

# Mon Guide d'oraison Quotidienne



**FÉV  
2026**

**N°57**



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](mailto:christusvivit2020@gmail.com)



# Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

## Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

## Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

### Terminer la méditation

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

**Le colloque**, en latin colloquim est une conversation, un entretien. Il est utilisé dans la société et l'administration pour désigner des rencontres 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 ?



**C**et 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 16 au Dimanche 22 Février 2026**

**Lundi 16 Fev 2026**

**Oraison**

## ♦ Exercice de concentration

1. Je me pose, je relâche les épaules.
2. Je respire lentement et je dis : « Seigneur, je suis là. »
3. Je nomme intérieurement mon épreuve du moment (sans discours).
4. Je répète : « Donne-moi la sagesse... et l'endurance. »

## ♦ Composition des lieux

J'imagine une mer agitée : les vagues montent, descendent, se heurtent. Le vent change sans cesse de direction.  
 Au bord, je me vois debout, parfois tenté de fuir, parfois tenté de me plaindre.  
 Et je vois le Seigneur près de moi : il ne supprime pas la mer, mais il m'apprend à ne pas être une vague. Il veut faire de moi un homme stable, enraciné, capable de tenir.

## ♦ Parole de Dieu

**Première Lecture :** Jc 1, 1-11

Lecture de la lettre de saint Jacques

Jacques,  
 serviteur de Dieu et du Seigneur Jésus

Christ,  
 aux douze tribus de la Diaspora,  
 salut !

Considérez comme une joie extrême, mes frères,  
 de buter sur toute sorte d'épreuves.

Vous le savez, une telle vérification de votre foi  
 produit l'endurance,  
 et l'endurance doit s'accompagner d'une action parfaite,  
 pour que vous soyez parfaits et intègres, sans que rien ne vous manque.

Mais si l'un de vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu,  
 lui qui donne à tous sans réserve et sans faire de reproches : elle lui sera donnée.

Mais qu'il demande avec foi, sans la moindre hésitation,  
 car celui qui hésite ressemble aux vagues de la mer  
 que le vent agite et soulève.

Qu'il ne s'imagine pas, cet homme-là, qu'il recevra du Seigneur quoi que ce soit, s'il est partagé, instable dans toute sa conduite.

Que le frère d'humble condition tire sa fierté d'être élevé,  
 et le riche, d'être humilié,  
 car il passera comme l'herbe en fleur.

En effet, le soleil s'est levé, ainsi que le vent brûlant,

il a desséché l'herbe, sa fleur est tombée, la beauté de son aspect a disparu ; de même, le riche se flétrira dans toutes ses entreprises.

– Parole du Seigneur.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une foi simple et ferme, et la sagesse de te demander ce qu'il faut, afin que mes épreuves deviennent une école d'endurance et me rendent plus entier.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Considérez comme une joie... » : la joie n'est pas l'épreuve, c'est le fruit qu'elle porte**

Jacques ne dit pas que la souffrance est agréable. Il dit : regarde plus loin. L'épreuve peut devenir un atelier où Dieu façonne ton cœur : patience, profondeur, maturité.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quelle épreuve, aujourd'hui, pourrait devenir un lieu de croissance au lieu d'être seulement une plainte ?
- Quel fruit spirituel Dieu veut-il faire naître en moi par cette situation ?

**Point 2 : « La vérification de votre foi produit l'endurance » : Dieu cherche la solidité, pas le spectacle**

Une foi "testée" devient une foi "tenue". L'en-

durance, c'est la capacité de rester fidèle quand l'émotion baisse, quand le résultat tarde, quand la fatigue insiste.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Dans quoi est-ce que je lâche trop vite (prière, engagement, discipline, pardon) ?
- Quel petit acte stable (simple, répétable) peut entraîner mon cœur vers la fidélité ?

**Point 3 : « Qu'il demande avec foi, sans hésitation » : sortir du cœur partagé**

Le texte est dur mais vrai : l'hésitation permanente rend instable. Dieu veut un cœur unifié : "je choisis de croire", même si je ne sens pas encore.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

- Où est-ce que je suis "partagé" : je dis oui à Dieu, mais je garde une porte ouverte au contraire ?
- Quelle demande claire puis-je faire aujourd'hui au Seigneur, sans tourner en rond ?

### Colloque

Jésus, je viens à Toi tel que je suis.

Je n'ai peut-être pas de grandes forces, mais j'ai le désir.

Laisse-moi Te toucher par la foi : touche mes blessures, mon cœur, ma mémoire, mes peurs.



Apprends-moi à croire aux petits pas, et à revenir à Toi chaque fois.

Sauve-moi, Seigneur, et fais de moi un témoin de ta compassion. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Demande de sagesse

trois fois dans la journée, je dis : « Seigneur, montre-moi le pas juste. »

### 2. Acte d'endurance :

je choisis un engagement concret (prière courte, service, étude, pardon, discipline) et je le tiens sans négocier aujourd'hui.

## ♦ Parole à mémoriser

« La vérification de votre foi produit l'endurance. » (Jc 1, 3)

## 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 influen-

cé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

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

### ♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
  - o La paix, la joie, l'espérance, les 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 17 Feb 2026**

**Oraison**

## ♦ Exercice de concentration

1. Je me rends présent, calmement.
2. Je respire lentement et je dis : « Père des lumières, éclaire-moi. »
3. Je repère la tentation principale du moment (sans la dramatiser).
4. Je répète : « Tu es bon. Tu ne me tends pas de piège. »

## ♦ Composition des lieux

J'imagine une route au bord d'un ravin.  
D'un côté, une voix douce et stable qui appelle à la vie, à la paix, à la vérité.  
De l'autre, des "appâts" brillants : promesses rapides, raccourcis, plaisirs immédiats, justifications faciles.  
Je me vois au milieu, attiré, tiré. Et je vois Dieu non pas comme celui qui me pousse au ravin, mais comme la lumière qui me montre le bord, qui me révèle le piège, et qui me donne la force de choisir la vie.

## ♦ Parole de Dieu

**Première Lecture:** Jc 1, 12-18

Lecture de la lettre de saint Jacques

Heureux l'homme qui supporte l'épreuve avec persévérance,  
car, sa valeur une fois vérifiée,  
il recevra la couronne de la vie

promise à ceux qui aiment Dieu.

Dans l'épreuve de la tentation, que personne ne dise :

« Ma tentation vient de Dieu. »

Dieu, en effet, ne peut être tenté de faire le mal,

et lui-même ne tente personne.

Chacun est tenté par sa propre convoitise

qui l'entraîne et le séduit.

Puis la convoitise conçoit et enfante le péché,

et le péché, arrivé à son terme, engendre la mort.

Ne vous y trompez pas, mes frères bien-aimés,

les présents les meilleurs, les dons parfaits,

proviennent tous d'en haut,

ils descendent d'auprès du Père des lumières,

lui qui n'est pas, comme les astres,

sujet au mouvement périodique ni aux éclipses.

Il a voulu nous engendrer par sa parole de vérité,

pour faire de nous comme les prémices de toutes ses créatures.

– Parole du Seigneur.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la lucidité sur mes convoitises, la force de résister à la tentation, et la confiance que tu es toujours du côté de ma vie.



## ♦ Les points de méditation

### Point 1 : Dieu ne tente personne : ne pas accuser Dieu, mais chercher la vérité

Quand je tombe, je peux chercher un responsable : Dieu, les autres, la situation... Jacques tranche : Dieu est bon. Il n'est pas l'auteur du mal.

La vérité m'humilie parfois, mais elle me libère.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle excuse je me raconte pour ne pas regarder ma responsabilité en face ?
- Si je cessais d'accuser Dieu ou les autres, qu'est-ce que je verrais clairement en moi ?

### Point 2 : Le mécanisme de la chute : convoitise - péché - mort

Jacques décrit une "grossesse" spirituelle : l'envie séduit, puis elle devient acte, puis elle tue quelque chose en moi (paix, liberté, vérité, relation...).

Le combat se gagne souvent au début, au moment de la séduction.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est la première petite étape de ma tentation (pensée, image, conversation, lieu, moment) ?
- Quel "geste de rupture" simple puis-je poser dès le début pour couper la chaîne ?

### Point 3 : Le Père des lumières : tout don parfait vient d'en haut

Face aux faux cadeaux de la tentation, Dieu offre les vrais : lumière intérieure, paix, force, dignité, liberté.

Et il "nous engendre" par sa Parole : quand je reçois la vérité de Dieu, je redeviens vivant, stable, nouveau.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel "don d'en haut" ai-je oublié de demander (paix, pureté du cœur, patience, courage, sagesse) ?
- Quelle parole de Dieu peut devenir ma protection aujourd'hui ?

## Colloque

Père des lumières, je reconnais mes séductions et mes faiblesses.

Je te demande de me donner la clarté, la force et la constance.

Je refuse de te rendre responsable de mes chutes : tu es bon, tu es fidèle.

Engendre-moi de nouveau par ta Parole, et conduis-moi vers la vie. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Repérer l'appât :

aujourd'hui, je note (mentalement ou sur papier) ce qui déclenche ma tentation (heure, fatigue, solitude, réseau social, discussion...).

### 2. Couper la chaîne :

je choisis un acte concret "anti-tentation" (je ferme l'écran, je change de lieu, je sors marcher 3 minutes, je téléphone à quelqu'un, je prie un Notre Père).

### ♦ Parole à mémoriser

« Dieu ne tente personne. » (Jc 1, 13)

## 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. »

rie... » ;

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

## ♦ Demander pardon

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

• Je 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-



**Mercredi 18 Fev**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

1. Je me tiens en présence de Dieu, simplement.
2. Je pose ma main sur le cœur et je murmure : « Père, me voici. »
3. Je fais mémoire des cendres : je suis fragile, mais aimé.
4. Je choisis une intention unique : revenir au Père, dans le secret.

### ♦ Composition des lieux

J'imagine l'église en Mercredi des Cendres : silence, file des fidèles, le geste des cendres sur le front.

Je me vois recevoir ces cendres, puis sortir... avec deux chemins possibles :

- le chemin du regard des autres, des apparences, de la performance spirituelle ;
- et le chemin du secret, où le Père me voit, me relève, me façonne.

Je contemple Jésus qui me dit : « Reviens au Père, sans théâtre. »

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile** : Mt 6,1-6.16-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer.

Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux.

Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle

dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.

Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient.

Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.

Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret

te le rendra.

Et quand vous jeûnez,  
ne prenez pas un air abattu,  
comme les hypocrites :  
ils prennent une mine défaite  
pour bien montrer aux hommes qu'ils  
jeûnent.

Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu  
leur récompense.

Mais toi, quand tu jeûnes,  
parfume-toi la tête et lave-toi le visage ;  
ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des  
hommes,  
mais seulement de ton Père qui est présent  
au plus secret ;  
ton Père qui voit au plus secret  
te le rendra. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, en ce début de Carême, donne-moi un cœur vrai : que je fasse pénitence par amour, et non pour paraître ; que je revienne au Père, humblement, dans le secret.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : Le danger du Carême : faire le bien... pour être vu**

Jésus ne critique pas l'aumône, la prière, le jeûne : il critique la mise en scène.  
Le Carême peut devenir une vitrine : "regardez mes efforts".

Or Dieu veut une conversion du cœur, pas une performance.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mes efforts spirituels, est-ce que je cherche parfois à être admiré, reconnu, "validé" ?
- Quelle part de moi a peur d'être petit, caché, ordinaire devant Dieu ?

**Point 2 : « Ton Père voit dans le secret » : le secret n'est pas un vide, c'est une présence**

Le secret dont parle Jésus n'est pas l'isolement : c'est un lieu où Dieu est déjà là.  
Le Carême commence quand je cesse de jouer un rôle et que je deviens vrai : pauvre, sincère, dépendant.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon "lieu secret" concret (un coin, un moment, une habitude) où je peux rencontrer Dieu chaque jour ?
- Qu'est-ce que j'ose dire à Dieu seulement quand personne ne me regarde ?

**Point 3 : Aumône – Prière – Jeûne : trois chemins, un seul but... revenir au Père**

- Aumône : je brise l'emprise de l'argent et je redeviens frère.
- Prière : je brise l'orgueil de l'autosuffisance

et je redeviens enfant.

•Jeûne : je brise la tyrannie des habitudes et je redeviens libre.

Tout cela pour une seule chose : aimer Dieu davantage et laisser Dieu me convertir.

### Questions pour la réflexion personnelle :

•Quel acte d'aumône, même discret, peut naître de ce Carême (temps, écoute, partage, pardon) ?

•Quel jeûne réel m'aidera à retrouver la liberté (écran, sucre, bavardage, confort, jugement) ?

### Colloque

Père, me voici au début du Carême.

Je ne veux pas "faire le saint" : je veux devenir vrai.

Apprends-moi l'aumône qui aime, la prière qui respire, le jeûne qui libère.

Toi qui vois dans le secret, viens transformer mon cœur. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un geste discret d'aumône* : une aide que personne ne saura (don, service, pardon, appel, visite).

2. *Un jeûne concret + une offrande* : je renonce à quelque chose de précis et j'offre ce manque pour une intention (famille, Église, pauvres, conversion personnelle).

### ◇ Parole à mémoriser

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

### ◇ Me tourner vers demain

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

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

### ◇ Conclure la prière

◇

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;
- Une prière mariale : « Je vous salue Marie... » ;

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

**Jeudi 19 Feb 2026****Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

- Assieds-toi calmement, respire profondément 3 fois.
- À l'inspiration : « Jésus... » à l'expiration : « je te suis. »
- Laisse descendre le bruit intérieur, et demande la grâce d'être vrai.

### ◇ Composition des lieux

Imagine Jésus au milieu des disciples.  
Il ne vend pas un rêve facile : il annonce la croix, le rejet, la mort... et la résurrection.  
Puis il te regarde, comme si tu étais là, et il te dit personnellement :  
« Si tu veux marcher à ma suite... prends ta croix chaque jour. »

### ◇ Parole de Dieu

**Evangile** : Lc 9, 22-25

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
Jésus disait à ses disciples :  
« Il faut que le Fils de l'homme souffre beaucoup,  
qu'il soit rejeté par les anciens, les grands prêtres et les scribes,  
qu'il soit tué,  
et que, le troisième jour, il ressuscite. »

Il leur disait à tous :

« Celui qui veut marcher à ma suite,  
qu'il renonce à lui-même,  
qu'il prenne sa croix chaque jour  
et qu'il me suive.  
Car celui qui veut sauver sa vie  
la perdra ;  
mais celui qui perdra sa vie à cause de moi  
la sauvera.  
Quel avantage un homme aura-t-il  
à gagner le monde entier,  
s'il se perd ou se ruine lui-même ? »

– Acclamons la Parole de Dieu

### ♦ La grâce à demander

La grâce de choisir Jésus concrètement pendant ce Carême, en renonçant à ce qui me ferme à Dieu, et en portant ma croix avec amour et fidélité.

### ♦ Les points de méditation

#### Point 1 : Jésus ne cache pas le chemin : la croix... et la résurrection

Il annonce la souffrance, le rejet, la mort, mais aussi le troisième jour.  
Le Carême n'est pas une morale triste : c'est un chemin de vérité qui conduit à la vie.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accepte un Christ vrai, ou seulement un Christ "qui arrange" ?
- Quelle épreuve actuelle ai-je besoin de relire avec l'espérance de Pâques ?

#### Point 2 : « Renonce à toi-même » : quitter le faux "moi"

Renoncer à soi, ce n'est pas se mépriser : c'est refuser le "moi" dominateur, orgueilleux, capricieux, blessé qui gouverne tout. C'est choisir Dieu comme centre.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quoi est-ce que "moi" veut toujours avoir raison, contrôler, être vu, être servi ?
- Quel renoncement précis le Seigneur me demande-t-il aujourd'hui ?

#### Point 3 : « Prends ta croix chaque jour » : fidélité dans le petit, pas héroïsme d'un jour

Jésus dit chaque jour : la croix quotidienne (devoirs, patience, pardon, discipline, vérité, service) est le lieu où l'amour devient solide.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est ma croix "de chaque jour" (la plus concrète, la plus répétée) ?
- Comment puis-je la porter avec Jésus plutôt que dans la plainte ou la révolte ?

### Colloque

Seigneur Jésus, tu ne me séduis pas : tu m'appelles.  
Donne-moi de ne plus fuir la croix qui sanctifie, ni de chercher à sauver ma vie en me perdant.

Apprends-moi la fidélité quotidienne, humble et courageuse.  
Je te donne ma volonté : conduis-moi vers la vraie vie. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Une croix portée en silence* :  
aujourd'hui, je supporte une difficulté sans me justifier ni me plaindre, en disant : « Jésus, avec toi. »

2. *Un acte de vie donnée* :  
je rends un service caché (maison, travail, communauté) sans attendre merci.

## ◇ Parole à mémoriser

« Celui qui perdra sa vie à cause de moi la sauvera. » (Lc 9, 24)

## Relecture de la journée (examen de conscience)

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

## ◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

## ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

## ◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?



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

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

### ◇ Dire merci à Dieu

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

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

### ◇ Demander pardon

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

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

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

### ◇ Me tourner vers demain

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

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

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

### ◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

**Vendredi 20 Fev**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

- Pose-toi 1 minute en silence, respiration calme.
- Dis intérieurement : « Seigneur, je veux un cœur vrai. »
- Laisse monter cette question : « Quel jeûne te plaît, Seigneur ? »
- Offre-lui ton Carême : sans théâtre, sans masque.

### ♦ Composition des lieux

Imagine une assemblée qui prie, qui jeûne, qui fait pénitence... mais où, en même temps, les pauvres souffrent, les travailleurs sont écrasés, les relations sont violentes.

Et au milieu, la voix de Dieu, claire, ferme, paternelle : il ne casse pas le jeûne, il le purifie.

### ♦ Parole de Dieu

**Evangelie :** Mc 7, 31-37

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur Dieu :  
Crie à pleine gorge ! Ne te retiens pas !  
Que s'élève ta voix comme le cor !  
Dénonce à mon peuple sa révolte,  
à la maison de Jacob ses péchés.  
Ils viennent me consulter jour après jour,  
ils veulent connaître mes chemins.

Comme une nation qui pratiquerait la justice  
et n'abandonnerait pas le droit de son Dieu,  
ils me demandent des ordonnances justes,  
ils voudraient que Dieu soit proche :

« Quand nous jeûnons,  
pourquoi ne le vois-tu pas ?  
Quand nous faisons pénitence,  
pourquoi ne le sais-tu pas ? »  
Oui, mais le jour où vous jeûnez,  
vous savez bien faire vos affaires,  
et vous traitez durement ceux qui peinent pour vous.

Votre jeûne se passe en disputes et querelles,  
en coups de poing sauvages.  
Ce n'est pas en jeûnant comme vous le faites aujourd'hui  
que vous ferez entendre là-haut votre voix.  
Est-ce là le jeûne qui me plaît,  
un jour où l'homme se rabaisse ?  
S'agit-il de courber la tête comme un roseau,  
de coucher sur le sac et la cendre ?  
Appelles-tu cela un jeûne,  
un jour agréable au Seigneur ?

Le jeûne qui me plaît, n'est-ce pas ceci :  
faire tomber les chaînes injustes,  
déliver les attaches du joug,  
rendre la liberté aux opprimés,  
briser tous les jougs ?  
N'est-ce pas partager ton pain avec celui qui a faim,  
accueillir chez toi les pauvres sans abri,  
couvrir celui que tu verras sans vêtement,  
ne pas te dérober à ton semblable ?  
Alors ta lumière jaillira comme l'aurore,

et tes forces reviendront vite.  
Devant toi marchera ta justice,  
et la gloire du Seigneur fermera la marche.  
Alors, si tu appelles, le Seigneur répondra ;  
si tu cries, il dira : « Me voici. »

– Parole du Seigneur.

### ♦ La grâce à demander

La grâce d'un jeûne sincère et libérateur :  
que mon Carême devienne amour concret,  
justice, miséricorde.

### ♦ Les points de méditation

#### Point 1 : Dieu refuse un jeûne "religieux" mais injuste

Ils jeûnent... mais « ils traitent durement  
ceux qui peinent », disputes, querelles.  
Dieu dit : ce jeûne n'arrive pas jusqu'à moi.  
Le Carême ne peut pas cohabiter avec la  
dureté, l'égoïsme, l'orgueil, la violence des  
paroles.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans mon jeûne, qu'est-ce qui est encore  
du "paraître" ?
- Quel comportement (parole, jugement,  
mépris, injustice) annule ma pénitence ?

#### Point 2 : Le jeûne que Dieu aime : libérer et partager

« Faire tomber les chaînes injustes... partager  
ton pain... accueillir... couvrir... ne pas  
te dérober... »

Voilà le vrai Carême : moins de moi, plus  
de l'autre, et surtout plus de Dieu à travers  
l'autre.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est "opprimé" autour de moi (par mon  
indifférence, ma dureté, mon pouvoir, mes  
habitudes) ?
- Quel partage concret puis-je vivre cette  
semaine ?

#### Point 3 : Fruit promis : lumière, force, présence de Dieu

« Ta lumière jaillira... tes forces revien-  
dront... le Seigneur répondra : "Me voici." »  
Le Carême authentique ouvre une porte :  
on retrouve la lumière, la paix, la vigueur  
intérieure, et la prière devient plus vraie.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui a éteint ma lumière intérieure  
ces derniers temps ?
- Quelle conversion simple rendrait ma  
prière plus vraie dès aujourd'hui ?

### Colloque

Seigneur, je te demande pardon pour mes  
jeûnes sans amour, mes efforts sans misé-  
ricorde, mes pénitences sans conversion.  
Apprends-moi le jeûne qui te plaît : libérer,  
partager, accueillir, relever.  
Purifie mes paroles, mon regard, mes déci-  
sions.

Et quand je crie vers toi, que je puisse entendre ta réponse : « Me voici. » Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Jeûne du conflit :

aujourd'hui, je renonce à toute dispute inutile ; je choisis une parole douce et vraie.

### 2. Libérer un joug :

je coupe une chaîne injuste : excuse à demander, dette morale à reconnaître, oppression à arrêter (dominer, humilier, exploiter, manipuler).

## ◇ Parole à mémoriser

« Alors, si tu cries, il dira : "Me voici." » (Is 58, 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 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 influen-



cé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

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

### ♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

o La paix, la joie, l'espérance, les 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 21 Fev**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

- Assieds-toi, calme-toi, respire lentement.
- Répète doucement dans ton cœur : « Jésus, appelle-moi. »
- Imagine que Jésus te regarde avec bonté et te dit : « Suis-moi. »
- Laisse tomber une résistance intérieure : une peur, une excuse, une justification.

### ♦ Composition des lieux

Tu vois Lévi assis au bureau des impôts : un homme catalogué, jugé, peut-être méprisé.

Jésus passe, s'arrête, le regarde, et lui parle simplement : « Suis-moi. »

Puis tu entres dans la maison de Lévi : une table, des gens "mal vus", et Jésus au milieu, libre, paisible, plein de miséricorde.

### ♦ Parole de Dieu

**Evangile:** Lc 5, 27-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
Jésus sortit et remarqua un publicain  
(c'est-à-dire un collecteur d'impôts)  
du nom de Lévi  
assis au bureau des impôts.  
Il lui dit :

« Suis-moi. »

Abandonnant tout,  
l'homme se leva ; et il le suivait.  
Lévi donna pour Jésus une grande réception dans sa maison ;  
il y avait là une foule nombreuse de publicains et d'autres gens  
attablés avec eux.

Les pharisiens et les scribes de leur parti récriminaient

en disant à ses disciples :

« Pourquoi mangez-vous et buvez-vous avec les publicains et les pécheurs ? »

Jésus leur répondit :

« Ce ne sont pas les gens en bonne santé qui ont besoin du médecin,  
mais les malades.

Je ne suis pas venu appeler des justes  
mais des pécheurs,  
pour qu'ils se convertissent. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

La grâce d'accueillir l'appel de Jésus et de me convertir concrètement, sans me justifier, sans remettre à demain.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : Jésus voit là où les autres étiquettent**

Les autres voient "publicain". Jésus voit un homme.

Il ne commence pas par accuser : il appelle.

**Questions pour la réflexion person-**

**nelle :**

- Quel “label” me colle à la peau (ou je colle aux autres) et qui empêche la grâce d’agir ?
- Est-ce que je crois vraiment que Jésus peut écrire une histoire nouvelle avec ma vie ?

## **Point 2 : « Suis-moi » : la conversion commence par un pas**

« Abandonnant tout, il se leva. » La conversion n’est pas d’abord un sentiment : c’est un mouvement.

Se lever, quitter une assise, changer de direction.

### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Quelle est ma “chaise” intérieure : confort, argent, orgueil, habitudes, impureté, rancune, paresse ?
- Quel pas concret puis-je poser aujourd’hui pour suivre Jésus (même petit) ?

## **Point 3 : Jésus médecin : il guérit en fréquentant**

Les pharisiens s’étonnent : Jésus mange avec les pécheurs.

Mais c’est justement là qu’il guérit : il rejoint, il relève, il ouvre un avenir.

### **Questions pour la réflexion personnelle :**

- Dans quel domaine suis-je “malade” et j’ai besoin d’être soigné par Jésus sans maquillage ?

• Ai-je un Carême “pharisien” (je fais des efforts) mais sans laisser Jésus toucher ma vraie blessure ?

## **Colloque**

Seigneur Jésus, je te remercie parce que tu ne me fuis pas.

Tu ne m’humilies pas : tu m’appelles.

Donne-moi le courage de me lever, de quitter ce qui me tient, et de te suivre vraiment.

Guéris ce qui est malade en moi, et rends mon cœur libre. Amen.

## **Pour vivre concrètement cette Parole**

1. *Un pas vers la conversion :*

je pose un acte de retour à Dieu (confession planifiée, prière fidèle, réconciliation, restitution, réparation).

2. *Une miséricorde concrète :*

je choisis une personne “mise à côté” et je lui fais du bien (écoute, aide, visite, message).

## **◇ Parole à mémoriser**

*« Je ne suis pas venu appeler des justes mais des pécheurs, pour qu’ils se convertissent. » (Lc 5, 32)*

## **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. »

**Dimanche 22 Fév**

**Oraison**

## ♦ 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

- Pose-toi, dos droit, souffle lentement.
- À l'inspiration : « Jésus... » à l'expiration : « garde-moi fidèle. »
- Imagine le désert : silence, dépouillement, vérité.
- Dis au Seigneur : « Je veux vivre ce Carême avec Toi, sans tricher. »

## ♦ Composition des lieux

Tu es avec Jésus au désert : pas de foule, pas d'applaudissements, pas de confort. Le soleil, la faim, la fatigue, le silence. Puis le tentateur arrive : il parle "raisonnable", il promet "rapide", il propose "brillant". Et Jésus répond, calme et ferme, avec la Parole de Dieu.

## ♦ Parole de Dieu

**Évangile : Mt 4, 1-11**

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable.

Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits,  
il eut faim.

Le tentateur s'approcha et lui dit :  
« Si tu es Fils de Dieu,  
ordonne que ces pierres deviennent des  
pains. »

Mais Jésus répondit :  
« Il est écrit :  
L'homme ne vit pas seulement de pain,  
mais de toute parole qui sort de la bouche  
de Dieu. »

Alors le diable l'emmène à la Ville sainte,  
le place au sommet du Temple  
et lui dit :

« Si tu es Fils de Dieu,  
jette-toi en bas ;  
car il est écrit :  
Il donnera pour toi des ordres à ses anges,  
et : Ils te porteront sur leurs mains,  
de peur que ton pied ne heurte une pierre.  
»

Jésus lui déclara :  
« Il est encore écrit :  
Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur  
ton Dieu. »

Le diable l'emmène encore sur une très  
haute montagne  
et lui montre tous les royaumes du monde  
et leur gloire.

Il lui dit :  
« Tout cela, je te le donnerai,  
si, tombant à mes pieds, tu te prosternes  
devant moi. »

Alors, Jésus lui dit :  
« Arrière, Satan !  
car il est écrit :  
C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras,  
à lui seul tu rendras un culte. »

Alors le diable le quitte.  
Et voici que des anges s'approchèrent,  
et ils le servaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

La grâce de traverser les tentations du  
Carême avec fidélité, en choisissant Dieu  
plutôt que la facilité, l'orgueil ou la compro-  
mission.

## ♦ Les points de méditation

### Point 1 : La tentation du "pain" : vivre pour combler mes besoins

« Transforme ces pierres en pains. »  
Le diable attaque d'abord la faim : "satis-  
fais-toi, tout de suite."  
Jésus répond : la Parole nourrit plus pro-  
fond que le pain.

### Questions pour la réflexion person- nelle :

- Quel est mon "pain" à moi : ce qui me  
contrôle (plaisir, argent, écran, confort, be-  
soin d'être rassuré) ?
- Quand je suis vide, est-ce que je me rem-  
plis de Dieu... ou d'un substitut ?

### Point 2 : La tentation du "spectacle" : forcer Dieu à prouver qu'il m'aime

« Jette-toi en bas... Dieu te rattrapera. »  
C'est la tentation de manipuler Dieu : "si Tu

m'aimes, fais ceci."

Jésus refuse : la foi ne met pas Dieu au défi, elle s'abandonne.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je fais dépendre ma confiance de "signes" immédiats ?
- Où est-ce que je teste Dieu au lieu de lui obéir (prière intéressée, chantage intérieur, impatience) ?

### Point 3 : La tentation du "pouvoir" : réussir sans la croix

« Je te donnerai tout... si tu te prosternes. »  
C'est la tentation des raccourcis : briller, dominer, posséder, au prix d'une petite idolâtrie. Jésus tranche : Dieu seul.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel compromis m'est proposé en ce moment (mensonge, injustice, vanité, relations toxiques, arrangements) ?
- Qu'est-ce que je dois remettre à Dieu pour ne pas "me prosterner" devant autre chose ?

### Colloque

Seigneur Jésus, au désert tu me montres que la vraie liberté naît du choix de Dieu. Quand je suis tenté, donne-moi ta lucidité et ta force.

Apprends-moi à répondre avec ta Parole, à refuser les raccourcis, et à tenir bon.

Que ce Carême me rende plus vrai, plus libre, plus fidèle. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Parole de Dieu quotidienne :

10 minutes par jour avec un Évangile (même court) + une phrase à garder dans le cœur.

#### 2. Un jeûne intelligent :

je coupe un "pain" qui me domine (réseaux, sucre, bavardage, impureté, achats impulsifs) et je le remplace par une prière brève.

### ♦ Parole à mémoriser

« L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » (Mt 4, 4b)

### 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 influen-

cé mes paroles, mes choix, mes réactions ?

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

## ◇ Dire merci à Dieu

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

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

## ◇ Demander pardon

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

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

## ◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.
- Je prends une ou deux résolutions concrètes :
  - o Un geste de réconciliation ?
  - o Un mot d'encouragement à donner ?
  - o Une erreur à réparer ?



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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

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



# Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

*Exercices spirituels n°23*

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

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

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

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

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