



Mon Guide d'oraïson Quotidienne



DÉC2025
N°50

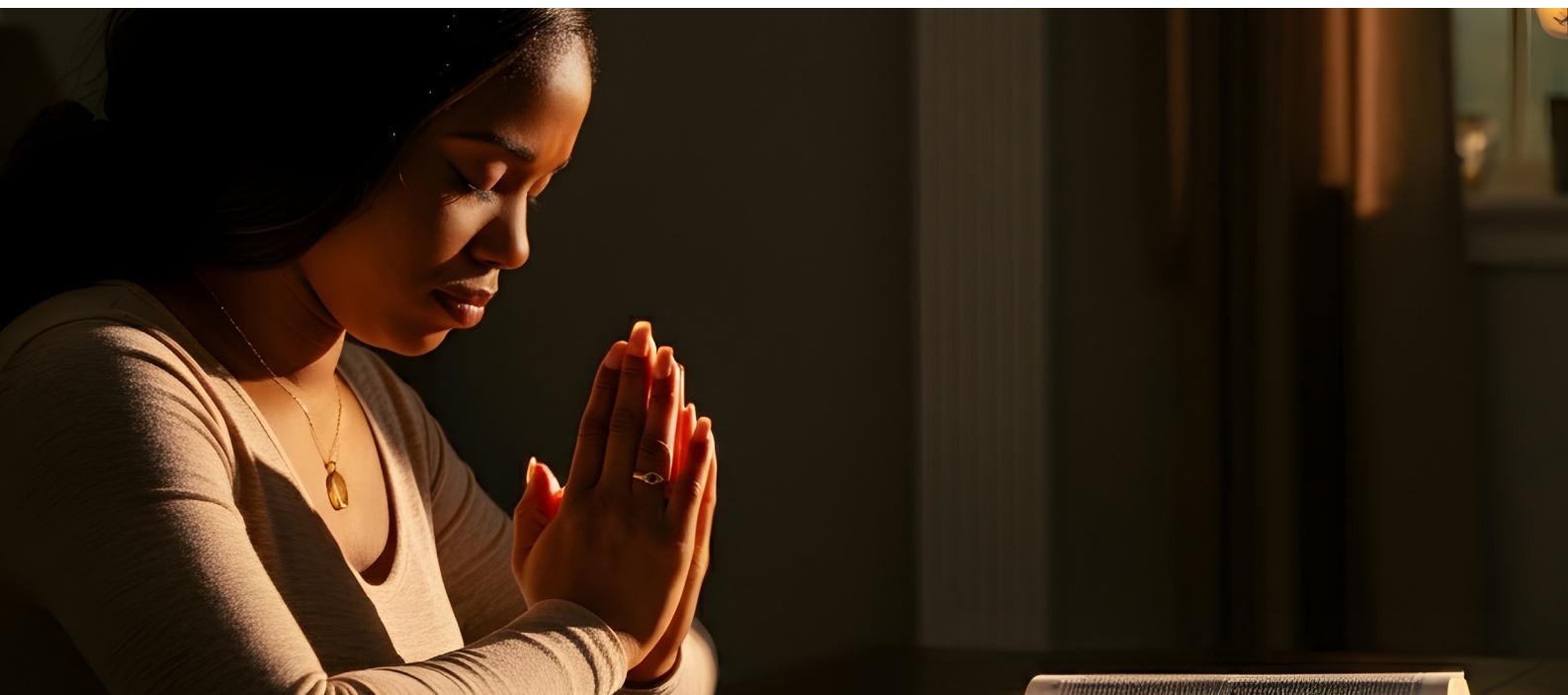
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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'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 reviendra 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 rejoints. 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).

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 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 29 décembre au Dimanche 04 janvier 2025

Lundi 29 Déc 2025

Oraison

◊ Exercice de concentration

- Imagine une lampe allumée au milieu de ta poitrine : une lumière douce, stable, qui n'agresse pas.
- Fais monter une prière très simple : « Jésus, éclaire-moi. »
- Laisse venir un nom, un visage, une relation... et présente-la à Jésus sans te justifier.

◊ Composition des lieux

Je me vois devant Jésus, comme au bord d'un chemin au petit matin. La lumière grandit, mais dans mon cœur il y a encore des zones d'ombre : des rancunes, des jugements, des blessures. Jésus marche devant moi : son pas est calme, son regard est vrai, il ne triche pas. Il me montre qu'on ne peut pas dire "je suis avec lui" tout en gardant la haine dans le cœur.

◊ Parole de Dieu

Première lecture: 1 Jn 2, 3-11

Lecture de la première lettre de saint Jean

Bien-aimés,

voici comment nous savons que nous connaissons Jésus Christ : si nous gardons ses commandements.

Celui qui dit : « Je le connais », et qui ne garde pas ses commandements, est un menteur : la vérité n'est pas en lui.

Mais en celui qui garde sa parole, l'amour de Dieu atteint vraiment la perfection :

voilà comment nous savons que nous sommes en lui.

Celui qui déclare demeurer en lui doit, lui aussi, marcher comme Jésus lui-même a marché.

Bien-aimés, ce n'est pas un commandement nouveau que je vous écris, mais un commandement ancien que vous aviez depuis le commencement. La parole que vous avez entendue, c'est le commandement ancien. Et pourtant, c'est un commandement nouveau que je vous écris ; ce qui est vrai en cette parole l'est aussi en vous ; en effet, les ténèbres passent et déjà brille la vraie lumière. Celui qui déclare être dans la lumière et qui a de la haine contre son frère est dans les ténèbres jusqu'à maintenant. Celui qui aime son frère demeure dans la

lumière,
et il n'y a en lui aucune occasion de chute.
Mais celui qui a de la haine contre son frère
est dans les ténèbres :
il marche dans les ténèbres sans savoir où
il va,
parce que les ténèbres ont aveuglé ses
yeux.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi la grâce d'aimer en vérité, de sortir des ténèbres de la rancune et du mépris, et de marcher comme toi dans la lumière.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Nous savons que nous le connaissons : si nous gardons ses commandements »

Connaître Jésus n'est pas seulement parler de lui : c'est lui obéir.

La foi devient crédible quand elle se traduit en choix concrets, surtout dans l'amour.

Si je garde sa parole, l'amour de Dieu se "fait" en moi, il mûrit, il se perfectionne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma relation à Jésus change réellement ma manière de vivre et de décider ?
- Quel commandement du Seigneur ai-je tendance à contourner quand il me dérange ?

Point 2 : « Demeurer en lui... marcher comme Jésus »

Demeurer en Jésus, c'est adopter son style : patience, vérité, miséricorde, simplicité. Marcher comme lui, ce n'est pas copier une perfection extérieure, c'est laisser son Esprit guider mes réactions.

Le chrétien se reconnaît à sa manière de marcher : pas seulement à ses paroles.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle situation récente ai-je "marché à l'opposé" de Jésus (orgueil, dureté, vengeance) ?
- Quel pas concret Jésus me demande-t-il aujourd'hui : appeler, pardonner, réparer, bénir, me taire, servir ?

Point 3 : « Celui qui aime son frère demeure dans la lumière »

La vraie lumière se vérifie dans la relation au frère : aimer, c'est sortir du mensonge intérieur.

La haine aveugle : on ne voit plus clair, on se perd, on trébuche, on se justifie.

Aimer, même blessé, remet de la clarté en moi : cela ne nie pas la douleur, mais cela refuse la destruction.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est "mon frère" que j'ai du mal à aimer aujourd'hui (proche, collègue, voisin, membre de communauté) ?

•Quelle forme prend ma haine : parole dure, mépris silencieux, vengeance intérieure, refus de paix ?

Colloque

Jésus, Lumière vraie, viens dans mes zones d'ombre.

Je te donne ce frère que j'ai du mal à aimer, avec ma blessure, ma colère, ma fatigue. Apprends-moi ton chemin : aimer sans trahir la vérité, pardonner sans nier le mal, rester dans la lumière sans orgueil. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un geste concret :

Je pose un acte de charité très simple envers quelqu'un (message, service, écoute, petite aide), même si je n'en ai pas envie.

2. Hygiène du cœur :

Je repère une phrase intérieure de mépris ("il/elle est...") et je la remplace par une parole de vérité et de paix : "Seigneur, donne-moi ton regard."

◊ Parole à mémoriser

« Celui qui aime son frère demeure dans la lumière. » (1 Jn 2, 10)

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 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. »

◊ 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, 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).

Mardi 30 Déc 2025

Oraison

◊ Exercice de concentration

- Imagine deux aimants dans tes mains : l'un attire vers Dieu, l'autre vers le monde (ce qui brille, ce qui flatte, ce qui promet).
- Dis simplement : « Jésus, montre-moi ce qui me tient. »
- Laisse remonter ce qui te "tire" le plus en ce moment : une envie, une peur, une ambition, un attachement.

◊ Composition des lieux

Je me tiens devant Jésus avec mon cœur comme un sac ouvert. Il voit ce que j'y ai mis : désirs, projets, inquiétudes, plaisirs, besoins de reconnaissance. Jésus ne me condamne pas : il met de la lumière et il me propose un choix simple et vrai. Je comprends que certaines choses passent vite, mais que sa volonté, elle, construit l'éternel en moi.

◊ Parole de Dieu

Première lecture: 1 Jn 2, 12-17

Lecture de la première lettre de saint Jean

Je vous l'écris, petits enfants : Vos péchés vous sont remis à cause du nom de Jésus.

Je vous l'écris, parents : Vous connaissez celui qui existe depuis le

commencement. Je vous l'écris, jeunes gens : Vous avez vaincu le Mauvais. Je vous l'ai écrit, enfants : Vous connaissez le Père. Je vous l'ai écrit, parents : Vous connaissez celui qui existe depuis le commencement. Je vous l'ai écrit, jeunes gens : Vous êtes forts, la parole de Dieu demeure en vous, vous avez vaincu le Mauvais.

N'aimez pas le monde, ni ce qui est dans le monde. Si quelqu'un aime le monde, l'amour du Père n'est pas en lui. Tout ce qu'il y a dans le monde – la convoitise de la chair, la convoitise des yeux, l'arrogance de la richesse –, tout cela ne vient pas du Père, mais du monde. Or, le monde passe, et sa convoitise avec lui. Mais celui qui fait la volonté de Dieu demeure pour toujours.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi la grâce d'aimer le Père plus que le monde, de vaincre le Mauvais, et de choisir ta volonté pour demeurer en toi.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Vos péchés vous sont remis... vous connaissez le Père... vous avez vaincu le Mauvais »

Jean commence par une parole d'identité : tu n'es pas défini par ton passé, mais par le Nom de Jésus qui pardonne.

Il rappelle aussi une force déjà donnée : "la parole de Dieu demeure en vous", donc tu n'es pas vide ni impuissant.

Avant de combattre les séductions, Dieu te rappelle que tu es aimé, connu, et capable avec lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Dieu m'a déjà relevé (ou pourrait me relever) quand je me sens faible ?

- Dans quel domaine ai-je besoin de me rappeler : "En Jésus, je peux vaincre" ?

Point 2 : « N'aimez pas le monde... si quelqu'un aime le monde, l'amour du Père n'est pas en lui »

Ici, "le monde" n'est pas la création à mépriser, mais la mentalité qui vit sans Dieu : paraître, posséder, dominer.

Le texte me montre une incompatibilité : quand mon cœur s'attache à ce qui me remplace Dieu, l'amour du Père s'étouffe.

Jésus ne me retire pas la joie : il me retire les faux maîtres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui, chez moi, prend la place de Dieu (image, argent, plaisir, contrôle, réussite, regard des autres) ?

- Si je devais repérer un "idole" discret dans ma semaine, lequel serait-ce ?

Point 3 : « La convoitise... l'arrogance... le monde passe... mais celui qui fait la volonté de Dieu demeure »

Jean nomme trois pièges : le désir qui veut jouir, le regard qui veut tout posséder, et l'orgueil qui veut briller.

Il rappelle la vérité qui calme : tout cela passe, même si ça crie très fort.

La volonté de Dieu, elle, ne passe pas : elle fait grandir en moi ce qui reste pour toujours.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans lequel des trois pièges je me reconnais le plus en ce moment (chair, yeux, arrogance) ?

- Quelle décision concrète serait "faire la volonté de Dieu" aujourd'hui, même si elle est humble et discrète ?

Colloque

Jésus, toi qui demeures pour toujours, je te donne mes attachements et mes convoitises.

Je te demande de mettre de l'ordre dans mon cœur : que ton amour passe avant tout. Donne-moi la force de choisir ta volonté quand le monde me propose un raccourci. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Acte de volonté :

J'écris une phrase simple : "Aujourd'hui, Seigneur, ta volonté pour moi c'est..." puis je pose un pas concret (un appel, une excuse, une tâche faite sérieusement, un service).

2. Garde des yeux :

je choisis une chose à regarder avec gratitude (personne, travail, nature, maison) et je dis : « Père, merci », pour guérir le regard qui envie.

◊ Parole à mémoriser

« Celui qui fait la volonté de Dieu demeure pour toujours. » (1 Jn 2, 17)

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. »

- 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 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 ?

Mercredi 31 Déc

Oraison

◊ Exercice de concentration

- Ferme les yeux et imagine que tu tiens un petit filtre devant ton cœur.
- Laisse passer une à une trois phrases qui te traversent souvent (sur toi, sur Dieu, sur les autres).
- À chaque phrase, demande : « Jésus, est-ce vrai ? Est-ce bon ? Est-ce utile ? » Et garde seulement ce qui éclaire.

◊ Composition des lieux

Je me tiens avec Jésus au milieu d'une foule où circulent des paroles, des idées, des influences. Certaines viennent de la vérité, d'autres du mensonge, d'autres encore de la confusion. Jésus me regarde et me rappelle que je ne suis pas laissé sans défense : il me donne son Esprit, comme une onction qui éclaire. Je sens que mon cœur peut apprendre à reconnaître ce qui vient de lui et ce qui s'y oppose.

◊ Parole de Dieu

Première lecture : 1 Jn 2, 18-21

Lecture de la première lettre de saint Jean

Mes enfants,
c'est la dernière heure

et, comme vous l'avez appris, un anti-Christ, un adversaire du Christ, doit venir ; or, il y a dès maintenant beaucoup d'anti-Christ ; nous savons ainsi que c'est la dernière heure.

Ils sont sortis de chez nous mais ils n'étaient pas des nôtres ; s'ils avaient été des nôtres, ils seraient demeurés avec nous. Mais pas un d'entre eux n'est des nôtres, et cela devait être manifesté.

Quant à vous, c'est de celui qui est saint que vous tenez l'onction, et vous avez tous la connaissance.

Je ne vous ai pas écrit que vous ignorez la vérité, mais que vous la connaissez, et que de la vérité ne vient aucun mensonge.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi la grâce de demeurer en toi, de reconnaître les faux discours et de rester fidèle à la vérité que tu as déposée en moi par ton Esprit.

◊ Les points de méditation

Point 1.« C'est la dernière heure... beaucoup d'anti-Christ »

Jean ne veut pas nous paniquer : il veut

nous réveiller.

Il dit que le combat spirituel existe, et que l'adversaire du Christ peut prendre plusieurs visages : séduction, division, falsification de la foi.

Cette "dernière heure" me rappelle que ma vie n'est pas un jeu : elle est une marche vers Dieu, et chaque choix compte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, tente d'affaiblir ma foi : la peur, la distraction, l'orgueil, la tiédeur, la confusion ?
- Dans quel domaine ai-je besoin de me "réveiller" et de prendre Jésus au sérieux ?

Point 2 : « Ils sont sortis de chez nous... mais ils n'étaient pas des nôtres »

Le texte parle d'une rupture douloureuse : certains ont partagé la communauté, puis ont quitté la communion.

Jean ne condamne pas les personnes : il met en lumière un critère simple de vérité : demeurer dans le Christ, dans l'Église, dans la charité.

Cela m'invite à vérifier mon propre cœur : est-ce que je reste quand c'est exigeant, ou est-ce que je fuis quand ça dérange ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je suis blessé, contrarié ou incompris, est-ce que je "demeure" ou est-ce que je me retire intérieurement ?

• Quelle fidélité concrète Jésus me demande-t-il : prière, sacrements, vérité, pardon, service ?

Point 3 : « Vous tenez l'onction... vous avez tous la connaissance »

Bonne nouvelle : Dieu ne me laisse pas seul face au mensonge ; il me donne l'onction, c'est-à-dire l'Esprit Saint qui éclaire et fortifie.

Cette connaissance n'est pas une "supériorité" : c'est une lumière intérieure qui reconnaît Jésus comme Seigneur et qui démasque le mensonge.

Si je demeure proche de Jésus, la vérité devient comme une voix familière en moi : paisible, ferme, humble.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels sont les signes qui me montrent que je suis dans la vérité : paix, humilité, cohérence, charité ?
- Qu'est-ce que je dois arrêter d'écouter (ou de nourrir) pour mieux écouter l'Esprit Saint ?

Colloque

Jésus, garde mon cœur dans ta vérité.

Quand je suis exposé aux mensonges, aux divisions et aux fausses lumières, serre-moi contre toi.

Rappelle-moi ton onction : ton Esprit en moi, et la joie d'appartenir à toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Acte de communion :

Je pose un geste qui construit l'unité (un message de paix, une excuse, une prière pour quelqu'un avec qui c'est tendu).

2. Hygiène intérieure :

Aujourd'hui, je coupe une source qui m'embrouille (discussion toxique, contenu doux, rumeur, polémique) et je remplace par 10 minutes d'Évangile ou un psaume.

◊ Parole à mémoriser

« *C'est de celui qui est saint que vous tenez l'onction, et vous avez tous la connaissance.* » (1 Jn 2,20)

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 :

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

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

 - 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 :

 - 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 ?

 - 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 :
 - Les moments lumineux de la journée.
 - Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - 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. »

◦ 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 :
 - Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - Ce que j’ai laissé passer sans agir.
 - 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 :
 - Un geste de réconciliation ?
 - Un mot d’encouragement à donner ?
 - Une erreur à réparer ?

Jeudi 01 Janv 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

- Prends une respiration profonde et prononce intérieurement : « Jésus » (juste le Nom).
- Imagine que ce Nom est comme une lumière douce posée sur ton année 2026, sans bruit, mais solide.
- Dis au Seigneur : « Je te confie mon année : conduis-moi ».

◊ Composition des lieux

Je suis à Bethléem, dans la simplicité d'une étable. Les bergers arrivent essoufflés, émerveillés ; Marie est là, silencieuse, attentive, le cœur plein. Puis je vois le huitième jour : l'enfant reçoit son Nom, Jésus, comme un sceau d'espérance.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Lc 2, 16-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
les bergers se hâtèrent d'aller à Bethléem,
et ils découvrirent Marie et Joseph,
avec le nouveau-né
couché dans la mangeoire.
Après avoir vu,
ils racontèrent ce qui leur avait été annoncé
au sujet de cet enfant.

Et tous ceux qui entendirent s'étonnaient de ce que leur racontaient les bergers. Marie, cependant, retenait tous ces événements et les méditait dans son cœur. Les bergers repartirent ; ils glorifiaient et louaient Dieu pour tout ce qu'ils avaient entendu et vu, selon ce qui leur avait été annoncé.

Quand fut arrivé le huitième jour, celui de la circoncision, l'enfant reçut le nom de Jésus, le nom que l'ange lui avait donné avant sa conception.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, en ce premier jour de l'année 2026, donne-moi la grâce de commencer l'année dans la hâte vers toi, dans la louange, et dans la fidélité à ton Nom.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Les bergers se hâtent : commencer 2026 par l'essentiel

Ils ne remettent pas à plus tard : ils courent vers Jésus.

Le début d'année peut se remplir d'objectifs, mais eux choisissent d'abord une rencontre.

Mon vrai “programme” de 2026 commence ici : aller à Jésus, le mettre au centre.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Qu'est-ce que je dois "hâter" en 2026 : prière, conversion, pardon, engagement, mission ?
- Qu'est-ce qui me ralentit inutilement : peur, distraction, confort, hésitation ?

Point 2 : Marie médite : vivre l'année avec un cœur intérieur

Marie ne s'agite pas ; elle garde et elle médite.

Elle m'apprend que tout ne se résout pas par des paroles : certaines grâces se mûrissent en silence.

Pour 2026, je demande un cœur qui accueille, relit, et laisse Dieu donner sens aux événements.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'ai-je besoin de "garder" au lieu de disperser (une parole reçue, une grâce, une décision) ?
- Quelle place le silence aura-t-il dans mon année : vraie nourriture ou option rare ?

Point 3 : Le Nom de Jésus : confier l'année au Sauveur

Le huitième jour, l'enfant reçoit le nom de Jésus : "Le-Seigneur-sauve".

Ce Nom dit la mission : Dieu n'est pas venu admirer le monde, il est venu le sauver, me sauver.

Entrer en 2026 avec ce Nom, c'est choisir la confiance : Jésus est déjà à l'œuvre, même quand je ne vois pas tout.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine ai-je le plus besoin de salut en 2026 (foi, famille, travail, pureté, paix intérieure) ?
- Est-ce que je laisse Jésus sauver... ou est-ce que je veux tout contrôler moi-même ?

Colloque

Jésus, en ce premier jour de 2026, je prononce ton Nom avec amour.

Je te confie mon année : mes projets, mes peurs, mes relations, mon travail, ma santé, ma mission.

Fais de moi un cœur qui se hâte vers toi, qui médite, et qui loue.

Sauve-moi là où je suis faible, et garde-moi dans ta paix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Partie

1. Le cœur de Marie :

Note une phrase : "Ce que Dieu m'a donné aujourd'hui...", et relis-la chaque soir pendant quelques jours

2. Le Nom de Jésus comme ancre :

Dans la journée, quand tu sens la pression monter, répète doucement : "Jésus, sauve-moi".

◊ Parole à mémoriser

« Marie, cependant, retenait tous ces événements et les méditait dans son cœur. » (Lc 2, 19)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◊ Relire ma journée dans la

vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

• Je m'arrête particulièrement sur :

- o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◊ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Vendredi 02 Janv**Oraison****◊ Exercice de concentration**

- Pose les deux mains ouvertes sur tes genoux, paumes vers le haut : attitude de réception.
- Imagine une lumière douce qui descend sur ton front et ton cœur : non pas une émotion, mais une présence fidèle.
- Dis intérieurement : « Jésus, fais demeurer ta vérité en moi », et laisse ton esprit se déposer.

◊ Composition des lieux

Je me vois au milieu d'une communauté chrétienne simple, comme autour d'un ancien qui écrit avec affection : « Bien-aimés... petits enfants... ». Autour, il y a des voix qui troublient, des discours qui séduisent, des "enseignants" qui embrouillent la foi. Au centre, je vois Jésus, calme et solide, et une main invisible qui marque l'âme d'une onction : comme un sceau de vérité. Puis je regarde l'horizon : l'avènement du Seigneur, le moment où il se manifestera.

◊ Parole de Dieu

Première lecture: 1 Jn 2, 22-28

Lecture de la première lettre de saint Jean

Bien-aimés,
le menteur n'est-il pas celui qui refuse

que Jésus soit le Christ ?
Celui-là est l'anti-Christ :
il refuse à la fois le Père et le Fils ;
quiconque refuse le Fils
n'a pas non plus le Père ;
celui qui reconnaît le Fils
a aussi le Père.

Quant à vous, que demeure en vous
ce que vous avez entendu depuis le com-
mencement.

Si ce que vous avez entendu depuis le
commencement
demeure en vous,
vous aussi, vous demeurerez dans le Fils et
dans le Père.

Et telle est la promesse que lui-même nous
a faite :

la vie éternelle.

Je vous ai écrit cela
à propos de ceux qui vous égarent.
Quant à vous,

l'onction que vous avez reçue de lui de-
meure en vous,
et vous n'avez pas besoin d'enseignement.

Cette onction vous enseigne toutes
choses,
elle qui est vérité et non pas mensonge ;
et, selon ce qu'elle vous a enseigné,
vous demeurez en lui.

Et maintenant, petits enfants, demeurez en
lui ;

ainsi, quand il se manifestera,
nous aurons de l'assurance,

et non pas la honte d'être loin de lui
à son avènement.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi la grâce de demeurer en toi, de reconnaître ta vérité, et de ne pas me laisser égarer, afin d'avoir l'assurance quand tu te manifesteras.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Reconnaître Jésus comme le Christ : la clé de tout

Le texte est direct : le mensonge commence quand on refuse que Jésus soit le Christ. Ce n'est pas une formule : c'est accueillir Jésus comme Sauveur, Seigneur, envoyé du Père.

Reconnaître le Fils, c'est entrer dans la communion avec le Père : la foi devient relation vivante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie concrète, est-ce que Jésus est vraiment "le Christ", ou seulement un modèle moral ?
- Qu'est-ce qui, aujourd'hui, tente de déplacer Jésus du centre de mon cœur ?

Point 2 : « Que demeure en vous ce que vous avez entendu depuis le commencement »

La foi n'est pas un feu d'artifice : elle est une demeure, une fidélité, une mémoire vivante. Ce "commencement" renvoie à l'Évangile reçu, à la Parole fondatrice, au cœur du message.

Quand cette Parole demeure, elle me tient debout : je demeure dans le Fils et dans le Père.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole fondamentale de l'Évangile a besoin de "revenir habiter" en moi ?
- Qu'est-ce qui, chez moi, chasse la Parole : agitation, écrans, dispersion, orgueil, fatigue ?

Point 3 : L'onction : une présence intérieure qui enseigne et donne l'assurance

Saint Jean parle de l'onction reçue : elle demeure et elle enseigne "toutes choses" dans la vérité.

Ce n'est pas un mépris de l'Église ou des maîtres : c'est dire que l'Esprit Saint, en moi, confirme la foi et protège contre l'égarement.

Et le but est clair : demeurer en Jésus pour être prêt, sans honte, au jour où il se manifesterà.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends au sérieux la présence de l'Esprit en moi, ou je vis comme s'il était absent ?
- Si Jésus se manifestait aujourd'hui, qu'est-ce qui me donnerait de l'assurance... et qu'est-ce qui me ferait rougir ?

Colloque

Jésus, toi le Christ, je veux te reconnaître et te choisir à nouveau.

Garde en moi ta parole "du commencement", qu'elle ne soit pas étouffée.

Que ton onction, ton Esprit, me tienne dans la vérité et me rende prêt pour ton avenir. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. La Parole qui demeure :

J'écris une phrase du texte sur un papier et je la garde sur moi (poche, carnet, téléphone en note).

2. Filtre de vérité :

Quand j'entends une idée spirituelle, je me demande : "Est-ce que ça me rapproche de Jésus, le Fils, ou ça le dilue ?"

◊ Parole à mémoriser

« *Et maintenant, petits enfants, demeurez en lui.* » (1 Jn 2, 28)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

»

« 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).

◊ 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

Samedi 03 Jan

Oraison

◊ Exercice de concentration

- Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton front : comme pour unir pensée et désir.
- Inspire doucement en te disant : « Je demeure en toi » ; expire en te disant : « Jésus, rends-moi juste ».
- Imagine que ton âme "s'enracine" en Jésus, comme un arbre qui cesse de bouger au vent.

◊ Composition des lieux

Je me tiens devant Jésus, juste et sans péché. Je vois le Père qui me regarde avec une tendresse étonnante : il m'appelle son enfant. Autour, "le monde" ne comprend pas cette identité, mais moi je reçois cette vérité : je suis enfant de Dieu dès maintenant, et je marche vers la ressemblance.

◊ Parole de Dieu

Première lecture : 1 Jn 2, 29 – 3, 6

Lecture de la première lettre de saint Jean

Bien-aimés,
puisque vous savez que lui, Jésus, est juste, reconnaissiez que celui qui pratique la justice est, lui aussi, né de Dieu.

Voyez quel grand amour nous a donné le Père

pour que nous soyons appelés enfants de Dieu

– et nous le sommes.

Voici pourquoi le monde ne nous connaît pas :

c'est qu'il n'a pas connu Dieu.

Bien-aimés,

dès maintenant, nous sommes enfants de Dieu,

mais ce que nous serons n'a pas encore été manifesté.

Nous le savons : quand cela sera manifesté,

nous lui serons semblables

car nous le verrons tel qu'il est.

Et quiconque met en lui une telle espérance se rend pur comme lui-même est pur.

Qui commet le péché transgresse la loi ; car le péché, c'est la transgression.

Or, vous savez que lui, Jésus,

s'est manifesté pour enlever les péchés, et qu'il n'y a pas de péché en lui.

Quiconque demeure en lui ne pèche pas ;

quiconque pèche ne l'a pas vu et ne le connaît pas.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Jésus, donne-moi la grâce de demeurer en toi, d'aimer la justice concrète, et de me laisser purifier par l'espérance, pour vivre en enfant de Dieu.

◊ Les points de méditation

Point 1 : La justice : signe d'une naissance nouvelle

Jean relie la justice à une origine : être né de Dieu.

La justice ici n'est pas une "performance", mais une fidélité qui se voit dans les choix. Plus je demeure près de Jésus, plus ma vie prend la forme de ce qui est juste.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes décisions récentes, où est-ce que j'ai "pratiqué la justice" concrètement ?
- Quelle injustice subtile je tolère en moi sous prétexte d'habitude ou de fatigue ?

Point 2 : Enfants de Dieu : une identité déjà donnée, une gloire encore cachée

Le Père nous a donné un amour immense : nous sommes appelés enfants de Dieu... et nous le sommes.

Le monde ne comprend pas cette identité parce qu'il ne connaît pas Dieu : cela peut isoler, mais c'est un signe d'appartenance.

Notre avenir est sûr : nous serons semblables, parce que nous verrons Dieu tel qu'il est.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me traite intérieurement comme un enfant aimé de Dieu, ou comme un accusé permanent ?
- Qu'est-ce qui, dans mon regard sur moi, doit changer pour correspondre à cette dignité ?

Point 3 : Demeurer en Jésus : la sortie réelle du péché

Le texte est frontal : le péché n'est pas un "petit accident", c'est une transgression qui abîme la communion.

Jésus s'est manifesté pour enlever les péchés : demeurer en lui, c'est laisser sa présence couper la racine du mal.

Celui qui demeure en Jésus ne s'installe pas dans le péché : il revient, il se relève, il se laisse convertir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel péché ou quelle habitude revient parce que je ne "demeure" pas assez en Jésus (dispersion, secret, compromis) ?
- Quelle décision simple et ferme puis-je prendre aujourd'hui pour me rapprocher de la lumière ?

Colloque

Jésus, toi le Juste, je veux demeurer en toi. Fais-moi goûter l'amour du Père, pour que je vive comme un enfant et non comme un esclave.

Enlève ce qui me fait pécher, purifie mon cœur, et donne-moi une espérance qui rend pur. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Une coupure nette :* je choisis une porte d'entrée du péché

(écran, parole, fréquentation, discussion inutile, curiosité malsaine) et je la ferme clairement.

2. Espérance qui purifie :

Je termine la journée par une question : « Jésus, à quoi veux-tu que je ressemble davantage demain ? » puis j'écris une phrase.

◊ Parole à mémoriser

« Voyez quel grand amour nous a donné le Père pour que nous soyons appelés enfants de Dieu – et nous le sommes. » (1 Jn 3, 1)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◦ 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. »

◊ 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 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.

Dimanche 04 Jan

Oraison

◊ Exercice de concentration

- Ferme les yeux et imagine une étoile au-dessus de toi : elle ne t'écrase pas, elle t'attire.
- Répète doucement : « Jésus, montre-moi ta lumière » ; puis : « Jésus, je me prosterner ».
- Fais un petit geste simple : incliner la tête, comme un signe intérieur d'adoration.

◊ Composition des lieux

Je vois la nuit claire sur la route. Des mages avancent, guidés par une étoile, avec une joie qui grandit. J'entre dans la maison : l'enfant est là, avec Marie ; l'atmosphère est humble, mais la présence est immense.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mt 2, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Jésus était né à Bethléem en Judée, au temps du roi Hérode le Grand. Or, voici que des mages venus d'Orient arrivèrent à Jérusalem et demandèrent :

« Où est le roi des Juifs qui vient de naître ?

Nous avons vu son étoile à l'orient et nous sommes venus nous prosterner devant lui. »

En apprenant cela, le roi Hérode fut bouleversé, et tout Jérusalem avec lui.

Il réunit tous les grands prêtres et les scribes du peuple, pour leur demander où devait naître le Christ.

Ils lui répondirent : « À Bethléem en Judée, car voici ce qui est écrit par le prophète :

Et toi, Bethléem, terre de Juda, tu n'es certes pas le dernier parmi les chefs-lieux de Juda, car de toi sortira un chef, qui sera le berger de mon peuple Israël. »

Alors Hérode convoqua les mages en secret

pour leur faire préciser à quelle date l'étoile était apparue :

puis il les envoya à Bethléem, en leur disant :

« Allez vous renseigner avec précision sur l'enfant.

Et quand vous l'aurez trouvé, venez me l'annoncer pour que j'aille, moi aussi, me prosterner devant lui. »

Après avoir entendu le roi, ils partirent.

Et voici que l'étoile qu'ils avaient vue à l'orient les précédait, jusqu'à ce qu'elle vienne s'arrêter au-des-

sus de l'endroit
où se trouvait l'enfant.

Quand ils virent l'étoile,
ils se réjouirent d'une très grande joie.

Ils entrèrent dans la maison,
ils virent l'enfant avec Marie sa mère ;
et, tombant à ses pieds,
ils se prosternèrent devant lui.
Ils ouvrirent leurs coffrets,
et lui offrirent leurs présents :
de l'or, de l'encens et de la myrrhe.

Mais, avertis en songe de ne pas retourner chez Hérode,
ils regagnèrent leur pays par un autre chemin.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi la grâce de te chercher vraiment, de reconnaître ta lumière, et de t'adorer de tout mon cœur, même si le chemin dérange mes habitudes.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Chercher Jésus sans se contenter d'informations

Les mages ne se satisfont pas d'une idée : ils se mettent en route.

Ils posent la question essentielle : « Où est le Roi ? » — pas « où est mon confort ? ».

La foi commence souvent par une faim intérieure : je cherche Dieu jusqu'à le trouver.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Qu'est-ce que je cherche le plus en ce moment : Jésus... ou autre chose ?
- Quelle "route" concrète dois-je reprendre (prière, sacrement, service, lecture, silence) pour aller vers lui ?

Point 2 : Discerner : l'étoile de Dieu et les ruses d'Hérode

À Jérusalem, la lumière rencontre le trouble : Hérode veut savoir pour contrôler, pas pour adorer.

Tout ce qui s'intéresse à Jésus n'est pas forcément pur : il y a des curiosités, des calculs, des hypocrisies.

Le disciple apprend à discerner : une vraie recherche mène à la paix et à l'humilité, pas à la manipulation.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, quels "Hérode" intérieurs cherchent à instrumentaliser Dieu (image, intérêt, pouvoir, peur) ?
- Qu'est-ce qui m'aide à reconnaître une intention droite : la paix, la vérité, l'humilité... ou autre chose ?

Point 3 : Adorer et offrir : l'or, l'encens, la myrrhe

Les mages se prosternent : avant l'action, il y a l'adoration, la reconnaissance de qui est Jésus.

Ils offrent : l'or (ce que j'ai), l'encens (ma prière), la myrrhe (mes blessures, mes sa-

crifcices).

Rencontrer Jésus change la route : "un autre chemin", la vraie rencontre transforme la manière de vivre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel cadeau réel puis-je offrir à Jésus aujourd'hui : temps, prière, conversion, service, pardon ?
- Quel "autre chemin" Jésus me demande-t-il de prendre (une habitude à quitter, une décision à poser) ?

Colloque

Jésus, Roi humble, je viens t'adorer.
Je dépose à tes pieds mon or : ce que je possède et ce que je maîtrise.
Je t'offre mon encens : ma prière, même pauvre ; et ma myrrhe : mes peines.
Conduis-moi par ta lumière, et fais-moi repartir par un autre chemin, celui de ta volonté. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Offrir l'or :

Je donne quelque chose de concret (temps, aide, partage matériel) à quelqu'un qui en a besoin.

2. Quitter Hérode :

Je renonce à une forme de calcul spirituel (faire le bien pour être vu, contrôler, comparer) et je choisis la simplicité.

◊ Parole à mémoriser

« Nous avons vu son étoile à l'orient et nous sommes venus nous prosterner devant lui... »

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 reconnaît :

- 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.