Mon Guide d'oraison Quotidienne

DÉC2025
N°49

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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?

La méditation est une activité ou un exercice spirituel fortement réflexif qui se sert de la mémoire, de l'intelligence et de la volonté pour rentrer en contact avec Dieu. Dans la perspective de la spiritualité ignacienne, la parole de Dieu est la médiation de cette rencontre. Le but c'est de la méditation, c'est de nous laisser influencer par la parole de Dieu afin que notre vie en soit transformée. Dans la méditation, Dieu nous rejoint en nous interpellant à la conversion, à plus d'amour, de justice, de vérité, etc. Il ne s'agit pas d'une réflexion sur la parole pour gagner en « connaissances », en « enseignements », mais d'en tirer profit pour notre vie quotidienne, notre relation à Dieu et au prochain. La méditation aide 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'entrainement, 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.

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 prépar tion 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
- 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 troistextes. Nous pouvons prendre celui qui nous parle le plus. Dans le cadre de cette retraite, le texte nous sera souvent proposé.
- Regarder les personnages s'il s'agit d'un récit. Écouter ce qu'ils disent, font, leurs réactions, oppositions, etc. M'identifier à eux, rejoint par l'imagination la scène contemplée. Comment suis-je touché par tout ceci ?
- Nous pouvons choisir de nous arrêter sur quelques phrases que nous trouvons importantes pour nous. Essayer de nous demander ce que ces passages nous disent à nous.
- Nous pouvons nous servir des points proposés pour la méditation.
- Quel que soit l'aspect considéré, il est important à la fin de réfléchir et de tirer profit. Nous devons être actifs durant la prière, réfléchir, utiliser la mémoire, l'intelligence, et mouvoir la volonté vers l'action. Mais nous devons aussi écouter, nous laisser toucher quand une parole, un personnage, une action nous rejoint. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du

goût. Quand nous sommes rassasiés par ce que nous avons trouvé, restons y.

Terminer la méditation

Pour terminer la méditation, nous avons deux choses à faire.

Le colloque, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, mes désirs, mes projets.

Durant le colloque, je peux aussi profiter pour confier à Dieu des intentions de prière pour les autres.

Je termine la prière par un NOTRE PÈRE ou toute autre prière usuelle.

Relire sa prière

Une fois la prière terminée, je prends quelques minutes pour me poser la question de savoir ce qui s'est réellement passé.

- 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 évènements 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 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.

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 empoissonner 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 22 au Dimanche 28 Décembre 2025

Lundi 22 Déc 2025

Oraison

◊ Exercice de concentration

Ouvre tes deux mains sur tes genoux (comme pour recevoir).
A voix basse ou dans le cœur : « Seigneur, je reçois. Seigneur, je rends. » (3 fois).
Fixe doucement un point (une croix, une bougie, ou un coin de mur) et laisse ton cœur se calmer.

◊ Composition des lieux

Tu es à Silo, près de la maison du Seigneur. Il y a l'odeur du sacrifice, le mouvement des personnes, le prêtre Éli, et Anne qui avance avec un enfant encore très jeune. Tu entends sa voix : elle ne réclame plus, elle rend grâce… et elle offre.

◊ Parole de Dieu

Première lecture: 1 S 1, 24-28

Lecture du premier livre de Samuel

En ces jours-là,
lorsque Samuel fut sevré,
Anne, sa mère, le conduisit à la maison du Seigneur, à Silo ;
l'enfant était encore tout jeune.
Anne avait pris avec elle un taureau de trois ans,
un sac de farine et une outre de vin.
On offrit le taureau en sacrifice,
et on amena l'enfant au prêtre Éli.
Anne lui dit alors :
« Écoute-moi, mon seigneur, je t'en prie !
Aussi vrai que tu es vivant,
je suis cette femme qui se tenait ici près de toi
pour prier le Seigneur.
C'est pour obtenir cet enfant que je priais,
et le Seigneur me l'a donné en réponse à ma demande.
À mon tour je le donne au Seigneur pour qu'il en dispose.
Il demeurera à la disposition du Seigneur
tous les jours de sa vie. »
Alors ils se prosternèrent devant le Seigneur.

— Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi un cœur reconnaissant, capable de recevoir tes dons sans m'y accrocher, et de te les rendre dans la paix.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Anne revient : la prière devient action de grâce

Anne n'oublie pas d'où vient la grâce : elle

revient au Seigneur.
La fidélité n'est pas seulement demander, c'est aussi reconnaître et rendre grâce.
Son geste dit : « Dieu n'a pas été un moyen ; il est la source. »

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce que Jésus m'a déjà donné, et que je n'ai pas vraiment célébré ?
•Est-ce que je sais revenir vers Dieu après avoir obtenu ce que je voulais ?

Point 2 : « C'est pour obtenir cet enfant que je priais »

Elle assume son désir sans honte : elle a supplié, elle a attendu.
La prière vraie mêle larmes, espérance, patience et confiance.
Et quand Dieu répond, la réponse devient une histoire sainte, pas un trophée.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle demande profonde porte ma prière en ce moment ?
•Dans ma manière de demander, suis-je en train d'aimer Dieu... ou seulement le résultat ?

Point 3 : « À mon tour je le donne au Seigneur »

Anne offre Samuel : elle donne au Seigneur ce qu'elle aime.
Elle refuse de posséder le don : elle le remet à Dieu pour sa mission.
C'est une liberté intérieure : aimer sans enfermer, offrir sans reprendre.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel "Samuel" Jésus me demande-t-il de lui remettre (personne, projet, réussite, sécurité) ?
•Qu'est-ce qui, en moi, résiste encore à l'abandon confiant ?

Colloque

Jésus, toi qui reçois tout du Père et qui te donnes totalement, apprends-moi la gratitude vraie.
Je te remercie pour les grâces déjà reçues, même celles que je prends trop vite pour acquises.
Je te remets ce que j'aime, ce que je crains de perdre, et ce que je voudrais contrôler : que tout soit à ta disposition. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Acte de gratitude :
aujourd'hui, remplace une critique par une bénédiction explicite sur une personne/situation.

2.Offrande d'un attachement :
Choisis un attachement précis et dis : « Jésus, je te le rends » ; pose ensuite un petit acte qui prouve ce don (détachement, confiance).

◊ Parole à mémoriser

« À mon tour je le donne au Seigneur pour qu'il en dispose. » (1 S 1, 28)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 23 Déc 2025

Oraison

◊ Exercice de concentration

•Mets-toi dans une posture simple, le dos droit, les pieds bien posés.
•Pose une main sur la poitrine et murmure lentement : « Jésus… » (trois fois), comme si tu déposais ton cœur dans ce Nom.
•Puis reste en silence et accueille cette idée : Dieu m'appelle aussi par un nom (une vocation, une mission, une identité).

◊ Composition des lieux

Imagine la maison de Zacharie et d'Élisabeth : une petite cour, des voisins, des proches, des voix joyeuses. On prépare la circoncision, on discute du nom, on fait des signes au père muet. Puis, sur une tablette, le père écrit avec assurance : « Jean est son nom », et soudain sa bouche s'ouvre : il parle et bénit Dieu.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Lc 1, 57-66

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Quand fut accompli le temps où Élisabeth devait enfanter,
elle mit au monde un fils.
Ses voisins et sa famille apprirent que le Seigneur

lui avait montré la grandeur de sa miséricorde,
et ils se réjouissaient avec elle.
Le huitième jour, ils vinrent pour la circoncision de l'enfant.
Ils voulaient l'appeler Zacharie, du nom de son père.
Mais sa mère prit la parole et déclara :
« Non, il s'appellera Jean. »
On lui dit :
« Personne dans ta famille ne porte ce nom-là ! »
On demandait par signes au père
comment il voulait l'appeler.
Il se fit donner une tablette sur laquelle il écrivit :
« Jean est son nom. »
Et tout le monde en fut étonné.
À l'instant même, sa bouche s'ouvrit, sa langue se délia :
il parlait et il bénissait Dieu.
La crainte saisit alors tous les gens du voisinage
et, dans toute la région montagneuse de Judée,
on racontait tous ces événements.
Tous ceux qui les apprenaient
les conservaient dans leur cœur et disaient :
« Que sera donc cet enfant ? »
En effet, la main du Seigneur était avec lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi un cœur docile à ta volonté : que je reconnaisse ton appel, que j'accepte ton nom sur ma vie, et que ma bouche s'ouvre pour te bénir.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Ils se réjouissaient avec elle »

La miséricorde de Dieu n'est pas seulement privée : elle devient une joie partagée.
Quand Dieu relève quelqu'un, il invite une communauté entière à bénir avec lui.
La vraie joie spirituelle sait se réjouir du bien chez l'autre sans jalousie.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Suis-je capable de me réjouir sincèrement quand Dieu bénit quelqu'un d'autre ?
•Quelle miséricorde de Jésus, reçue récemment, ai-je gardée trop silencieuse ?

Point 2 : « Non, il s'appellera Jean »

Élisabeth refuse la pression des habitudes : elle obéit à Dieu avant d'obéir aux attentes.
Le nom "Jean" dit une vérité : Dieu fait grâce (Dieu est favorable).
La fidélité commence souvent par un petit "non" aux réflexes du monde, pour dire "oui" à Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel "non" Jésus me demande-t-il de poser pour que sa volonté passe en premier ?
•Est-ce que je laisse Dieu définir mon identité… ou bien les traditions, les gens, la peur ?

Point 3 : « Jean est son nom » : la bouche s'ouvre, la louange jaillit

Zacharie écrit ce que Dieu veut, et sa parole est libérée : obéissance et guérison se rencontrent.
Quand je m'aligne sur la volonté de Dieu, quelque chose se dénoue en moi : peur, amertume, mutisme intérieur.
La première parole retrouvée n'est pas une justification : c'est une bénédiction.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle parole est "bloquée" en moi (louange, pardon, vérité) et attend un acte d'obéissance ?
•Si Jésus ouvrait ma bouche aujourd'hui, qu'aimerais-je qu'il fasse sortir : plainte ou bénédiction ?

Colloque

Jésus, toi qui m'appelles par mon nom, délivre-moi de la peur de déplaire.
Donne-moi le courage d'obéir à ta parole même quand les autres ne comprennent pas.
Ouvre ma bouche pour te bénir : que ma première réaction soit la louange, et non le murmure. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Un "oui" concret à l'appel :
Je fais un acte qui correspond à ma mission (servir, enseigner, prier, réparer une relation, travailler avec droiture).

2.Une joie partagée :
J'envoie un message de félicitations sincère à quelqu'un que Dieu a béni récemment.

◊ Parole à mémoriser

« Jean est son nom. » (Lc 1, 63)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 24 Déc

Oraison

◊ Exercice de concentration

•Assieds-toi simplement, mains ouvertes sur les genoux, comme quelqu'un qui attend un don.
•Dis doucement : « Jésus, lumière d'en haut »… puis laisse ce mot lumière descendre en toi.
•Imagine une zone sombre en toi (peur, confusion, fatigue, péché) et présente-la à Jésus sans te justifier.

◊ Composition des lieux

Tu es dans la maison de Zacharie. On sent la joie de la naissance, mais surtout quelque chose de plus grand : l'Esprit Saint remplit le père, et sa bouche devient une source. Zacharie se met à bénir Dieu d'une voix prophétique, comme si toute l'histoire d'Israël se réveillait dans sa louange. Tu entends des phrases qui parlent de délivrance, d'alliance, de pardon… et d'un Soleil levant qui visite ceux qui sont dans l'ombre.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Lc 1, 67-79

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

à la naissance de Jean Baptiste,
Zacharie, son père, fut rempli d'Esprit Saint
et prononça ces paroles prophétiques :
« Béni soit le Seigneur, le Dieu d'Israël,
qui visite et rachète son peuple.
Il a fait surgir la force qui nous sauve
dans la maison de David, son serviteur,
comme il l'avait dit par la bouche des saints,
par ses prophètes, depuis les temps anciens :
salut qui nous arrache à l'ennemi,
à la main de tous nos oppresseurs,
amour qu'il montre envers nos pères,
mémoire de son alliance sainte ;
serment juré à notre père Abraham
de nous rendre sans crainte,
afin que, délivrés de la main des ennemis,
nous le servions dans la justice et la sainteté,
en sa présence, tout au long de nos jours.

Toi aussi, petit enfant, tu seras appelé
prophète du Très-Haut ;
tu marcheras devant, à la face du Seigneur,
et tu prépareras ses chemins,
pour donner à son peuple de connaître le salut
par la rémission de ses péchés,
grâce à la tendresse, à l'amour de notre Dieu,
quand nous visite l'astre d'en haut,
pour illuminer ceux qui habitent les ténèbres
et l'ombre de la mort,
pour conduire nos pas
au chemin de la paix. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Jésus, visite-moi : arrache-moi à mes ténèbres, donne-moi de connaître ton salut, et conduis mes pas au chemin de la paix.

◊ Les points de méditation

Point 1.« Béni soit le Seigneur… qui visite et rachète son peuple »

Zacharie ne commence pas par parler de lui, mais par bénir Dieu : la foi vraie voit d'abord Dieu à l'œuvre.
Dieu "visite" : il ne reste pas loin, il entre dans notre histoire, dans nos maisons, dans nos blessures.
Dieu "rachète" : il ne constate pas seulement notre misère, il paie le prix pour nous relever.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'attends que tout aille bien pour bénir Dieu, ou est-ce que je bénis Dieu parce qu'il vient ?
- Quelle "visite" de Jésus ai-je déjà reçue mais oubliée de reconnaître ?

Point 2 :« Pour donner à son peuple de connaître le salut par la rémission de ses péchés »

Le salut n'est pas d'abord une amélioration extérieure : c'est une libération intérieure,

une porte ouverte par le pardon.
Dieu ne se lasse pas de recommencer avec nous : sa miséricorde est un chemin, pas un événement unique.
Connaître le salut, c'est accepter d'être sauvé là où je me croyais irrécupérable.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel péché, quelle habitude, quelle culpabilité m'empêche encore de me laisser aimer ?
•Est-ce que je crois vraiment que Jésus peut me pardonner "jusqu'au bout", aujourd'hui ?

Point 3 : « Quand nous visite l'astre d'en haut… pour conduire nos pas au chemin de la paix »

Jésus ne vient pas seulement éclairer : il vient conduire, il prend notre main pour marcher avec nous.
Il y a des ténèbres qui font peur (l'ombre de la mort, l'angoisse, la solitude), mais la lumière du Christ n'est pas fragile.
La paix dont parle Zacharie n'est pas un simple calme : c'est une route où mes pas deviennent justes, réconciliés, orientés.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Où sont mes ténèbres actuelles : dans ma pensée, mes relations, mon cœur, ma foi ?
•Concrètement, quel pas Jésus veut-il redresser pour me mettre sur le chemin de la paix ?

Colloque

Jésus, Soleil levant, je te présente mes zones d'ombre.
Je te demande de visiter ce que je n'arrive pas à guérir moi-même.
Pardonne-moi, relève-moi, et conduis mes pas : je veux marcher avec toi, même lentement, mais vraiment. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Bénédiction :
Aujourd'hui, je commence une action importante par une phrase de bénédiction : « Béni sois-tu, Seigneur… » (même si je ne "sens" rien).

2.Un pas vers la paix :
je pose un acte concret de paix (un appel, une excuse, un message, un silence choisi, une réconciliation, ou le choix d'éviter une dispute).

◊ Parole à mémoriser

« Grâce à la tendresse, à l'amour de notre Dieu, quand nous visite l'astre d'en haut. » (Lc 1, 78)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 25 Déc

Oraison

◊ Exercice de concentration

•Mets-toi en présence de Jésus, sans chercher d'émotion : juste une présence simple.
•Dis intérieurement : « Jésus, Verbe de Dieu, viens habiter en moi. »
•Accueille un silence paisible, puis repère une "ténèbre" précise (peur, découragement, péché, agitation) et offre-la au Christ.

◊ Composition des lieux

Tu te tiens comme au seuil d'une nuit, et pourtant une lumière s'allume. Tu entends Jean parler du "Commencement", comme si le monde entier recommençait. Et au centre, une phrase bouleversante : le Verbe s'est fait chair ; Dieu prend visage humain et vient demeurer parmi nous. La scène n'est pas seulement une crèche : c'est ton existence qui devient le lieu de sa demeure.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Jn 1, 1-5.9-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Au commencement était le Verbe,
et le Verbe était auprès de Dieu,
et le Verbe était Dieu.
Il était au commencement auprès de Dieu.

C'est par lui que tout est venu à l'existence,
et rien de ce qui s'est fait ne s'est fait sans lui.
En lui était la vie,
et la vie était la lumière des hommes ;
la lumière brille dans les ténèbres,
et les ténèbres ne l'ont pas arrêtée.

Le Verbe était la vraie Lumière,
qui éclaire tout homme
en venant dans le monde.
Il était dans le monde,
et le monde était venu par lui à l'existence,
mais le monde ne l'a pas reconnu.
Il est venu chez lui,
et les siens ne l'ont pas reçu.
Mais à tous ceux qui l'ont reçu,
il a donné de pouvoir devenir enfants de Dieu,
eux qui croient en son nom.
Ils ne sont pas nés du sang,
ni d'une volonté charnelle,
ni d'une volonté d'homme :
ils sont nés de Dieu.
Et le Verbe s'est fait chair,
il a habité parmi nous,
et nous avons vu sa gloire,
la gloire qu'il tient de son Père
comme Fils unique,
plein de grâce et de vérité.

– Acclamons la Parole de Dieu..

◊ La grâce à demander

Jésus, fais-toi chair en moi : viens habiter ma vie, éclaire mes ténèbres, et donne-moi de vivre en enfant de Dieu.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Au commencement était le Verbe… et le Verbe était Dieu »

Avant mes problèmes, avant mes blessures, avant même mon histoire, Jésus existe et il est Dieu.
Il n'est pas une solution de dernière minute : il est la Source, la Parole éternelle qui porte tout.
Croire, c'est reposer ma vie sur ce Roc : Dieu n'est pas loin, il est vivant et présent.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Sur quoi est-ce que je fonde ma sécurité aujourd'hui : mes moyens, mon contrôle, ou Jésus ?
•Qu'est-ce qui, en moi, résiste à croire que Jésus est vraiment "au commencement" de ma vie ?

Point 2 : « La lumière brille dans les ténèbres, et les ténèbres ne l'ont pas arrêtée »

La lumière du Christ ne dépend pas de l'intensité de ma foi : elle brille même quand je suis faible.
Les ténèbres peuvent entourer, inquiéter, étouffer… mais elles ne peuvent pas vaincre la lumière.
Jésus ne nie pas la nuit : il y entre et il y ouvre un passage.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles sont les ténèbres qui me fatiguent le plus en ce moment ?
•Ai-je déjà vu une “petite lumière” de Dieu dans ma nuit, que je minimisais ?

Point 3 : « Le Verbe s'est fait chair… à ceux qui l'ont reçu, il a donné de devenir enfants de Dieu »

Recevoir Jésus, ce n’est pas seulement l’admirer : c’est lui ouvrir la porte de ma vie réelle.
Dieu ne me fait pas seulement “du bien” : il me donne une identité nouvelle, enfant de Dieu.
Là où je me voyais condamné, Jésus me fait passer de la survie à la filiation, de la peur à la confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Dans quel domaine concret Jésus n’est-il pas encore “chez lui” en moi ?
•Qu’est-ce que cela changerait aujourd’hui si je vivais vraiment comme un enfant aimé de Dieu ?

Colloque

Jésus, Verbe fait chair, je te parle comme à quelqu’un de proche : viens habiter ma maison intérieure.
Je te donne ma nuit, mes tensions, mes limites, et même ce que je cache.
Fais-moi recevoir ta lumière et vivre comme ton enfant, avec confiance et vérité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Accueillir :
aujourd’hui, je pose un geste simple d’accueil de Jésus (un coin prière rangé, une bougie, un “oui” intérieur avant de commencer ma journée).

2.Devenir enfant de Dieu :
je fais un acte concret “d’enfant” : demander pardon, demander de l’aide, remercier, ou renoncer à tout contrôler.

◊ Parole à mémoriser

« Et le Verbe s’est fait chair, il a habité parmi nous. » (Jn 1, 14)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 26 Déc

Oraison

◊ Exercice de concentration

•Assieds-toi simplement, le dos droit, les mains posées, et laisse ton corps se calmer.
•Fais un acte intérieur : tu tournes ton regard vers Jésus, même si tu ne "sens" rien.
•Choisis une phrase courte à respirer intérieurement : « Seigneur Jésus, reçois mon esprit. »

◊ Composition des lieux

Imagine Étienne au milieu d'une foule hostile : cris, accusations, dents serrées, violence qui monte. Et pourtant, lui ne répond pas par la colère : il lève les yeux, comme s'il voyait plus loin que la haine. Il contemple "les cieux ouverts" et Jésus debout, et, au moment où les pierres tombent, il prie : pour lui-même et pour ses ennemis.

◊ Parole de Dieu

Première lecture: Ac 6, 8-10; 7, 54-60

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,
Étienne, rempli de la grâce et de la puissance de Dieu,
accomplissait parmi le peuple
des prodiges et des signes éclatants.
Intervinrent alors certaines gens de la sy-

nagogue
dite des Affranchis,
ainsi que des Cyrénéens et des Alexandrins,
et aussi des gens originaires
de Cilicie et de la province d'Asie.
Ils se mirent à discuter avec Étienne,
mais sans pouvoir résister
à la sagesse et à l'Esprit qui le faisaient parler.

Ceux qui écoutaient ce discours
avaient le cœur exaspéré
et grinçaient des dents contre Étienne.
Mais lui, rempli de l'Esprit Saint,
fixait le ciel du regard :
il vit la gloire de Dieu,
et Jésus debout à la droite de Dieu.
Il déclara :
« Voici que je contemple les cieux ouverts
et le Fils de l'homme debout à la droite de Dieu. »
Alors ils poussèrent de grands cris
et se bouchèrent les oreilles.
Tous ensemble, ils se précipitèrent sur lui,
l'entraînèrent hors de la ville
et se mirent à le lapider.
Les témoins avaient déposé leurs vêtements
aux pieds d'un jeune homme appelé Saul.
Étienne, pendant qu'on le lapidait, priait ainsi :
« Seigneur Jésus, reçois mon esprit. »
Puis, se mettant à genoux, il s'écria d'une voix forte :
« Seigneur, ne leur compte pas ce péché. »
Et, après cette parole, il s'endormit dans la mort.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur rempli de ton Esprit : un regard tourné vers le ciel, et une force de pardonner quand je suis blessé.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Ils ne pouvaient pas résister à la sagesse et à l'Esprit qui le faisaient parler »

Étienne n'est pas fort par lui-même : c'est l'Esprit Saint qui lui donne la lumière et les mots justes.
La vraie puissance chrétienne n'est pas l'agressivité ; c'est une vérité habitée, humble et ferme.
Quand Dieu parle en nous, certains résistent… mais la Parole garde sa force.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je cherche à "avoir raison", ou à laisser l'Esprit parler avec paix et clarté ?
•Dans quelle situation ai-je besoin d'une sagesse qui ne vient pas de moi ?

Point 2 :« Il fixait le ciel du regard… il vit Jésus debout à la droite de Dieu »

Au cœur du combat, Étienne choisit son orientation : il ne fixe pas la haine, il fixe la gloire de Dieu.
Et ce détail est bouleversant : Jésus est

debout, comme s'il se levait pour accueillir, soutenir, honorer son témoin.
Quand tout s'écroule dehors, le ciel s'ouvre dedans : la foi devient une vision qui tient debout.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce que je fixe le plus souvent : le danger, l'injustice, l'opinion des autres, ou Jésus ?
•Quelle "ouverture du ciel" ai-je déjà reçue (paix, lumière, force) dans un moment difficile ?

Point 3 : « Seigneur Jésus, reçois mon esprit… Seigneur, ne leur compte pas ce péché »

Étienne meurt en priant comme Jésus : abandonné au Père et pardonnant.
Le pardon ici n'est pas naïveté : c'est une victoire spirituelle sur la vengeance et le poison intérieur.
Il remet son esprit à Jésus : même la mort devient un passage confié, non un chaos subi.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qui ai-je du mal à remettre à Dieu, parce que la blessure est encore vive ?
•Qu'est-ce que je garde en moi comme "pierre" (amertume, rancune, désir de revanche) ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui étais debout pour Étienne, tiens-toi aussi près de moi aujourd'hui.
Je te remets mes peurs, mes humiliations, mes injustices, et tout ce qui me donne envie de répondre par le mal.
Apprends-moi à te confier mon esprit et à pardonner de cœur, même si cela me coûte.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Le regard :
aujourd'hui, quand une contrariété arrive, je fais un mini-geste intérieur : je lève mon cœur vers Jésus et je répète : « Je contemple les cieux ouverts. »

2.Remettre mon esprit :
le soir, avant de dormir, je remets à Jésus une chose qui m'inquiète : « Seigneur Jésus, reçois mon esprit… reçois aussi cette situation. »

◊ Parole à mémoriser

« Seigneur Jésus, reçois mon esprit. » (Ac 7, 59)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 27 Déc

Oraison

◊ Exercice de concentration

•Pose-toi simplement, et imagine que ton cœur est en mouvement : il "court" vers Jésus.
•Fais un acte intérieur très simple : « Jésus, je viens » (sans chercher des émotions).
•Accueille un silence humble : tu ne comprends pas tout, mais tu avances quand même.

◊ Composition des lieux

Je vois Marie Madeleine, bouleversée, courir annoncer une disparition : le tombeau est ouvert, et le corps n'est plus là. Pierre et "l'autre disciple" se mettent à courir, haletants, le cœur serré entre peur et espérance. Au tombeau : des linges posés à plat, un suaire roulé à part… un ordre étrange, comme un signe. L'autre disciple entre, regarde, et quelque chose bascule : « Il vit, et il crut. »

◊ Parole de Dieu

Première lecture: Jn 20, 2-8

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

Le premier jour de la semaine,
Marie Madeleine courut trouver Simon-Pierre et l'autre disciple,

celui que Jésus aimait,
et elle leur dit :
« On a enlevé le Seigneur de son tombeau,
et nous ne savons pas où on l'a déposé. »
Pierre partit donc avec l'autre disciple
pour se rendre au tombeau.
Ils couraient tous les deux ensemble,
mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre
et arriva le premier au tombeau.
En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ;
cependant il n'entre pas.
Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour.
Il entre dans le tombeau ;
il aperçoit les linges, posés à plat,
ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus,
non pas posé avec les linges,
mais roulé à part à sa place.
C'est alors qu'entra l'autre disciple,
lui qui était arrivé le premier au tombeau.
Il vit, et il crut.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de courir vers toi, de lire tes signes, et de passer de la confusion à une foi simple : voir et croire.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Marie Madeleine courut… "On a enlevé le Seigneur" »

L'amour vrai ne reste pas immobile : Marie court parce que son cœur est attaché à Jésus.
Mais son amour est encore dans la nuit : elle interprète tout avec l'hypothèse de la perte.
Souvent, nous aussi, nous aimons Dieu… mais nous lisons les événements comme des échecs.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quand quelque chose m'échappe, est-ce que je "cours" vers Jésus ou vers mes conclusions ?
•Dans quelle situation suis-je tenté de dire : « On a enlevé le Seigneur » (Dieu n'est plus là) ?

Point 2 : « Ils couraient tous les deux… Pierre entre »

La foi se vit en chemin : on peut courir vite (élan), ou arriver après (lenteur), l'essentiel est d'aller au tombeau.
Pierre entre : il ose traverser le seuil et affronter le réel, même s'il est déroutant.
Il y a des moments où Jésus me demande moins d'expliquer… et plus d'entrer, de regarder en face, avec confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je fuis certaines vérités intérieures, au lieu "d'entrer" avec Jésus ?
•Dans ma vie spirituelle, suis-je plutôt dans l'élan (vite) ou dans la prudence (lent), et comment Dieu me rejoint-il là ?

Point 3 :« Il vit, et il crut »

La foi pascale naît souvent d'un signe discret : des linges posés à plat, un suaire roulé à part… comme une trace du Vivant.
Croire, ici, ce n'est pas tout comprendre : c'est reconnaître que Dieu agit autrement que je l'imaginais.
Le disciple passe du regard extérieur au regard intérieur : il voit… et son cœur consent.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels "linges posés à plat" Dieu a déjà mis sur ma route : un signe, une paix, une lumière, une coïncidence qui parle ?
•Qu'est-ce qui m'empêche de dire simplement : « Oui, Seigneur… je crois » ?

Colloque

Jésus, je cours vers toi avec mes questions et mes peurs.
Je ne veux pas te chercher seulement dans ce qui est "comme avant" : apprends-moi à te reconnaître vivant, autrement.
Donne-moi une foi qui sait entrer, regarder, et croire, même quand le tombeau semble parler plus fort que l'espérance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Acte de foi bref :
à chaque inquiétude qui revient, je réponds par une phrase unique : « Jésus, je te cherche, et je choisis de croire. »

2.Le pas vers le tombeau:
aujourd'hui, je choisis un endroit calme et je "fais le pas" : je me présente à Jésus sans masque, avec une vérité que j'évite.

◊ Parole à mémoriser

« Il vit, et il crut. » (Jn 20, 8)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 28 Déc

Oraison

◊ Exercice de concentration

•Mets-toi intérieurement en attitude d'écoute : comme quelqu'un qui dort mais dont le cœur reste disponible à Dieu.
•Imagine une parole brève qui te réveille : « Lève-toi. » Accueille-la sans discuter.
•Dis simplement au Seigneur : « Parle, je veux obéir. »

◊ Composition des lieux

Je vois la nuit, la maison, le silence après le départ des mages. Joseph dort, puis un songe le secoue : un ange, une urgence, un danger réel. Je le vois se lever sans bruit, rassembler l'enfant et Marie, quitter la maison dans l'obscurité, prendre la route de l'exil. Puis, plus tard, un autre songe : le retour devient possible, mais la peur demeure ; Joseph reçoit encore une direction, et la famille arrive à Nazareth, humble et cachée.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mt 2, 13-15.19-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Après le départ des mages,
voici que l'ange du Seigneur apparaît en songe à Joseph

et lui dit :
« Lève-toi ; prends l'enfant et sa mère,
et fuis en Égypte.
Reste là-bas jusqu'à ce que je t'avertisse,
car Hérode va rechercher l'enfant
pour le faire périr. »
Joseph se leva ;
dans la nuit, il prit l'enfant et sa mère,
et se retira en Égypte,
où il resta jusqu'à la mort d'Hérode,
pour que soit accomplie la parole du Seigneur prononcée par le prophète :
D'Égypte, j'ai appelé mon fils.

Après la mort d'Hérode,
voici que l'ange du Seigneur apparaît en songe à Joseph en Égypte
et lui dit :
« Lève-toi ; prends l'enfant et sa mère,
et pars pour le pays d'Israël,
car ils sont morts,
ceux qui en voulaient à la vie de l'enfant. »
Joseph se leva,
prit l'enfant et sa mère,
et il entra dans le pays d'Israël.
Mais, apprenant qu'Arkélaüs régnait sur la Judée
à la place de son père Hérode,
il eut peur de s'y rendre.
Averti en songe,
il se retira dans la région de Galilée
et vint habiter dans une ville appelée Nazareth,
pour que soit accomplie la parole dite par les prophètes :
Il sera appelé Nazaréen.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi la grâce de t'obéir rapidement, de te faire confiance quand tu me conduis sur des chemins imprévus, et de protéger en moi ce qui est fragile et saint.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Lève-toi… prends l'enfant et sa mère »

Dieu ne parle pas seulement pour informer : il parle pour sauver. Joseph n'est pas paralysé par les explications ; il se lève et agit, parce que l'essentiel est de protéger l'enfant. La vraie foi devient concrète : quand Dieu dit "prends", je prends ; quand il dit "lève-toi", je me mets debout.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce que Dieu me demande de "prendre en charge" aujourd'hui : une responsabilité, une personne, une mission, une conversion ?
•Qu'est-ce que je repousse sans cesse alors que le Seigneur me dit : « Lève-toi » ?

Point 2 :« Il se leva… dans la nuit… et se retira »

Obéir peut signifier partir dans l'obscurité : sans garanties, sans confort, sans applaudissements.
Joseph n'attend pas que tout devienne clair : il choisit la sécurité de Jésus et de Marie plutôt que sa tranquillité.

Il y a des nuits où Dieu me demande une fidélité silencieuse : renoncer à un risque, couper une habitude, quitter un "Égypte" intérieur.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle "nuit" suis-je en train de traverser, et comment puis-je y poser un acte de confiance concret ?
•De quoi dois-je m'éloigner pour protéger ma foi, ma famille, ou ma vocation ?

Point 3 : « Averti en songe… il se retira… Nazareth »

Même quand le danger principal est passé, la prudence reste une forme de sagesse.
Joseph écoute encore : il ne force pas une route "logique", il suit la route "juste" selon Dieu.
Nazareth révèle le style de Dieu : le salut grandit souvent dans le caché, le petit, le quotidien.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'accepte que Dieu me conduise par étapes, sans me donner tout le plan d'avance ?
•Quelle "Nazareth" le Seigneur me propose : un lieu d'humilité, de simplicité, de fidélité ordinaire ?

Colloque

Jésus, toi qui as connu l'exil et l'insécurité, regarde mes peurs et mes résistances.
Apprends-moi à me lever quand tu parles, même si je ne comprends pas tout.
Conduis-moi à ma "Nazareth" : là où je peux t'aimer, te servir, et te laisser grandir en moi, dans la fidélité du quotidien. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1.Un acte d'obéissance discret :
je choisis un petit acte que je repousse (pardonner, appeler quelqu'un, ranger, prier, réparer une faute) et je le fais aujourd'hui "sans bruit".

2.Protéger l'enfant :
j'identifie ce qui met en danger ma vie intérieure (écran, jalousie, colère, orgueil, fréquentations, négligence) et je mets une limite concrète.

◊ Parole à mémoriser

« Lève-toi ; prends l'enfant et sa mère. » (Mt 2, 13)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

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

◊ Conclure la prière

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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