

Mon Guide d'oraïson Quotidienne



JANV
2026
N°55



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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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 rejette. Ne pas aller plus loin quand nous trouvons du

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demandeur la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les évènements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demandeur pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 02 au Dimanche 8 Février 2026

Lundi 02 Fev 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me mets en présence de Dieu, tranquillement.
- 2.Je respire lentement, et je dépose mes soucis.
- 3.Je répète 3 fois, doucement : « Seigneur, ouvre mes yeux. »
- 4.Je laisse descendre en moi cette phrase : « Mes yeux ont vu le salut. »
- 5.Je demande la paix intérieure pour écouter.

◊ Composition des lieux

J'imagine le Temple de Jérusalem : vaste, vivant, traversé par des prières et des pas. Marie et Joseph arrivent humblement, avec l'Enfant Jésus. Ils n'ont pas de richesse : seulement l'offrande des pauvres.

Au milieu de la foule, Syméon : un vieil homme au regard habité, patient, fidèle, comme quelqu'un qui attend depuis long-temps.

Sous l'action de l'Esprit, il s'avance, prend l'enfant dans ses bras... et tout devient lumineux : il reconnaît enfin Celui qu'il attendait.

◊ Parole de Dieu

Evangile: Lc 2, 22-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Quand fut accompli le temps prescrit par la loi de Moïse pour la purification, les parents de Jésus l'amènerent à Jérusalem pour le présenter au Seigneur, selon ce qui est écrit dans la Loi : Tout premier-né de sexe masculin sera consacré au Seigneur. Ils venaient aussi offrir le sacrifice prescrit par la loi du Seigneur : un couple de tourterelles ou deux petites colombes.

Or, il y avait à Jérusalem un homme appelé Syméon.

C'était un homme juste et religieux, qui attendait la Consolation d'Israël, et l'Esprit Saint était sur lui.

Il avait reçu de l'Esprit Saint l'annonce qu'il ne verrait pas la mort avant d'avoir vu le Christ, le Messie du Seigneur.

Sous l'action de l'Esprit, Syméon vint au Temple.

Au moment où les parents présentaient l'enfant Jésus pour se conformer au rite de la Loi qui le

concernait,
Syméon reçut l'enfant dans ses bras,
et il bénit Dieu en disant :
« Maintenant, ô Maître souverain,
tu peux laisser ton serviteur s'en aller
en paix, selon ta parole.
Car mes yeux ont vu le salut
que tu préparais à la face des peuples :
lumière qui se révèle aux nations
et donne gloire à ton peuple Israël. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur docile à l'Esprit Saint, capable de reconnaître Jésus et de l'accueillir vraiment.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Jésus vient dans l'humilité, et Dieu aime cette pauvreté

Marie et Joseph présentent Jésus selon la Loi, avec l'offrande des pauvres.

Dieu ne choisit pas l'éclat : il choisit la simplicité.

Souvent, c'est dans les choses ordinaires que le Seigneur se donne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais reconnaître Dieu dans le simple, le petit, le quotidien ?
- Quelle "pauvreté" (simplicité, vérité, humilité) le Seigneur me demande aujourd'hui ?

Point 2 : Syméon : la foi qui sait attendre, puis accueillir

Syméon n'est pas pressé : il attend "la Consolation".

Il ne lâche pas Dieu. Il reste fidèle. Et au moment juste, l'Esprit le conduit. Il voit ce que d'autres ne voient pas : le Salut dans un enfant.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que j'attends de Dieu avec fatigue ou découragement ?
- Suis-je disponible quand l'Esprit me met en mouvement ?

Point 3 : Jésus est Lumière pour tous : Israël et les nations

Syméon proclame : Jésus est salut, lumière pour les nations, et gloire d'Israël.

Avec Jésus, Dieu ouvre les portes : personne n'est exclu.

Accueillir Jésus, c'est devenir soi-même porteur de lumière.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine de ma vie ai-je besoin que Jésus fasse lumière ?
- À qui puis-je apporter une lumière de Dieu (paix, pardon, parole bonne, soutien) ?

Colloque

Seigneur Jésus, je te prends dans mes bras par la foi.

Viens habiter mon cœur comme au Temple. Donne-moi la fidélité de Syméon, la simplicité de Marie et Joseph, et la docilité à l'Esprit.

Fais de moi un témoin de ta lumière là où je vis.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un geste de Temple :

aujourd'hui, je "présente" au Seigneur une chose concrète (mon travail, une relation, une inquiétude) par une courte prière.

2. Une minute Syméon :

je prends 1 minute de silence en fin de journée et je dis : « Merci Seigneur : mes yeux ont vu ton salut aujourd'hui... » puis je nomme un signe.

◊ Parole à mémoriser

« Mes yeux ont vu le salut que tu prépares à la face des peuples. » (Lc 2, 30-31)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

• Je m'installe confortablement (assis, en

marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

- Je prends conscience de la présence aimante de Dieu, ici et maintenant.
- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - o 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 influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

• Je 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

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

Mardi 03 Fev 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me mets en présence de Dieu, en silence.
- 2.Je respire lentement, et je dépose ce qui m'agit.
- 3.Je répète doucement 3 fois : « Seigneur, console mon cœur. »
- 4.Je laisse résonner une phrase : « Pourquoi ne suis-je pas mort à ta place ? »
- 5.Je demande la grâce d'entrer dans la Parole avec vérité, sans fuir mes émotions.

◊ Composition des lieux

J'imagine la ville, la porte, les remparts, le guetteur sur la terrasse.

David est assis entre deux portes : il attend, tendu, espérant une bonne nouvelle.

Au loin, un homme court ; puis un messager arrive, haletant, annonçant la victoire...

Mais David n'écoute qu'une seule chose : « Absalom est-il en bonne santé ? »

Quand il comprend la mort de son fils, il monte dans la salle au-dessus de la porte. Je le vois marcher, pleurer, répéter le nom d'Absalom comme un chant de douleur.

Je vois aussi l'armée : la victoire devient lourde, la ville se remplit d'un silence de deuil.

Première lecture: 2 S 18, 9-10.14b.24-25a.30 – 19, 4

Lecture du deuxième livre de Samuel

En ces jours-là, dans sa fuite,
Absalom se retrouva par hasard en face des serviteurs de David.

Il montait un mulet,
et le mulet s'engagea sous la ramure d'un grand térébinthe.
La tête d'Absalom se prit dans les branches, et il resta entre ciel et terre, tandis que le mulet qui était sous lui continuait d'avancer.

Quelqu'un l'aperçut et avertit Joab : « Je viens de voir Absalom suspendu dans un térébinthe. »

Joab se saisit de trois épieux qu'il planta dans le cœur d'Absalom,

David était assis à l'intérieur de la double porte de la ville.

Un guetteur allait et venait sur la terrasse de la porte, au-dessus du rempart ; comme il regardait au loin, il aperçut un homme seul qui courait.

Le guetteur cria pour avertir le roi, et le roi dit :

« S'il est seul, c'est qu'il a une bonne nouvelle à nous annoncer. »

Le roi lui dit :

« Écarte-toi et tiens-toi là. »

Il s'écarta et attendit.

Alors arriva l'Éthiopien, qui déclara : « Bonne nouvelle pour mon seigneur le roi !

◊ Parole de Dieu

Le Seigneur t'a rendu justice aujourd'hui,
en t'arrachant aux mains
de tous ceux qui se dressaient contre toi. »

Le roi demanda :

« Le jeune Absalom est-il en bonne santé ? »

Et l'Éthiopien répondit :

« Qu'ils aient le sort de ce jeune homme,
les ennemis de mon seigneur le roi,
et tous ceux qui se sont dressés contre toi
pour le mal ! »

Alors le roi fut bouleversé,
il monta dans la salle au-dessus de la porte,
et il se mit à pleurer.

Tout en marchant, il disait :

« Mon fils Absalom ! mon fils !
mon fils Absalom !

Pourquoi ne suis-je pas mort à ta place ?
Absalom, mon fils ! mon fils ! »

On alla prévenir Joab :

« Voici que le roi pleure : il est en deuil d'Absalom. »

La victoire, ce jour-là, se changea en
deuil pour toute l'armée,
car elle apprit ce jour-là
que le roi était dans l'affliction à cause de
son fils.

Et ce jour-là, l'armée rentra dans la ville
à la dérobée,
comme se dérobe une armée qui s'est couverte de honte
en fuyant durant la bataille.

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur vrai devant
toi : capable de te confier mes deuils, mes
regrets et mes blessures, pour recevoir ta
consolation et ta paix.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Un cœur qui aime, même quand tout s'écroule

David ne jubile pas de la victoire. Son cœur de père saigne.

La Parole nous montre un amour humain, brut, vulnérable : l'amour n'efface pas les fautes, mais il souffre la perte.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je me permets d'aimer vraiment, même quand l'autre me déçoit ?
- Quelle relation blessée ai-je besoin de déposer devant Dieu aujourd'hui ?

Point 2 : « Pourquoi ne suis-je pas mort à ta place ? » : la douleur du regret

Cette phrase dit la violence intérieure : culpabilité, impuissance, remords, désir d'échanger les places.

Il y a des douleurs qu'on ne "raisonne" pas : on les traverse avec Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle phrase de regret ou de culpabilité revient souvent dans mon cœur ?
- Est-ce que je l'ai déjà confiée au Seigneur,

sans masque ?

Point 3 : Quand la victoire extérieure cache une défaite intérieure

Le texte dit quelque chose de très fort : la victoire devient deuil, et l'armée rentre “à la dérobée”.

Parfois, on “gagne” une bataille... mais on perd l'essentiel : la paix, l'unité, le cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, y a-t-il une “réussite” qui cache une fracture intérieure ?
- Qu'est-ce que Dieu me demande de remettre en ordre : mon cœur ou mes performances ?

Colloque

Seigneur, tu vois les larmes que je cache, les regrets que je rumine, et les deuils que je porte.

Je ne veux pas fuir : je viens à toi tel que je suis.

Console ce qui est brisé en moi.

Apprends-moi à aimer sans m'endurcir, à pardonner sans me perdre, à espérer sans nier la douleur.

Donne-moi ta paix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Nommer la peine :

j'écris en une phrase ce qui me fait le plus mal (sans justification), puis je le confie à

Dieu.

2. Psaume de consolation :

je prie lentement le Psaume 22 (23) et je m'arrête sur : « Il me mène vers les eaux tranquilles. »

◊ Parole à mémoriser

« *Mon fils Absalom ! mon fils ! Pourquoi ne suis-je pas mort à ta place ?* » (2 S 19, 1)

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 donner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
 - o Les moments lumineux de la journée.
 - o Les rencontres fécondes, les gestes de

bonté, les paroles vraies.

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

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

◊ Demander pardon

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

• Je reconnaiss :

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?
- o Un mot d'encouragement à donner ?
- o Une erreur à réparer ?
- o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mercredi 04 Fev

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me rends disponible, assis calmement.
- 2.Je respire profondément 3 fois, sans me presser.
- 3.Je répète doucement : « Jésus, je crois... viens au secours de mon manque de foi. »
- 4.Je demande un cœur humble, capable d'accueillir Dieu là où je ne l'attends pas.

◊ Composition des lieux

J'imagine Nazareth, le village familial, les ruelles, les visages connus.

J'entre dans la synagogue : Jésus enseigne, sa Parole touche, étonne...

Mais la foule se ferme : on chuchote, on réduit Jésus à son passé : « le charpentier... le fils de Marie... »

Je vois cette barrière invisible : la proximité devient mépris, la familiarité devient obstacle.

Je regarde Jésus : il souffre de leur fermeture, et pourtant il continue d'enseigner dans les villages autour.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Mc 6, 1-6

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus se rendit dans son lieu d'origine, et ses disciples le suivirent.

Le jour du sabbat, il se mit à enseigner dans la synagogue. De nombreux auditeurs, frappés d'étonnement, disaient :

« D'où cela lui vient-il ?

Quelle est cette sagesse qui lui a été donnée, et ces grands miracles qui se réalisent par ses mains ?

N'est-il pas le charpentier, le fils de Marie, et le frère de Jacques, de José, de Jude et de Simon ?

Ses sœurs ne sont-elles pas ici chez nous ? »

Et ils étaient profondément choqués à son sujet.

Jésus leur disait :

« Un prophète n'est méprisé que dans son pays, sa parenté et sa maison. »

Et là il ne pouvait accomplir aucun miracle ;

il guérit seulement quelques malades en leur imposant les mains.

Et il s'étonna de leur manque de foi.

Alors Jésus parcourait les villages d'alentour en enseignant.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur simple et croyant, capable de te reconnaître même

dans l'ordinaire, et de ne pas te mépriser là où tu te rends proche.

◊ Les points de méditation

Point 1. Quand la familiarité tue l'émerveillement

Ils entendent une sagesse... mais ils se bloquent sur : « On le connaît ! »

Le cœur peut s'endurcir quand il pense avoir "déjà compris" Dieu, "déjà tout vu".

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je crois connaître Dieu... au point de ne plus l'écouter vraiment ?
- Est-ce que je laisse encore Jésus me surprendre dans ma prière, ma communauté, ma famille ?

Point 2 : Réduire Jésus à une étiquette

« Charpentier », « fils de Marie », « ses frères... » : ils enferment Jésus dans une case.

On peut faire pareil : enfermer quelqu'un dans son passé, sa réputation, son origine... et ne plus voir ce que Dieu fait en lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est-ce que je "réduis" trop vite, sans laisser Dieu agir en lui ?
- Quelle étiquette me colle-t-on parfois, et que Dieu veut-il révéler au-delà ?

Point 3 : Le manque de foi ferme la porte aux miracles

Le texte dit quelque chose de fort : Jésus “ne pouvait” accomplir aucun miracle là, sauf quelques guérisons.

Non pas parce qu'il manque de puissance, mais parce que la foi est la porte par laquelle on accueille l'action de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel domaine de ma vie est “verrouillé” par le doute, la peur ou le cynisme ?
- Quel petit acte de foi concret puis-je poser aujourd’hui (prier, demander, pardonner, servir, recommencer) ?

Colloque

Jésus, parfois je te traite comme “habituel”, comme si ta présence allait de soi.

Je te demande pardon pour mes fermetures : mon orgueil, mes jugements, mon manque de foi.

Apprends-moi à te reconnaître dans la simplicité, à t’écouter avec un cœur neuf.

Viens guérir en moi ce qui résiste à ta grâce. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Acte de foi simple* : aujourd’hui, je dis trois fois dans la journée : « Jésus, je te fais confiance. »

2. *Accueil de l’ordinaire* :

je repère un moment banal (travail, maison, route) et j’y invite Jésus : « Sois là, maintenant. »

◊ Parole à mémoriser

« *Un prophète n'est méprisé que dans son pays, sa parenté et sa maison.* » (Mc 6, 4)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

◊ Demander la lumière de l’Esprit Saint

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

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

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
- o Les moments lumineux de la journée.
- o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.

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

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

◊ Demander pardon

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

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

◊ Me tourner vers demain

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

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

◊ Conclure la prière

◊

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

Jeudi 05 Fev 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me mets en présence de Dieu, simplement.
- 2.Je respire lentement, et je dépose mes préoccupations.
- 3.Je dis intérieurement : « Seigneur Jésus, envoie-moi. »
- 4.J'écoute cette phrase comme si elle m'était adressée maintenant : « Il commença à les envoyer en mission. »

◊ Composition des lieux

J'imagine Jésus devant les Douze. Son regard est ferme et doux.

Je vois les disciples se mettre deux par deux : pas seuls, pas isolés.

Je les vois partir légers : un bâton, des sandales... pas de provisions, pas de sécurité matérielle.

Je les vois frapper à des portes : parfois accueillis, parfois rejetés.

Je les vois annoncer la conversion, chasser le mal, relever les malades, oindre d'huile et guérir.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Mc 6, 7-13

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,

Jésus appela les Douze ; alors il commença à les envoyer en mission deux par deux.

Il leur donnait autorité sur les esprits impurs,

et il leur prescrivit de ne rien prendre pour la route, mais seulement un bâton ; pas de pain, pas de sac, pas de pièces de monnaie dans leur ceinture.

« Mettez des sandales, ne prenez pas de tunique de rechange. »

Il leur disait encore :

« Quand vous avez trouvé l'hospitalité dans une maison, restez-y jusqu'à votre départ.

Si, dans une localité, on refuse de vous accueillir et de vous écouter, partez et secouez la poussière de vos pieds : ce sera pour eux un témoignage. »

Ils partirent, et proclamèrent qu'il fallait se convertir.

Ils expulsaient beaucoup de démons, faisaient des onctions d'huile à de nombreux malades, et les guérissaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur disponible et courageux : que je parte en mission avec confiance, simplicité et fidélité, sans m'appuyer sur mes sécurités.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Jésus envoie « deux par deux » : la mission se vit en communion

Jésus ne veut pas des missionnaires solitaires. Il veut une fraternité qui soutient, corrige, console et rend témoignage.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Avec qui Dieu me demande-t-il de marcher “à deux” : un frère, une sœur, un compagnon de service ?
- Suis-je facile à accompagner... ou je veux tout contrôler seul ?

Point 2 : « Ne rien prendre... seulement un bâton » : la liberté intérieure

Jésus allège ses envoyés : moins de bagages, plus de foi. Le bâton : signe de marche, de confiance, de persévérance. La mission n'est pas portée par nos moyens, mais par Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je tiens comme “sac” ou “monnaie” intérieure : besoin d'être rassuré, d'être applaudi, peur du manque ?
- Quel dépouillement concret aujourd'hui : moins de plainte, moins de confort, plus de disponibilité ?

Point 3 : Accueil ou refus : rester libre et paisible

Jésus prépare ses disciples au rejet : « se-

couez la poussière » — non pas pour mépriser, mais pour ne pas s'aigrir, ne pas se venger, ne pas se décourager. On sème, Dieu fait grandir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je ne suis pas écouté, est-ce que je me ferme, je me vexe, je me durcis ?
- Comment garder un cœur doux, même quand on me refuse ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'envoies.

Délivre-moi de la peur et de la recherche de sécurité.

Apprends-moi la mission simple : aimer, annoncer, servir, guérir les cœurs.

Donne-moi un cœur fraternel pour marcher avec les autres, et un cœur libre quand je suis accueilli comme quand je suis rejeté.

Que je sois un témoin de ton Royaume. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Mission “sans sac” :

aujourd’hui, je pose un acte d’évangile gratuit (service, écoute, visite, aumône) sans rien attendre en retour.

2. Mission “conversion” :

je choisis un point précis où je me convertis cette semaine (parole, pureté, pardon, prière, vérité) et je le note.

◊ Parole à mémoriser

« *Ils partirent, et proclamèrent qu'il fallait se convertir.* » (Mc 6, 12)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

◊ Demander la lumière de l’Esprit Saint

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

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

- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◊ Demander pardon

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

- Je reconnaiss :

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

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

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

- Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Vendredi 06 Fev

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me mets en présence de Dieu, dans le silence.
- 2.Je respire lentement 3 fois.
- 3.Je dis intérieurement : « Seigneur, fortifie mon cœur. »
- 4.Je demande la grâce d'écouter sans fuir, et de choisir le bien sans négocier.

◊ Composition des lieux

J'imagine le palais d'Hérode : lumière, musique, tables dressées, rires, prestige. Je vois Jean en prison : obscurité, chaînes, solitude... mais une conscience libre. Je vois Hérode : partagé, fasciné par Jean, mais prisonnier de sa peur du regard des autres. Je vois Hérodiade : rancune froide, déterminée, cherchant "l'occasion". Je vois la jeune fille qui danse, l'ambiance qui s'emballe, le serment imprudent, puis la demande terrible : "la tête de Jean". Et je regarde la fin : le silence de la prison, l'injustice, puis les disciples qui viennent déposer le corps.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Mc 6, 14-29

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
comme le nom de Jésus devenait célèbre,
le roi Hérode en entendit parler.
On disait :

« C'est Jean, celui qui baptisait : il est ressuscité d'entre les morts, et voilà pourquoi des miracles se réalisent par lui. »

Certains disaient :
« C'est le prophète Élie. »
D'autres disaient encore :
« C'est un prophète comme ceux de jadis. »

Hérode entendait ces propos et disait :
« Celui que j'ai fait décapiter, Jean, le voilà ressuscité ! »

Car c'était lui, Hérode, qui avait donné l'ordre d'arrêter Jean et de l'enchaîner dans la prison, à cause d'Hérodiade, la femme de son frère Philippe, que lui-même avait prise pour épouse.

En effet, Jean lui disait :
« Tu n'as pas le droit de prendre la femme de ton frère. »

Hérodiade en voulait donc à Jean, et elle cherchait à le faire mourir. Mais elle n'y arrivait pas

parce que Hérode avait peur de Jean : il savait que c'était un homme juste et saint, et il le protégeait ; quand il l'avait entendu, il était très embarrassé ; cependant il l'écoutait avec plaisir.

Or, une occasion favorable se présenta quand, le jour de son anniversaire,

Hérode fit un dîner pour ses dignitaires, pour les chefs de l'armée et pour les notables de la Galilée.

La fille d'Hérodiade fit son entrée et dansa.

Elle plut à Hérode et à ses convives.

Le roi dit à la jeune fille :

« Demande-moi ce que tu veux, et je te le donnerai. »

Et il lui fit ce serment :

« Tout ce que tu me demanderas, je te le donnerai,

même si c'est la moitié de mon royaume. »

Elle sortit alors pour dire à sa mère :

« Qu'est-ce que je vais demander ? »

Hérodiade répondit :

« La tête de Jean, celui qui baptise. »

Aussitôt la jeune fille s'empessa de retourner auprès du roi, et lui fit cette demande :

« Je veux que, tout de suite, tu me donnes sur un plat la tête de Jean le Baptiste. »

Le roi fut vivement contrarié ; mais à cause du serment et des convives, il ne voulut pas lui opposer un refus.

Aussitôt il envoya un garde avec l'ordre d'apporter la tête de Jean. Le garde s'en alla décapiter Jean dans la prison.

Il apporta la tête sur un plat, la donna à la jeune fille, et la jeune fille la donna à sa mère.

Ayant appris cela, les disciples de Jean vinrent prendre son corps et le déposèrent dans un tombeau.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la force d'aimer la vérité et de rester fidèle à ma conscience, même quand cela coûte.

◊ Les points de méditation

Point 1 : La vérité dérange... mais elle libère

Jean ne flatte pas Hérode : il dit clairement ce qui n'est pas juste.

La vérité n'est pas un jugement pour humilier : c'est une lumière pour sauver.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle vérité sur ma vie est-ce que j'évite d'entendre ou d'accueillir ?

- Est-ce que je préfère la paix apparente au changement réel ?

Point 2 : Les compromis : on finit par perdre sa liberté

Hérode "écoutait avec plaisir", mais il reste paralysé : peur, réputation, serment, pression des convives.

Le drame naît souvent d'une chaîne de petites lâchetés.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je fais le bien "dans le cœur",

mais je n'ose pas le faire "dans les actes" ?
•Quelles pressions (image, entourage, habitudes, intérêt) me tiennent en otage ?

Point 3 :Le mal attend "une occasion favorable"

Le texte le dit : une occasion favorable se présenta.

Quand un cœur nourrit la rancune, il guette le moment où l'autre sera fragile.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je garde en moi une rancune qui attend son heure ?
- Quel pas concret puis-je faire pour désarmer la vengeance : prière, pardon, dialogue, distance saine ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui es la Vérité, délivre-moi de la peur qui me rend complice du mal.

Donne-moi le courage humble de choisir le bien, même seul, même incompris.

Et guéris mon cœur de toute rancune, afin que je ne cherche jamais la chute d'un autre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

- 1.Une décision de vérité : j'identifie un compromis actuel et je pose un acte clair de rectitude (petit mais réel).

2.Je brise la peur du regard : aujourd'hui, je fais une chose juste sans chercher l'approbation de personne.

◊ Parole à mémoriser

« Le roi fut vivement contrarié ; mais à cause du serment et des convives, il ne voulut pas lui opposer un refus. » (Mc 6, 26)

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 re-

lire les événements avec les yeux de Dieu.

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

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

• Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

»

◊ Demander pardon

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

• Je reconnaiss :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Samedi 07 Fev

Oraison

◊ Exercice de concentration

- 1.Je me rends disponible, dans le silence, comme quelqu'un qui se présente devant Dieu.
- 2.Je respire profondément 3 fois, en relâchant les tensions.
- 3.Je répète doucement, une ou deux fois : « Donne-moi un cœur attentif. »
- 4.Je demande la paix intérieure : un esprit clair, un cœur humble, une écoute vraie.

◊ Composition des lieux

J'imagine Gabaon, lieu sacré très fréquenté.

Je vois le roi Salomon venir offrir un immense sacrifice : le feu, l'autel, la foule, la grandeur du moment.

Puis je vois la nuit tomber : le calme, le sommeil... et le Seigneur qui apparaît en songe.

J'entends cette question directe, bouleversante : « Demande ce que je dois te donner. »

Et je regarde Salomon : jeune, conscient de ses limites, entouré d'un peuple immense, humble devant sa mission.

◊ Parole de Dieu

Première lecture: 1 R 3, 4-13

Lecture du premier livre des Rois

En ces jours-là,
le roi Salomon se rendit à Gabaon,
qui était alors le lieu sacré le plus important,
pour y offrir un sacrifice ;
il immola sur l'autel un millier de bêtes en holocauste.

À Gabaon, pendant la nuit, le Seigneur lui apparut en songe.

Dieu lui dit :

« Demande ce que je dois te donner. »

Salomon répondit :

« Tu as traité ton serviteur David, mon père, avec une grande fidélité, lui qui a marché en ta présence dans la loyauté, la justice et la droiture de cœur envers toi.

Tu lui as gardé cette grande fidélité, tu lui as donné un fils qui est assis maintenant sur son trône.

Ainsi donc, Seigneur mon Dieu, c'est toi qui m'as fait roi, moi, ton serviteur, à la place de David, mon père ; or, je suis un tout jeune homme, ne sachant comment se comporter,

et me voilà au milieu du peuple que tu as élu ; c'est un peuple nombreux, si nombreux qu'on ne peut ni l'évaluer ni le compter.

Donne à ton serviteur un cœur attentif pour qu'il sache gouverner ton peuple et discerner le bien et le mal ; sans cela, comment gouverner ton peuple, qui est si important ? »

Cette demande de Salomon plut au Sei-

gneur,
qui lui dit :

« Puisque c'est cela que tu as demandé, et non pas de longs jours, ni la richesse, ni la mort de tes ennemis, mais puisque tu as demandé le discernement, l'art d'être attentif et de gouverner, je fais ce que tu as demandé : je te donne un cœur intelligent et sage, tel que personne n'en a eu avant toi et que personne n'en aura après toi.

De plus, je te donne même ce que tu n'as pas demandé, la richesse et la gloire, si bien que pendant toute ta vie tu n'auras pas d'égal parmi les rois. »

– Parole du Seigneur.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur attentif, humble et sage, pour discerner le bien et le mal, et choisir ce qui te plaît.

◊ Les points de méditation

Point 1 : Dieu me fait confiance : « Demande ce que je dois te donner »

Dieu ouvre un espace de liberté. Il ne commence pas par exiger, il commence par offrir.

Cette question révèle un Dieu qui veut notre croissance, pas notre écrasement.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si Dieu me posait aujourd’hui cette question, qu’est-ce que je demanderais spontanément ?

- Est-ce que je sais encore présenter à Dieu un désir vrai, sans masque ?

Point 2 : L’humilité de Salomon : reconnaître ses limites

Salomon ne joue pas au héros : « je suis un tout jeune homme ». Il assume sa fragilité. La sagesse commence quand je cesse de prétendre et que je demande de l’aide.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine je fais semblant d’être “capable”, alors que j’ai besoin d’être formé, conseillé, éclairé ?
- Quelle responsabilité me dépasse et m’appelle à prier davantage ?

Point 3 : Le meilleur cadeau : un cœur attentif qui discerne

Salomon ne demande ni richesse ni victoire, mais le discernement. Dieu aime cette demande, parce qu’elle vise le bien du peuple et la justice.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je décide, qu’est-ce qui me guide : l’intérêt, l’urgence, l’image... ou la justice et la vérité ?
- Comment puis-je entraîner mon cœur

à l’écoute (Parole, silence, examen de conscience, conseil) ?

Colloque

Seigneur, je me tiens devant toi comme Salomon : petit et souvent confus.

Donne-moi un cœur attentif : un cœur qui écoute avant de parler, qui comprend avant de juger, qui discerne avant d’agir.

Garde-moi de demander ce qui brille mais ne sauve pas, et apprends-moi à choisir ce qui construit, ce qui rend juste, ce qui donne la paix. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un choix à éclairer :* je note une décision actuelle et j’y applique 3 questions : Est-ce juste ? Est-ce vrai ? Est-ce bon pour les autres ?

2. *Un acte de sagesse :* aujourd’hui, je parle moins, j’écoute plus, et je cherche un conseil avant une décision importante.

◊ Parole à mémoriser

« *Donne à ton serviteur un cœur attentif pour qu'il sache gouverner ton peuple et discerner le bien et le mal.* » (1 R 3, 9)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

◊ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◊ Demander pardon

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

- Je reconnaiss :

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

Dimanche 08 Fév**Oraison**

- 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.Je me tiens quelques instants en silence, comme devant Dieu.
- 2.Je respire lentement 3 fois, et je relâche ce qui m'agite.
- 3.Je murmure : « Jésus, fais briller ta lumière en moi. »
- 4.J'accueille cette parole comme si Jésus me la disait personnellement : « Tu es la lumière du monde. »

◊ Composition des lieux

J'imagine Jésus assis, parlant à ses disciples.

Je vois une petite lampe à huile qu'on allume le soir : une flamme fragile mais réelle. Je vois une maison sombre qui s'éclaire dès qu'on place la lampe en hauteur. Je vois aussi une ville sur une montagne : même de loin, on ne peut pas la cacher. Et je m'imagine, moi, au milieu des gens : ma vie comme une lampe... soit étouffée, soit posée sur le lampadaire.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mt 5, 13-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel devient fade, comment lui rendre de la saveur ? Il ne vaut plus rien : on le jette dehors et il est piétiné par les gens.

Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut être cachée.

Et l'on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau ; on la met sur le lampadaire, et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison.

De même, que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et courageux, pour vivre une foi visible par mes œuvres, et faire briller ta lumière autour de moi.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Vous êtes le sel de la terre » : redonner du goût

Le sel ne fait pas de bruit, mais il transforme. Jésus me dit : ta présence doit empêcher le monde de “tourner” et redonner saveur à la

vie des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je deviens “fade” : routine, compromis, tiédeur, peur du regard des autres ?
- Quel petit geste concret pourrait “assassiner” ma famille, mon travail, ma communauté (service, vérité, patience, prière) ?

Point 2 : « Vous êtes la lumière du monde » : assumer une foi visible

La lumière n'existe pas pour elle-même : elle éclaire.

Être lumière, ce n'est pas se mettre en avant, c'est rendre Dieu visible par une vie droite et aimante.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle part de ma foi est cachée par crainte, honte, ou confort ?
- Est-ce que mes paroles et mon comportement donnent envie de connaître Dieu... ou l'inverse ?

Point 3 : « Qu'elle brille devant les hommes » : des œuvres qui conduisent à Dieu

Jésus précise le but : que les gens voient le bien et rendent gloire au Père.

Donc : pas pour ma réputation, mais pour la gloire de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais le bien pour être vu, ou pour aimer vraiment ?
- Quel bien “simple et propre” je peux poser cette semaine, qui parlera de Dieu sans discours ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'appelles sel et lumière, mais je sais combien je suis fragile. Purifie ce qui rend mon sel fade : mes compromis, mes rancunes, ma paresse spirituelle.

Allume en moi une lumière vraie : non pas une image, mais une vie transformée.

Apprends-moi à faire le bien avec un cœur pur, pour que tout remonte à la gloire du Père. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Un geste “sel” :

aujourd’hui, je choisis un acte discret qui améliore la vie de quelqu’un (aider, encourager, réparer, écouter).

2. Un geste “lumière” :

je refuse une attitude d’ombre (mensonge, médisance, injustice) et je choisis la vérité avec douceur.

◊ Parole à mémoriser

« De même, que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est

aux cieux. » (Mt 5, 16)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◊ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◊ Demander la lumière de l’Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

- o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◊ Relire ma journée dans la vérité

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

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

◊ Demander pardon

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

• Je reconnaiss :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

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.