Quel acte concret de conversion puis-je poser avant la fin de la journée ?

### Point 2 : « Élie est déjà venu... ils ne l'ont pas reconnu »

Jean était là, mais méconnu. L'orgueil, les attentes rigides et le bruit intérieur empêchent de reconnaître Dieu. Il passe souvent dans l'humilité.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles attentes blessées ou idées fixes m'empêchent de reconnaître l'action de Dieu ?
- Qui, dans mon quotidien, est un Jean discret que je n'écoute pas encore ?

### Point 3 : « De même, le Fils de l'homme va souffrir »

La route messianique mène à la croix avant la gloire. Aimer Jésus, c'est consentir à ce passage et demeurer fidèle. La souffrance n'est pas le dernier mot, mais le seuil de la résurrection.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel petit renoncement pour l'amour du Christ puis-je accepter aujourd'hui ?
- Dans quelle épreuve Jésus m'invite-t-il à rester avec Lui plutôt qu'à fuir ?

## Colloque

« Jésus, Maître et Ami, ouvre mes yeux : que je reconnaisse ta venue quand tu te fais humble. Pardonne mes aveuglements. Mets de l'ordre en moi et conduis-moi derrière toi, même quand le chemin passe par la croix. Je choisis aujourd'hui (nomme un

geste concret) pour marcher avec toi. Reste avec moi. Amen. »

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. Reconnaître et remercier : ce soir, écris trois signes discrets de Dieu aujourd’hui et rends-lui grâce.

2. Acte de justice douce : répare une petite injustice (excuse, restitution, message de paix).

## ◊ Parole à mémoriser

*« Ils lui ont fait tout ce qu'ils ont voulu. » (Mt 17, 12a)*

### 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. »

- 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).

## ◊ Demander pardon

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

- Je reconnaiss :

- 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 ?

**Dimanche 14 Déc**

**Oraison**

## ◊ Exercice de concentration

- Assieds-toi, mains ouvertes sur les genoux.
- Inspire 4 temps en disant intérieurement : « Jésus » ; retiens 2 temps : « ouvre » ; expire 6 temps : « mon cœur ». (7 cycles)
- Offre ce temps : « Seigneur, je te consacre mon intelligence, ma mémoire, ma volonté, mon imagination, tout mon être. Préserve-moi des distractions et remplis-moi de ton Esprit Saint. »

## ◊ Composition des lieux

Visualise la prison de Maquéronte : une cellule sombre où Jean, enchaîné, attend. Des disciples entrent et sortent, portant sa question à Jésus. Puis imagine Jésus en plein jour, guérissant, annonçant, et renvoyant la réponse vers Jean : « Ce que vous voyez et entendez... »

## ◊ Parole de Dieu

**Évangile:** Mt 11, 2-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jean le Baptiste entendit parler, dans sa

prison,  
des œuvres réalisées par le Christ.  
Il lui envoya ses disciples et, par eux, lui demanda :

« Es-tu celui qui doit venir,  
ou devons-nous en attendre un autre ? »

Jésus leur répondit :  
« Allez annoncer à Jean  
ce que vous entendez et voyez :

Les aveugles retrouvent la vue,  
et les boiteux marchent,  
les lépreux sont purifiés,  
et les sourds entendent,  
les morts ressuscitent,  
et les pauvres reçoivent la Bonne Nouvelle.

Heureux celui pour qui je ne suis pas une occasion de chute ! »

Tandis que les envoyés de Jean s'en allaient,

Jésus se mit à dire aux foules à propos de Jean :

« Qu'êtes-vous allés regarder au désert ?  
un roseau agité par le vent ?

Alors, qu'êtes-vous donc allés voir ?  
un homme habillé de façon raffinée ?  
Mais ceux qui portent de tels vêtements vivent dans les palais des rois.

Alors, qu'êtes-vous allés voir ?  
un prophète ?  
Oui, je vous le dis, et bien plus qu'un prophète.

C'est de lui qu'il est écrit :  
Voici que j'envoie mon messager en avant de toi,  
pour préparer le chemin devant toi.

Amen, je vous le dis :

Parmi ceux qui sont nés d'une femme, personne ne s'est levé de plus grand que Jean le Baptiste ; et cependant le plus petit dans le royaume des Cieux est plus grand que lui. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◊ La grâce à demander

La grâce d'accueillir une foi purifiée de mes attentes : croire au Christ tel qu'il se révèle, et non tel que je l'imagine.

## ◊ Les points de méditation

### Point 1 : « Es-tu celui qui doit venir ? », La foi qui ose demander

Jean n'étouffe pas son trouble : il porte sa question à Jésus. La vraie foi n'est pas l'absence de doute, mais le mouvement qui apporte le doute au Seigneur. Dieu préfère une question honnête à une certitude orgueilleuse.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle question non dite ai-je besoin d'apporter aujourd'hui à Jésus ?
- Où ai-je confondu mes attentes avec la volonté de Dieu ?

### Point 2 : « Les aveugles voient... les pauvres reçoivent la Bonne Nouvelle », Les signes parlent

Jésus ne répond pas par un slogan, mais par des œuvres messianiques annoncées par Isaïe. Les signes ne sont pas des feux d'artifice : ils serviraient les petits et révèlent un Royaume qui guérit, relève, réintègre.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits concrets de l'Évangile ai-je vus récemment (chez moi, chez d'autres) ?
- À qui le Seigneur m'envoie-t-il aujourd'hui pour porter une Bonne Nouvelle très simple (écoute, présence, geste) ?

### Point 3 : « Le plus petit dans le Royaume est plus grand que lui », Grandeur renversée

Jean est géant... pourtant Jésus révèle une grandeur nouvelle : celle de l'appartenance au Royaume par la communion au Christ. Ma valeur n'est pas mes performances spirituelles, mais mon oui réel à Jésus et à sa mission.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je cherche encore ma grandeur hors de Jésus ?
- Quel petit acte de service caché vais-je poser aujourd'hui, sans attendre retour ?

## Colloque

« Jésus, doux Messie, je t'apporte mes questions sans masque. Apprends-moi à lire tes signes plutôt qu'à t'imposer mes

scénarios. Rends mon cœur pauvre pour recevoir ton Royaume et le partager. Donne-moi aujourd’hui un visage, un geste, une parole à offrir en ton nom. Je veux te suivre tel que tu es. Amen. »

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Un pauvre à servir :

choisis un geste concret pour quelqu’un en manque (visite, repas partagé, transport, règlement d’un petit dû).

### 2. Question déposée :

écris ta question principale à Jésus ; relis-la devant un crucifix et termine par : « Que ta volonté soit faite. »

## ◊ Parole à mémoriser

« Les aveugles retrouvent la vue... les pauvres reçoivent la Bonne Nouvelle. » (Mt 11, 5)

## 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. »

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).

## ◊ Demander pardon

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

- Je reconnaiss :

- 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







# 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.