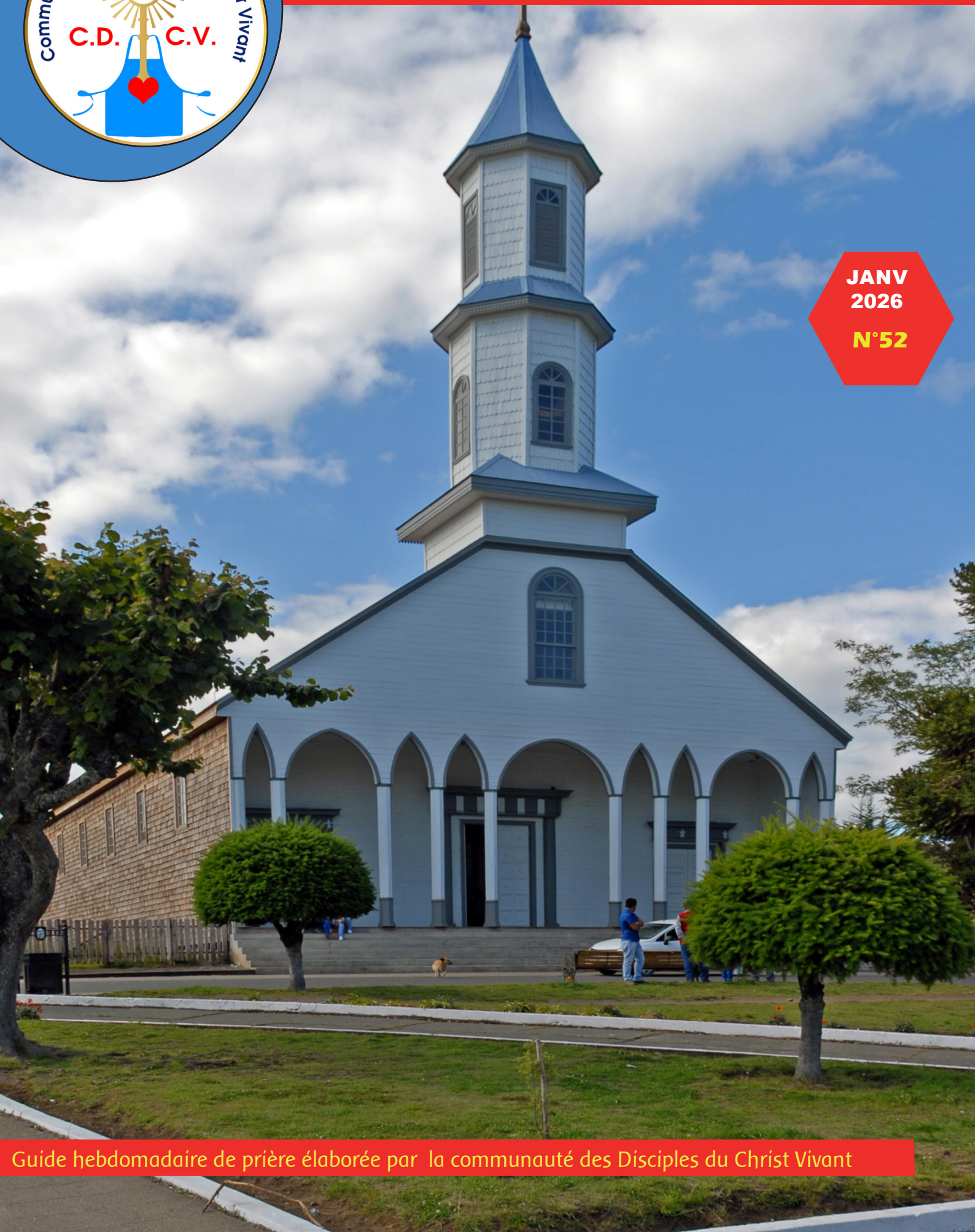


Mon Guide d'oraison Quotidienne



**JANV
2026**

N°52



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

Le temps de la méditation devient un moment clé de chacune de nos journées, une lumière que nous allumons chaque matin et qui éclaire nos vies. Je vous propose les étapes de cette prière qui commence la veille avec la préparation jusqu'au moment où je me mets en prière.

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette préparation comporte plusieurs éléments.

Choisir un lieu

- Choisir un lieu pour ma prière quotidienne et si possible garder toujours le même lieu.
- Aménager le lieu si possible à l'aide d'une bougie, un pot de fleur, une Bible ouverte, une belle image si ça vous parle et si votre confession religieuse vous le permet.
- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce lieu où vous priez.
- Si j'habite près d'un sanctuaire, d'une chapelle, d'une Eglise, je peux m'y rendre aussi pour faire ma prière.

Fixer un moment

Faire la méditation du matin si possible toujours à la même heure. Ne changez pas au gré des circonstances.

- Par la régularité de votre prière vous rendrez sacré ce moment. C'est votre heure sainte.
- Faire si possible la prière du matin au lever du jour, avant de se plonger dans les activités de la journée. Rappelez-vous qu'une prière remise est souvent une prière omise. Souvent on n'arrive plus à se rattraper, pris dans le tourbillon des activités de la journée.

Préparer son corps

- Un corps fatigué ne favorise pas une prière fervente. Dormir suffisamment pour bien prier le matin.
- Un ventre trop plein s'endort pendant la prière. Ne pas trop manger avant la prière.

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

- Entrée en prière
- Lecture du texte
- Grâce à demander
- Points pour la méditation

- Terminer la prière

Entrée en prière

Avant de commencer la prière, prendre la peine d'éteindre son téléphone où le mettre sur un mode qui risque de ne pas me perturber.

Une fois arrivé au lieu de la prière, prendre le temps de m'installer de manière confortable, pas trop confortable non plus (au risque de s'endormir).

Il est conseillé de prendre une position que je peux tenir pendant la durée de la prière.

Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la genuflexion, la prostration (au risque de s'endormir).

Offrir ce moment d'intimité à Dieu, lui demander la grâce d'être concentré durant ce moment, d'être là pour lui.

Bien poser mon corps. Essayer de le sentir. Respirer profondément. Prendre conscience de soi, de son corps, de ce que nous allons faire.

Laisser couler tout doucement le flot de nos pensées et les ramener vers soi jusqu'à se rendre compte de ce que nous sommes en train de faire : nous mettre en présence de Dieu.

Poser des gestes qui marquent le début de ma prière : un signe de la croix, une brève

Lire les textes proposés

Lire plusieurs fois et lentement le (s) texte (s) sur lequel portera ma méditation.

Par cette lecture, nous allons nous immerger aussi dans le monde décrit par le texte : les personnages, leurs paroles, leurs actions, les lieux de l'action, etc.

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

- Qu'est ce qui a touché mon cœur durant cette méditation ?
- Qu'est ce qui a changé dans ma manière de penser, de regarder les autres, le monde, Dieu ?
- Quel appel, interpellation, grâce ai-je reçu ?
- Qu'est ce qui a bougé en moi après cette prière ?

Si la prière a été difficile, rechercher quelles en sont les causes : fatigue, texte difficile, difficultés à se concentrer, manque d'habitude etc. ? C'est le fruit de ces relectures que je partage avec mon accompagnateur spirituel.

Qu'est-ce que c'est que relecture de la journée ?



Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie débilant et frustrant. La relecture n'est pas seulement le lieu pour faire le décompte de nos péchés quotidiens, mais le moment pour redécouvrir l'amour de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Cet exercice sert à détecter le doigt de Dieu dans les événements heureux et malheureux de notre existence. Dans le cadre de notre retraite, la relecture vise à voir comment la journée de retraite a été vécue et comment la parole méditée le matin a été vécue en journée.

Choisir un moment

La relecture de journée peut se faire le soir juste au retour du travail (18h-20h).

- Nous risquons de la manquer, sous le coup de la fatigue de la journée, si nous la remettons plus tard. Il est préférable de prendre son repas après la prière du soir.

Entrée en prière

La prière du soir peut se faire de manière plus détendue. On n'a plus la même énergie qu'au lever du jour.

M'installer confortablement, en tenant compte de la fatigue de la journée.

Je peux la faire en marchant aussi.

Prendre conscience de la présence de Dieu là où je suis (assis, en marchant, etc).

Demander la grâce de la lumière

La grâce pour revoir la présence cachée de Dieu à travers les événements vécus, les personnes rencontrées, les activités menées.

La grâce pour mettre le doigt sur tous les obstacles que j'ai mis à la présence de cette grâce de Dieu, sur les injustices dans ma vie et autour de moi qui de multiples manières, m'empêchent et empêche les autres de vivre en plénitude.

Regarder ma journée

Parcourir d'un regard toute ma journée du matin jusqu'au moment de cette relecture. Ou bien depuis ma dernière relecture de la journée.

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

Revoir mes actions, mes paroles, mes pensées tout le long de la journée.

Comment la méditation du matin a-t-elle nourri ma journée, inspiré mes actions, mes rencontres, mon travail, ma vie en famille, au quartier ?

M'arrêter sur les émotions et sentiments qui ont marqué ma journée. Quel sentiment ou émotion ont dominé ma journée ?

Revoir comment mes émotions et sentiments ont dominé ma journée, comment ils ont influencé certaines de mes décisions, mon comportement, mes paroles, mes actions etc.

Dire merci à Dieu

Pour tout ce qui a été bien, beau, vrai au cours de cette journée.

Pour les événements heureux de la journée et pour les événements moins heureux.

Pour la bonne humeur, les sentiments positifs qui m'ont habité aujourd'hui et qui m'ont

permis de donner la vie de rendre heureux mon entourage, m'ont stimulé dans mon travail, mes relations, etc.

Demander pardon à Dieu

Pour ce qui n'a pas été vrai, bien, beau, juste au cours de ma journée.

Pour avoir laissé des sentiments et émotifs négatifs empoisonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.

Pour mes silences, complicités faces aux injustices, au mal.

Me tourner vers le futur

Penser déjà aux activités du lendemain, à la journée de demain.

M'engager à corriger une maladresse, une mauvaise parole dite la veille, etc.

Que faire pour corriger une mauvaise relation, une mauvaise situation dont je suis l'auteur ?

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

Comment être plus efficace, plus productif dans mon travail, mes études, etc ?

Conclure la prière du soir

Par un chant,
une prière à Marie (pour ceux qui ont une dévotion mariale),

Un Notre Père,

Ou toute autre prière de votre choix (un psaume, une prière récitée, etc).

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 12 au Dimanche 18 janvier 2026

Lundi 12 jan 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

Assieds-toi tranquillement.

Pose une main sur ton ventre (respiration),
une main sur ton cœur (émotion).

Respire 5 fois lentement. À chaque expiration, dis intérieurement : « Je dépose... »
(Comme si tu déposais un poids devant Dieu.)

Puis reste 15 secondes en silence.

♦ Composition des lieux

Imagine Silo : le sanctuaire, l'odeur des sacrifices, la foule des pèlerins.

Tu vois Elcana, Peninna avec ses enfants, et Anne à côté, silencieuse, le visage blessé.

Tu entends les paroles piquantes de la rivale, tu vois Anne qui pleure et n'arrive plus à manger.

Tu entres dans cette scène comme un témoin discret, tout près d'Anne.

♦ Parole de Dieu

Première lecture: 1 S 1, 1-8

Lecture du premier livre de Samuel

Il y avait un homme de la ville de Rama,
dans la montagne d'Éphraïm ;
il s'appelait Elcana,
c'était un Éphratéen.

Cet homme avait deux femmes.
L'une s'appelait Anne, l'autre Peninna.
Peninna avait des enfants,
mais Anne n'en avait pas.

Chaque année, Elcana montait de sa ville
au sanctuaire de Silo
pour se prosterner devant le Seigneur de
l'univers
et lui offrir un sacrifice.
C'est à Silo que résidaient, comme prêtres
du Seigneur,
les deux fils d'Éli, Hofni et Pinhas.

Un jour, Elcana offrait le sacrifice ;
il distribua des parts de la victime à sa
femme Peninna,
à tous ses fils et à toutes ses filles.

Mais à Anne, il donna une part de choix
car il aimait Anne,
que pourtant le Seigneur avait rendue stérile.

Sa rivale cherchait, par des paroles blessantes,
à la mettre en colère
parce que le Seigneur l'avait rendue stérile.

Cela recommençait tous les ans,
quand Anne montait au sanctuaire du Seigneur :
Peninna cherchait à la mettre en colère.
Anne pleura et ne voulut rien manger.

Son mari Elcana lui dit :
 « Anne, pourquoi pleures-tu ? Pourquoi ne manges-tu pas ?
 Pourquoi ton cœur est-il triste ?
 Et moi, est-ce que je ne compte pas à tes yeux
 plus que dix fils ? »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur doux et ferme : la paix intérieure quand je suis humilié(e), et la confiance de me savoir aimé(e) même au milieu des blessures.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La blessure qui revient "chaque année"

Le texte insiste : ça recommence, encore et encore. Certaines douleurs ne sont pas "un épisode", elles deviennent un fardeau qui s'installe.

Et parfois, ce qui fait le plus mal, ce n'est pas seulement l'épreuve... c'est le regard des autres, les comparaisons, les sous-entendus.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle blessure revient souvent dans ma mémoire, comme une "fête qui tourne au chagrin" ?
- Qu'est-ce qui, chez les autres (mots, attitudes, comparaisons), réactive ma douleur

?

Point 2 : Peninna provoque... Anne pleure

Peninna utilise la parole comme une arme. Anne, elle, ne répond pas par la violence : elle pleure.

Ses larmes sont déjà une prière muette : elles disent la vérité sans la déguiser.

Il y a une force spirituelle à ne pas devenir dur quand on est blessé.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand on me blesse, est-ce que je deviens agressif(ve), fermé(e), ou vrai(e) devant Dieu ?
- Est-ce que je sais transformer mes larmes en prière plutôt qu'en amertume ?

Point 3 : Elcana aime... mais ne comprend pas

Elcana aime Anne, il lui donne "une part de choix", mais sa phrase montre une limite : il veut consoler en comparant ("plus que dix fils").

Parfois, l'amour des proches ne suffit pas à combler un manque profond : il faut que Dieu lui-même vienne visiter cette zone.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que j'attends d'une personne ce que Dieu seul peut donner ?
- Quel "vide" en moi a besoin d'être présenté au Seigneur, sans honte et sans maquillage

?

aux pages 5 et 6

Colloque

Jésus, toi qui vois les larmes cachées, viens près de moi.

Tu connais les paroles qui m'ont humilié(e), les comparaisons qui m'ont diminué(e).

Apprends-moi à ne pas répondre par la dureté.

Donne-moi ta paix et ton regard : que je me sache aimé(e), même quand je me sens incomplet(ète).

Et conduis-moi, pas à pas, vers le lieu où ma blessure devient prière. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Prière courte quand une pensée pique :*

« Jésus, je dépose cela devant toi. » (3 fois dans la journée).

2. *Hygiène intérieure :*

aujourd'hui, je refuse une comparaison (avec quelqu'un, avec une réussite). Je bénis au lieu de me mesurer.

◇ Parole à mémoriser

« Son mari Elcana lui dit : "Anne, pourquoi pleures-tu ?" » (1 S 1, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).

• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités me-

nées.

- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

- Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mardi 13 janv 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Assieds-toi. Épaules relâchées.
2. Ferme les yeux et écoute 3 sons autour de toi (loin, moyen, proche).
3. Puis écoute ton souffle pendant 6 respirations.
4. Enfin, dis doucement (dans ton cœur) : « Jésus, parle : je t'écoute. »

♦ Composition des lieux

Imagine Capharnaüm, un matin de sabbat. Tu entres dans la synagogue : des bancs, des visages attentifs, un silence chargé d'attente.

Jésus se tient debout et enseigne : sa voix est calme, ferme, simple.

Dans l'assemblée, un homme agité, comme habité par une violence intérieure.

Tout à coup, un cri déchire le lieu... et Jésus fait face, sans peur.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 1, 21-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Jésus et ses disciples entrèrent à Capharnaüm.

Aussitôt, le jour du sabbat, il se rendit à la synagogue, et là, il enseignait.

On était frappé par son enseignement, car il enseignait en homme qui a autorité, et non pas comme les scribes.

Or, il y avait dans leur synagogue un homme tourmenté par un esprit impur, qui se mit à crier :

« Que nous veux-tu, Jésus de Nazareth ? Es-tu venu pour nous perdre ?

Je sais qui tu es :

tu es le Saint de Dieu. »

Jésus l'interpella vivement :

« Tais-toi ! Sors de cet homme. »

L'esprit impur le fit entrer en convulsions, puis, poussant un grand cri, sortit de lui.

Ils furent tous frappés de stupeur et se demandaient entre eux :

« Qu'est-ce que cela veut dire ?

Voilà un enseignement nouveau, donné avec autorité !

Il commande même aux esprits impurs, et ils lui obéissent. »

Sa renommée se répandit aussitôt partout, dans toute la région de la Galilée.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de reconnaître ton autorité d'amour, et de te laisser mettre de l'ordre en moi : que ta Parole chasse ce qui m'agite et me rende libre.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Il enseignait en homme qui a autorité »

Ce qui frappe, ce n'est pas seulement le contenu : c'est la source.

Jésus ne répète pas des opinions : il parle depuis la vérité, et ça touche le cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles "voix" ont de l'autorité sur moi (peur, regard des autres, orgueil, blessures) ?
- Est-ce que je laisse Jésus avoir le dernier mot sur ma vie ?

Point 2 : L'esprit impur crie... Jésus ne discute pas

Le mal aime le bruit, la confusion, le spectacle.

Jésus, lui, ne débat pas avec ce qui détruit : il commande et libère.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui, en moi, fait du bruit : colère, rancune, dépendance, inquiétude, pensées obsessionnelles ?
- Est-ce que je nourris ces voix par des "discussions intérieures" interminables, au lieu de les remettre à Jésus ?

Point 3 : « Tais-toi ! Sors de cet homme »

Jésus ne veut pas seulement calmer : il veut délivrer.

Et sa délivrance rend à l'homme sa dignité : il redevient lui-même.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle libération concrète j'attends de Jésus en ce moment ?
- Quel pas simple puis-je faire pour coopérer avec sa grâce (confession, pardon, ordre dans ma vie, prière fidèle) ?

Colloque

Jésus, Saint de Dieu, je me tiens devant toi tel que je suis.

Il y a en moi des zones agitées, des peurs, des colères, des habitudes qui m'enchaînent.

Je ne veux plus discuter avec ce qui me détruit.

Par ta Parole, dis seulement un mot : mets le silence en moi et rends-moi libre.

Je choisis ton autorité, non comme une pression, mais comme une lumière qui sauve. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un acte d'ordre :

je range/clarifie un point précis (téléphone, bureau, agenda) comme signe que Jésus remet de l'ordre en moi.

2. Un geste de paix :

je bénis (en silence) une personne qui m'irrite, au lieu de ruminer.

♦ Parole à mémoriser

« Voilà un enseignement nouveau, donné avec autorité ! Il commande même aux esprits impurs, et ils lui obéissent. » (Mc 1, 27)

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

Mercredi 14 Jan

Oraison

« 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).

♦ Exercice de concentration

1. Pose ta main sur ton cœur.

2. Pense à une "foule" qui t'habite (soucis, demandes, messages, pression). Donne-lui un nom en un mot.

3. Puis dis intérieurement : « Jésus, emmène-moi au désert avec toi. »

4. Reste en silence et répète seulement ce verset : « Mes brebis écoutent ma voix. » (Jn 10, 27), 5 fois, lentement.

♦ Composition des lieux

Imagine Capharnaüm : une maison simple, celle de Simon et André.

À l'intérieur, une femme couchée, brûlante de fièvre. Les regards sont inquiets.

Jésus entre, se penche, prend sa main : un geste ferme et tendre.

Le soir, la porte est envahie : malades, cris, espérances, détresse... la ville entière.

Puis, avant l'aube, Jésus seul : un endroit désert, le silence, la prière.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 6, 45-52

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

aussitôt sortis de la synagogue de Ca-

pharnaüm,
Jésus et ses disciples allèrent, avec
Jacques et Jean,
dans la maison de Simon et d'André.

Or, la belle-mère de Simon était au lit,
elle avait de la fièvre.

Aussitôt, on parla à Jésus de la malade.

Jésus s'approcha,
la saisit par la main
et la fit lever.
La fièvre la quitta,
et elle les servait.

Le soir venu, après le coucher du soleil,
on lui amenait tous ceux qui étaient atteints
d'un mal

ou possédés par des démons.

La ville entière se pressait à la porte.

Il guérit beaucoup de gens atteints de
toutes sortes de maladies,
et il expulsa beaucoup de démons ;
il empêchait les démons de parler,
parce qu'ils savaient, eux, qui il était.

Le lendemain, Jésus se leva, bien avant
l'aube.

Il sortit et se rendit dans un endroit désert,
et là il priait.

Simon et ceux qui étaient avec lui par-
tirent à sa recherche.

Ils le trouvent et lui disent :

« Tout le monde te cherche. »

Jésus leur dit :

« Allons ailleurs, dans les villages voisins,
afin que là aussi je proclame l'Évangile ;
car c'est pour cela que je suis sorti. »

Et il parcourut toute la Galilée,
proclamant l'Évangile dans leurs synago-
gues,
et expulsant les démons.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, apprends-moi à venir à toi
avec confiance, à recevoir ta guérison, et à
garder ton rythme : servir sans me perdre,
prier sans fuir, annoncer sans me disper-
ser.

◇ Les points de méditation

**Point 1. Jésus s'approcha, la saisit
par la main, et la fit lever**

La guérison commence souvent par une
proximité : Jésus s'approche.

Il ne fait pas un discours : il touche, il relève.

**Questions pour la réflexion person-
nelle :**

•Quelle "fièvre" me cloue au lit (fatigue, dé-
couragement, agitation, péché répétitif) ?

•Est-ce que j'accepte que Jésus me prenne
par la main... ou est-ce que je résiste par
orgueil / honte ?

**Point 2 : « La fièvre la quitta, et elle
les servait »**

La grâce ne fait pas de nous des assistés :
elle nous rend capables d'aimer.

Le service devient réponse, pas perfor-

mance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je sers, est-ce que je sers par amour ou pour me prouver quelque chose ?
- Quel service concret Jésus me demande-t-il aujourd'hui, simple et joyeux ?

Point 3 : La foule... puis le désert... puis la mission

Jésus accueille la foule, mais il ne se laisse pas posséder par elle.

Il se retire pour prier, puis il repart : priorité à l'Évangile.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle foule me dicte mon agenda ?
- Quelle place réelle je donne au "désert" (prière, silence, écoute) pour rester libre et fécond ?

Colloque

Jésus, je viens avec ma fièvre : ce qui me brûle, ce qui me fatigue, ce qui m'épuise.

Prends-moi par la main et relève-moi.

Je te donne aussi la foule qui me cherche : ses attentes, ses urgences, sa pression.

Apprends-moi ton équilibre : un cœur disponible, mais un cœur libre.

Conduis-moi au désert, pour entendre ta voix, puis renvoie-moi là où tu veux. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role

1. *Un service guéri :*

je rends un service précis à quelqu'un, sans me plaindre, sans chercher à être vu.

2. *Une sortie missionnaire :*

je partage une parole d'Évangile (ou une parole d'espérance) à une personne, avec douceur.

◇ Parole à mémoriser

« Jésus leur dit : "Allons ailleurs... afin que là aussi je proclame l'Évangile ; car c'est pour cela que je suis sorti." » (Mc 1, 38)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
 - o Un geste de réconciliation ?
 - o Un mot d'encouragement à donner ?
 - o Une erreur à réparer ?
 - o Un engagement pour mieux vivre la 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 Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Jeudi 15 Janv 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Mets-toi debout (ou assis bien droit). Inspire lentement... puis expire. 3 fois.
2. Avec les mains ouvertes sur les genoux, dis tout bas, trois fois : « Si tu le veux... »
3. Puis réponds comme Jésus, trois fois : « Je le veux... »
4. Enfin, ajoute une seule demande en un mot (ex : paix, pureté, force, pardon) et reste 20 secondes en silence.

♦ Composition des lieux

Imagine une route poussiéreuse près d'un village.

Un homme marqué par la lèpre, tenu à l'écart de tous, s'avance malgré la peur.

Il tombe à genoux, très proche de Jésus, comme quelqu'un qui n'a plus rien à perdre.

Jésus ne recule pas : il s'arrête, le regarde, est saisi de compassion, puis tend la main et le touche.

À l'instant, la peau se transforme : l'homme respire, il est purifié.

Ensuite, Jésus le renvoie... mais l'homme, débordant, parle partout ; Jésus se retrouve au désert, et les foules viennent quand même.

♦ Parole de Dieu

Evangelie: Mc 1, 40-45

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
 un lépreux vint auprès de Jésus ;
 il le supplia et, tombant à ses genoux, lui
 dit :
 « Si tu le veux, tu peux me purifier. »
 Saisi de compassion, Jésus étendit la
 main,
 le toucha et lui dit :
 « Je le veux, sois purifié. »
 À l'instant même, la lèpre le quitta
 et il fut purifié.
 Avec fermeté, Jésus le renvoya aussitôt
 en lui disant :
 « Attention, ne dis rien à personne,
 mais va te montrer au prêtre,
 et donne pour ta purification
 ce que Moïse a prescrit dans la Loi :
 cela sera pour les gens un témoignage. »

Une fois parti,
 cet homme se mit à proclamer et à ré-
 pandre la nouvelle,
 de sorte que Jésus ne pouvait plus entrer
 ouvertement dans une ville,
 mais restait à l'écart, dans des endroits dé-
 serts.
 De partout cependant on venait à lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ **La grâce à demander**

Seigneur Jésus, donne-moi la foi humble
 qui ose venir à toi, et la grâce d'accueillir
 ton toucher qui purifie, guérit et libère.

♦ **Les points de méditation**

Point 1 : « Si tu le veux, tu peux me purifier »

Le lépreux ne discute pas la puissance de
 Jésus ; il s'abandonne à sa volonté.
 Sa prière est courte, vraie, sans mise en
 scène.

**Questions pour la réflexion person-
 nelle :**

- Quelle est ma "lèpre" intérieure (peur, honte, colère, addiction, jalousie, dureté) que je cache ?
- Est-ce que je crois vraiment que Jésus peut... même si je ne sais pas comment ?

Point 2 : « Saisi de compassion... il le toucha »

Le geste est immense : Jésus touche l'impur.
 Il ne guérit pas à distance : il s'approche.
 Dieu n'a pas peur de ma misère.

**Questions pour la réflexion person-
 nelle :**

- Est-ce que je me laisse toucher par Jésus (dans la prière, les sacrements, la Parole), ou est-ce que je garde une distance ?
- Qui est "intouchable" pour moi... et que Jésus m'apprend à regarder avec compas-
 sion ?

Point 3 : Le silence demandé... et la mission qui déborde

Jésus veut un témoignage juste (au prêtre,

selon la Loi) : une guérison qui s'inscrit dans l'obéissance.

Mais l'homme parle partout : cela attire les foules, et Jésus reste au désert.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand Dieu agit en moi, est-ce que je sais obéir à ses consignes, même petites ?
- Ma manière de "témoigner" laisse-t-elle de la place à Jésus, ou bien je me mets au centre sans m'en rendre compte ?

Colloque

Jésus, me voici à genoux.

Tu vois ma lèpre : ce qui m'isole, ce qui me fait honte, ce qui me fatigue.

Je te dis simplement : si tu le veux, tu peux me purifier.

Je crois à ta compassion. Tends ta main sur moi.

Dis sur ma vie : « Je le veux. »

Et apprends-moi ensuite l'obéissance et la discrétion, pour que mon témoignage te serve, toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un pas vers l'exclu :*

j'adresse un geste concret (message, visite, écoute) à quelqu'un que j'évite ou que tout le monde évite.

2. *Témoignage sobre :*

je partage une grâce reçue en une phrase simple, sans exagérer, en rendant la gloire

à Dieu.

♦ Parole à mémoriser

« Saisi de compassion, Jésus étendit la main, le toucha et lui dit : "Je le veux, sois purifié." » (Mc 1, 41)

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 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, 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 Ma-

rie... » ;

- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Vendredi 16 Janv

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Pose ta main sur la poitrine. Inspire... expire... 3 fois, lentement.
2. Ferme les yeux et dis intérieurement : « Jésus, je suis là. »
3. Imagine une "tuile" sur ton toit intérieur (une peur, une honte, une rancune, un péché, une fatigue).
4. Dis : « Seigneur, j'ouvre le toit. Entre. » Puis garde 20 secondes de silence.

◇ Composition des lieux

Tu es à Capharnaüm, devant une maison remplie de monde, jusqu'à la porte.
On entend Jésus parler : c'est vivant, dense, comme une lumière.
Quatre hommes arrivent, portant un paralysé sur un brancard. Impossible de passer. Alors ils montent sur le toit, dégagent une ouverture, et descendent doucement le brancard... juste devant Jésus.
Silence. Jésus regarde d'abord leur foi, puis le visage du malade.
Et il dit une parole inattendue : « Mon enfant, tes péchés sont pardonnés. »
Les scribes se ferment, accusent intérieurement. Jésus lit leurs pensées.
Puis il ordonne : « Lève-toi... prends ton brancard... et rentre chez toi. »
L'homme se lève. La foule explose de stupeur et de louange.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mc 2, 1-12

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

Quelques jours après la guérison d'un lépreux,

Jésus revint à Capharnaüm,
et l'on apprit qu'il était à la maison.

Tant de monde s'y rassembla
qu'il n'y avait plus de place, pas même devant la porte,
et il leur annonçait la Parole.

Arrivent des gens
qui lui amènent un paralysé,
porté par quatre hommes.

Comme ils ne peuvent l'approcher à cause de la foule,
ils découvrent le toit au-dessus de lui,
ils font une ouverture,
et descendent le brancard sur lequel était couché le paralysé.

Voyant leur foi, Jésus dit au paralysé :
« Mon enfant, tes péchés sont pardonnés. »

Or, il y avait quelques scribes, assis là,
qui raisonnaient en eux-mêmes :

« Pourquoi celui-là parle-t-il ainsi ?
Il blasphème.

Qui donc peut pardonner les péchés,
sinon Dieu seul ? »

Percevant aussitôt dans son esprit
les raisonnements qu'ils se faisaient,
Jésus leur dit :

« Pourquoi tenez-vous de tels raisonnements ?

Qu'est-ce qui est le plus facile ?
Dire à ce paralysé :

“Tes péchés sont pardonnés”,
ou bien lui dire :
“Lève-toi, prends ton brancard et marche”
?

Eh bien ! Pour que vous sachiez que le
Fils de l'homme
a autorité pour pardonner les péchés sur
la terre...

– Jésus s'adressa au paralysé –
je te le dis, lève-toi,
prends ton brancard, et rentre dans ta maison. »

Il se leva, prit aussitôt son brancard,
et sortit devant tout le monde.
Tous étaient frappés de stupeur
et rendaient gloire à Dieu, en disant :
« Nous n'avons jamais rien vu de pareil. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi audacieuse qui ose venir jusqu'à toi, et la grâce d'accueillir ton pardon qui relève et remet en marche.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La foi qui porte et qui creuse

Le paralysé ne vient pas seul : il est porté. Et on refuse de s'arrêter à la foule : on “creuse” un passage.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Qui m'a déjà porté dans la foi... et qui est-

ce que je dois porter maintenant ?

• Quel "toit" dois-je ouvrir (orgueil, peur du regard, habitudes) pour arriver jusqu'à Jésus ?

Point 2 : « Tes péchés sont pardonnés »

Jésus va à la racine : il ne commence pas par le spectaculaire, mais par le cœur. Le pardon, c'est la première guérison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que le pardon de Jésus me concerne vraiment, personnellement ?
- Quelle culpabilité, quelle honte, quel péché je veux déposer aujourd'hui devant lui ?

Point 3 : « Lève-toi... marche »

Le pardon n'endort pas : il met debout. Jésus rend la dignité, rend la route, rend la maison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Après avoir reçu (ou demandé) pardon, quel pas concret Jésus me demande-t-il ?
- Quel "brancard" je continue de traîner (victimisation, rancune, excuses) alors qu'il me dit : « prends-le et avance » ?

Colloque

Jésus, me voici devant toi, comme ce paralysé.

Je n'ai pas toujours la force d'avancer, mais

je veux être là, en vérité.

Je te donne mon péché, ma honte, mon blocage, mon découragement.

Dis sur moi : « Mon enfant, tes péchés sont pardonnés. »

Et maintenant, Jésus, commande à mon cœur : « Lève-toi. »

Je veux marcher vers ma maison intérieure, vers la paix, vers la fidélité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Acte de foi :

aujourd'hui, je répète 10 fois : « Jésus, tu as autorité pour me pardonner et me relever. »

2. Un pas de réparation :

je pose un acte concret (message, excuse, restitution, service) là où j'ai blessé ou négligé.

♦ Parole à mémoriser

« Pour que vous sachiez que le Fils de l'homme a autorité pour pardonner les péchés sur la terre... je te le dis, lève-toi, prends ton brancard et rentre dans ta maison. » (Mc 2, 10-11)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

« Seigneur, me voici, tel que je suis, à la fin

de cette journée que tu m'as donnée. »

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

mes décisions ?

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

« Seigneur, prépare mon cœur pour le jour

nouveau que tu m'offriras. »

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Samedi 17 Jan

Oraison

♦ Exercice de concentration

1. Assieds-toi droit, pieds bien au sol.
 2. Respire lentement 5 fois, en répétant intérieurement : « Jésus... me voici. »
 3. Imagine Jésus qui passe près de toi, te regarde sans jugement.
 4. Écoute une seule phrase, comme si elle t'était dite à toi : « Suis-moi. »
- Reste 20 secondes en silence.

♦ Composition des lieux

Tu es au bord de la mer, la foule est là, Jésus enseigne.

Un peu plus loin, un bureau des impôts : Lévi est assis, occupé, catalogué "pêcheur" par les gens.

Jésus s'approche, s'arrête, le regarde. Pas de mépris, pas de discours : juste un appel net.

« Suis-moi. »

Lévi se lève. Plus tard, Jésus est à table chez Lévi : ambiance de repas, beaucoup de publicains et de gens "mal vus".

Les scribes murmurent : "Pourquoi il mange avec eux ?"

Jésus répond calmement : médecin / malades... appel / pêcheurs.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mc 2, 13-17

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus sortit de nouveau le long de la mer ;

toute la foule venait à lui,
et il les enseignait.

En passant, il aperçut Lévi, fils d'Alphée,
assis au bureau des impôts.

Il lui dit :

« Suis-moi. »

L'homme se leva et le suivit.

Comme Jésus était à table dans la maison de Lévi,
beaucoup de publicains (c'est-à-dire des collecteurs d'impôts)
et beaucoup de pécheurs
vinrent prendre place avec Jésus et ses disciples,
car ils étaient nombreux à le suivre.

Les scribes du groupe des pharisiens,
voyant qu'il mangeait avec les pécheurs et les publicains,
disaient à ses disciples :
« Comment ! Il mange avec les publicains et les pécheurs ! »

Jésus, qui avait entendu, leur déclara :
« Ce ne sont pas les gens bien portants
qui ont besoin du médecin,
mais les malades.
Je ne suis pas venu appeler des justes,
mais des pécheurs. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Jésus, donne-moi d'entendre ton appel personnel, et la grâce de me lever sans tar-

der, avec confiance, même si je me crois indigne.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus voit Lévi... et l'appelle

Il ne commence pas par reprocher : il appelle. Le regard de Jésus précède la conversion.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle étiquette les autres (ou moi-même) me collent, et que Jésus vient briser aujourd'hui ?
- Dans quel domaine Jésus me dit-il : « Suis-moi » (une décision, une relation, une habitude) ?

Point 2 : « Il se leva et le suivit »

La conversion, ici, c'est un mouvement : se lever. Pas parfait, mais en marche.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui me garde "assis" (peur, confort, honte, attachement à l'argent, regard des autres) ?
- Quel petit geste concret prouve aujourd'hui que je suis en train de le suivre ?

Point 3 : Jésus à table avec les pécheurs : le cœur de Dieu

Jésus ne fuit pas les zones sales : il s'y

assied. Il guérit par la proximité et par la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse Jésus entrer dans mes zones de faiblesse, ou je lui présente seulement mon "côté respectable" ?
- Qui ai-je tendance à exclure ou à juger, alors que Jésus l'accueillerait pour le relever ?

Colloque

Jésus, tu passes près de moi et tu me regardes.

Tu connais mon histoire, mes contradictions, mes faiblesses... et pourtant tu dis : « Suis-moi. »

Aujourd'hui, je veux me lever.

Je te donne ce qui me retient : ma peur, ma honte, mes attachements.

Sois mon Médecin. Guéris ce qui est malade en moi.

Et apprends-moi à aimer sans mépris, comme toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Table ouverte :

je pose un geste d'accueil envers quelqu'un que je jugeais ou évitais (saluer, écouter, aider).

2. Un "lever" concret :

je choisis une action immédiate (un appel à passer, une confession à préparer, une

dette à régulariser, une habitude à couper).

♦ Parole à mémoriser

« Je ne suis pas venu appeler des justes, mais des pécheurs. » (Mc 2, 17)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

- o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
- o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
 - o La paix, la joie, l'espérance, les 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, garde 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 Ma-

rie... » ;

• Un Notre Père ;

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

Dimanche 18 Jan

Oraison

◇ Exercice de concentration

1. Mets-toi en présence de Dieu, dos droit, mains ouvertes.

2. Ferme les yeux et respire 3 fois lentement.

3. À chaque respiration, répète intérieurement : « Voici... Jésus. »

4. Ouvre doucement les yeux et relis seulement cette phrase :

« Voici l'Agneau de Dieu. »

Reste 15 secondes en silence.

◇ Composition des lieux

Je me représente les bords du Jourdain. Il y a du monde, une attente dans l'air : des visages, de l'eau, le soleil, le bruit léger du fleuve.

Jean Baptiste est là, solide, austère, tourné vers Dieu.

Et voilà que Jésus s'avance. Il ne fait pas de bruit, il vient simplement.

Jean le voit, et tout change : il pointe Jésus du regard, et il proclame devant tous :

« Voici l'Agneau de Dieu, qui enlève le péché du monde. »

Puis Jean raconte ce qu'il a vu : l'Esprit descendre comme une colombe et demeurer sur Jésus.

Je reste dans la scène : je regarde Jésus, j'écoute Jean, je laisse la vérité me rejoindre.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 1, 29-34

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
voyant Jésus venir vers lui,
Jean le Baptiste déclara :
« Voici l'Agneau de Dieu,
qui enlève le péché du monde ;
c'est de lui que j'ai dit :
L'homme qui vient derrière moi
est passé devant moi,
car avant moi il était.

Et moi, je ne le connaissais pas ;
mais, si je suis venu baptiser dans l'eau,
c'est pour qu'il soit manifesté à Israël. »

Alors Jean rendit ce témoignage :
« J'ai vu l'Esprit
descendre du ciel comme une colombe
et il demeura sur lui.

Et moi, je ne le connaissais pas,
mais celui qui m'a envoyé baptiser dans
l'eau m'a dit :
'Celui sur qui tu verras l'Esprit descendre et
demeurer,
celui-là baptise dans l'Esprit Saint.'

Moi, j'ai vu, et je rends témoignage :
c'est lui le Fils de Dieu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi de te reconnaître vraiment comme l'Agneau de Dieu, de te laisser enlever mon péché, et d'ac-

cueillir l'Esprit qui demeure sur toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Voici l'Agneau de Dieu »

Jean ne parle pas de lui : il désigne Jésus. L'essentiel, c'est de regarder au bon endroit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, qu'est-ce qui me détourne de Jésus (bruit, agitation, orgueil, culpabilité) ?
- Aujourd'hui, est-ce que je suis capable de dire avec foi : « Jésus, te voilà, je te choisis » ?

Point 2 : « Qui enlève le péché du monde »

Jésus n'est pas seulement un maître : il est Sauveur. Il enlève, il porte, il libère.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel péché (ou quel enchaînement) ai-je besoin de lui remettre sans négocier ?
- Est-ce que je crois qu'il peut vraiment me purifier, ou est-ce que je me résigne ?

Point 3 : « L'Esprit descend... et demeure »

Ce mot est fort : demeurer. L'Esprit ne fait pas que passer : il reste sur Jésus, et Jésus vient nous baptiser dans l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Est-ce que je vis ma foi comme une visite occasionnelle, ou comme une présence qui demeure ?
- Quel espace concret en moi doit devenir "maison" de l'Esprit (mes paroles, mes pensées, mon regard, mes relations) ?

Colloque

Jésus, tu viens vers moi comme au Jourdain.

Je te regarde et je t'appelle : Agneau de Dieu.

Enlève ce que je traîne, ce qui me salit, ce qui me divise.

Je ne veux plus me cacher : je veux être vrai devant toi.

Dépose en moi ton Esprit, et fais-le demeurer.

Apprends-moi à vivre avec toi, simplement, fidèlement. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un acte de foi :*

plusieurs fois aujourd'hui, je murmure : « Jésus, Agneau de Dieu, enlève mon péché. »

2. *Un acte de charité :*

je "répare" par un geste concret (demander pardon, rendre service, bénir au lieu de critiquer).

◇ Parole à mémoriser

« Voici l'Agneau de Dieu, qui enlève le péché

du monde. » (Jn 1, 29)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

• Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de

conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
 - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
 - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
 - « Seigneur, j'ai péché. Aie pitié de moi. »

◇ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;
- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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