

Mon Guide d'oraison Quotidienne



**FÉV
2026**

N°58



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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 ?



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 23 au Dimanche 01 Mars 2026

Lundi 23 Fev 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Pose-toi. Respire lentement 3 fois.
- À l'inspiration : « Seigneur... » à l'expiration : « rends mon cœur pur. »
- Demande la grâce d'entrer dans une vraie écoute, sans te défendre.

♦ Composition des lieux

Imagine Moïse devant l'assemblée d'Israël. Le Seigneur parle comme un Père qui veut réformer son peuple de l'intérieur : pas seulement des rites, mais une vie juste, des relations guéries, un cœur sans rancune. Et comme si Dieu te regardait, il te dit : « Soyez saints... aime ton prochain... ne garde pas de rancune. »

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Lv 19, 1-2.11-18

Lecture du livre des Lévitiques

Le Seigneur parla à Moïse et dit :
« Parle à toute l'assemblée des fils d'Israël. Tu leur diras :
Soyez saints,
car moi, le Seigneur votre Dieu, je suis

saint.

Vous ne volerez pas, vous ne mentirez pas, vous ne tromperez aucun de vos compatriotes.

Vous ne ferez pas de faux serments par mon nom :

tu profanerais le nom de ton Dieu.

Je suis le Seigneur.

Tu n'exploiteras pas ton prochain, tu ne le dépouilleras pas :

tu ne retiendras pas jusqu'au matin la paye du salarié.

Tu ne maudiras pas un sourd,

tu ne mettras pas d'obstacle devant un aveugle :

tu craindras ton Dieu.

Je suis le Seigneur.

Quand vous siégerez au tribunal, vous ne commettrez pas d'injustice ;

tu n'avantageras pas le faible,

tu ne favoriseras pas le puissant :

tu jugeras ton compatriote avec justice.

Tu ne répandras pas de calomnies contre quelqu'un de ton peuple,

tu ne réclamera pas la mort de ton prochain.

Je suis le Seigneur.

Tu ne haïras pas ton frère dans ton cœur.

Mais tu devras réprimander ton compatriote,

et tu ne toléreras pas la faute qui est en lui.
 Tu ne te vengeras pas.
 Tu ne garderas pas de rancune contre les
 fils de ton peuple.
 Tu aimeras ton prochain comme toi-même.
 Je suis le Seigneur. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

La grâce d'un cœur purifié pendant ce Carême : un cœur vrai, juste, sans mensonge ni rancune, capable d'aimer concrètement.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Soyez saints » : la sainteté commence dans le quotidien

Dieu ne commence pas par “prie plus” seulement, mais par : ne vole pas, ne mens pas, ne trompe pas, ne profite pas des faibles.
 Le Carême, c'est revenir à une vie cohérente : la conversion des actes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où suis-je double (paroles pieuses, mais habitudes injustes) ?
- Quelle petite malhonnêteté Dieu me demande d'abandonner maintenant ?

Point 2 : « Tu jugeras avec justice » : sortir des jugements biaisés

Dieu vise une justice qui ne flatte ni le faible par émotion, ni le fort par intérêt.
 Pendant le Carême, Dieu purifie mon re-

gard : moins de rumeurs, moins de calomnies, plus de vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels domaines je juge vite (sans écouter, sans vérifier) ?
- Ai-je déjà blessé quelqu'un par une parole ou une rumeur ? Quel pas de réparation puis-je poser ?

Point 3 : « Tu aimeras ton prochain... tu ne garderas pas de rancune »

Le sommet n'est pas une règle : c'est un cœur libéré.

Le Carême est un temps privilégié pour désarmer le cœur, rompre la vengeance silencieuse, choisir le pardon comme chemin de liberté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui est “mon prochain” difficile aujourd'hui (dans ma maison, mon travail, ma communauté) ?
- Quelle rancune dois-je déposer devant Dieu, même si je ne “sens” pas encore le pardon ?

Colloque

Seigneur, tu veux ma sainteté, pas mon masque.

Purifie mes paroles, mes choix, mes relations.

Arrache de moi le mensonge, la rancune,

la calomnie, l'injustice.

Donne-moi un cœur de Carême : humble, vrai, et capable d'aimer. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Justice concrète :

je fais un acte juste (payer/renvoyer ce qui est dû, réparer une erreur, rendre un service honnête).

2. Vérité :

aujourd'hui je refuse une exagération, une rumeur, une parole qui rabaisse.

◇ Parole à mémoriser

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » (Lv 19, 18)

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).

Mardi 24 Feb 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Assieds-toi tranquillement. Détends les épaules.
- Respire lentement 3 fois.
- À l'inspiration : « Seigneur, parle... » à l'expiration : « ton serviteur écoute. »
- Offre ce temps au Seigneur comme un moment de Carême : laisser sa Parole te travailler en profondeur.

♦ Composition des lieux

Imagine un champ en saison sèche. Le sol est dur, poussiéreux, craquelé.
Puis la pluie arrive : elle pénètre, elle assouplit, elle réveille la semence cachée.
Dieu te dit : « Ma Parole est comme cette pluie : elle ne tombe jamais pour rien. »
Elle vient féconder ton cœur, même si tu ne vois pas tout de suite.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture: Is 55, 10-11

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur :
« La pluie et la neige qui descendent des cieux
n'y retournent pas sans avoir abreuvé la terre,
sans l'avoir fécondée et l'avoir fait germer,

donnant la semence au semeur
et le pain à celui qui doit manger ;
ainsi ma parole, qui sort de ma bouche,
ne me reviendra pas sans résultat,
sans avoir fait ce qui me plaît,
sans avoir accompli sa mission. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur ouvert et persévérant, pour accueillir ta Parole pendant ce Carême, et la laisser accomplir en moi sa mission.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La Parole descend : elle vient d'abord visiter ma terre

Dieu parle parce qu'il aime. Sa Parole "descend" vers moi : elle me rejoint là où je suis, avec mes sécheresses, mes fatigues, mes résistances.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle zone de ma vie est "sèche" en ce moment (foi, relations, courage, prière, pureté du cœur) ?
- Qu'est-ce que j'essaie de cacher à Dieu alors que sa Parole veut justement me rejoindre là ?

Point 2 : La Parole féconde : elle travaille en silence, mais sûrement

La pluie ne fait pas du bruit, pourtant elle

transforme tout. La Parole aussi : elle réveille une conversion, une vérité, un pardon, une force nouvelle.

En Carême, je ne cherche pas d'abord l'émotion : je cherche la fidélité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accepte que Dieu travaille lentement en moi ?
- Quel petit signe de croissance ai-je déjà vu (même minime) depuis le début du Carême ?

Point 3 : La Parole accomplit sa mission : elle veut devenir "pain" en moi

Dieu ne parle pas pour m'informer seulement, mais pour me transformer : que sa Parole devienne semence (intérieure) et pain (pour les autres).

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle Parole de Dieu est en train de devenir un appel concret pour moi ?
- Quel acte simple puis-je poser aujourd'hui pour que cette Parole "nourrisse" quelqu'un autour de moi ?

Colloque

Seigneur, je te présente mon cœur tel qu'il est : parfois dur, distrait, impatient.

Fais tomber ta Parole comme une pluie douce.

Qu'elle pénètre, qu'elle guérisse, qu'elle fasse germer en moi ce qui te plaît.

Donne-moi de te laisser faire, et de porter du fruit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Semence :

je relis lentement ce texte 2 fois dans la journée (matin et soir).

2. Terre :

j'écris une phrase : "Seigneur, aujourd'hui je te laisse toucher..." et je complète honnêtement.

◇ Parole à mémoriser

« Ma parole ne me reviendra pas sans résultat, sans avoir accompli sa mission. » (Is 55, 11)

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).

Mercredi 25 Fev

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, dans le calme.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis intérieurement : « Seigneur, je suis là. Parle, je veux changer. »

♦ Composition des lieux

Imagine Ninive : une grande ville agitée, bruyante, sûre d'elle-même.

Jonas arrive, seul, sans prestige, avec une parole tranchante : « Encore quarante jours... »

Tu vois ensuite un mouvement incroyable : la ville se tait, jeûne, prie, se couvre de sac, renonce à la violence.

Et Dieu regarde... non les discours, mais le retournement du cœur.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Jon 3, 1-10

Lecture du livre du prophète Jonas

La parole du Seigneur fut adressée à Jonas :

« Lève-toi, va à Ninive, la grande ville païenne,
proclame le message que je te donne sur elle. »

Jonas se leva et partit pour Ninive,
selon la parole du Seigneur.
Or, Ninive était une ville extraordinairement
grande :

il fallait trois jours pour la traverser.

Jonas la parcourut une journée à peine
en proclamant :

« Encore quarante jours, et Ninive sera dé-
truite ! »

Aussitôt, les gens de Ninive crurent en
Dieu.

Ils annoncèrent un jeûne,
et tous, du plus grand au plus petit,
se vêtirent de toile à sac.

La chose arriva jusqu'au roi de Ninive.
Il se leva de son trône, quitta son manteau,
se couvrit d'une toile à sac, et s'assit sur la
cendre.

Puis il fit crier dans Ninive
ce décret du roi et de ses grands :

« Hommes et bêtes, gros et petit bétail,
ne goûteront à rien,
ne mangeront pas et ne boiront pas.

Hommes et bêtes, on se couvrira de toile
à sac,

on criera vers Dieu de toute sa force,
chacun se détournera de sa conduite mau-
vaise

et de ses actes de violence.

Qui sait si Dieu ne se ravisera pas et ne se
repentira pas,
s'il ne reviendra pas de l'ardeur de sa co-
lère ?

Et alors nous ne périrons pas ! »

En voyant leur réaction,
et comment ils se détournaient de leur

conduite mauvaise,
Dieu renonça au châtement dont il les avait
menacés.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une vraie contrition
et une conversion concrète, pas seulement
des émotions : que je me détourne réelle-
ment du mal.

♦ Les points de méditation

Point 1: Dieu envoie une Parole qui réveille

Jonas n'annonce pas une idée : il transmet
un appel urgent. La Parole de Dieu dérange
pour sauver.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Dieu, ces jours-ci, me se-
coue ou me met mal à l'aise ?
- Est-ce que je fuis certains appels de Dieu
comme Jonas au début de son histoire ?

Point 2 : La conversion : croire, jeû- ner, changer de conduite

Ninive ne fait pas semblant : elle croit, elle
jeûne, elle se détourne de la violence. Le
Carême n'est pas une "performance spiri-
tuelle", c'est un retournement.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Quel est mon “signe extérieur” de Carême... et quel est mon “changement intérieur” réel ?
- De quelle “violence” dois-je me détourner : paroles qui blessent, mépris, colère, dureté, habitudes impures, injustice, rancune ?

Point 3 : Dieu regarde le concret, et sa miséricorde se déploie

Le texte insiste : Dieu voit leur réaction et leur conduite. La miséricorde n'est pas une excuse pour rester pareil ; elle est une force pour devenir neuf.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que Dieu verrait aujourd'hui, si “mes actes” parlaient à ma place ?
- Quel pas simple prouverait dès maintenant que je reviens vers Dieu ?

Colloque

Seigneur, je ne veux pas te donner un Carême de façade.
Je te demande un cœur vrai : humble, docile, capable de renoncer au mal.
Apprends-moi à croire comme Ninive, à jeûner sans orgueil, à changer de conduite.
Et que ta miséricorde me relève. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Jeûne concret :

je choisis un jeûne précis (écran, sucre, commérage, colère, pornographie, achats impulsifs...) pour 24h, renouvelable.

2. Réparation :

je pose un acte opposé à ma “violence” : demander pardon, rendre un service, faire une aumône, bénir au lieu de critiquer.

◇ Parole à mémoriser

« Chacun se détournera de sa conduite mauvaise et de ses actes de violence. » (Jon 3, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide 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 26 Feb 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

• Mets-toi tranquillement en présence de Dieu.

• Inspire... expire... trois fois.

• Dis doucement : « Seigneur, je viens à toi : tu es mon secours. »

♦ Composition des lieux

Imagine Esther au palais, mais intérieurement écrasée : elle sent la menace sur son peuple, elle se sait fragile, exposée.

Elle se prosterne, entourée de ses servantes, et prie longtemps.

Tu vois aussi "le lion" : le pouvoir, l'injustice, la peur, l'imprévisible.

Et au milieu de tout cela, une femme qui n'a plus d'appui humain... et qui s'accroche à Dieu seul.

♦ Parole de Dieu

Première lecture: Est 4, 17n.p-r.aa.bb.gg.hh

Lecture du livre d'Esther

En ces jours-là,
la reine Esther, dans l'angoisse mortelle
qui l'étreignait,
chercha refuge auprès du Seigneur.
Se prosternant à terre avec ses servantes
du matin jusqu'au soir,
elle disait :

« Dieu d'Abraham, Dieu d'Isaac, Dieu de Jacob,
tu es béni.
Viens à mon secours car je suis seule,
et je n'ai pas d'autre défenseur que toi, Seigneur.
Car je vais jouer avec le danger.

Dans les livres de mes ancêtres, Seigneur,
j'ai appris que ceux qui te plaisent,
tu les libères pour toujours, Seigneur.
Et maintenant, aide-moi, car je suis solitaire
et je n'ai que toi, Seigneur mon Dieu.
Maintenant, viens me secourir car je suis orpheline,
et mets sur mes lèvres un langage harmonieux
quand je serai en présence de ce lion ;
fais que je trouve grâce devant lui,
et change son cœur :
qu'il se mette à détester celui qui nous combat,
qu'il le détruise avec tous ses partisans.
Et nous, libère-nous de la main de nos ennemis ;
rends-nous la joie après la détresse
et le bien-être après la souffrance. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une foi pauvre et confiante, celle qui s'appuie sur toi quand je n'ai plus d'autre secours.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La prière naît de la vérité : «

je suis seule »

Esther ne joue pas la forte. Elle avoue sa limite, sa peur, son absence d'appui. C'est une prière "sans maquillage".

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'ose dire à Dieu ma vraie situation, sans faire semblant ?
- Dans quoi est-ce que je me sens "seul" en ce moment : combat intérieur, famille, finances, tentation, santé, avenir ?

Point 2 : Carême : passer des sécurités humaines à Dieu seul

« Je n'ai pas d'autre défenseur que toi. »
Voilà un cœur dépouillé. Le Carême nous apprend ce déplacement : moins compter sur nos garanties, plus compter sur Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont mes fausses sécurités : contrôle, relations, argent, image, agitation, téléphone, distractions ?
- Quel petit "dépouillement" concret je peux vivre cette semaine pour dire : "Seigneur, c'est toi mon appui" ?

Point 3 : Demander une grâce précise : courage, parole juste, cœur changé

Esther demande : des lèvres justes, la faveur, et même la conversion du cœur du puissant. Elle n'accuse pas seulement : elle demande un miracle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle grâce précise ai-je besoin de demander aujourd'hui (courage, pureté, paix, maîtrise de soi, pardon, lumière) ?
- Pour qui dois-je prier afin que Dieu "change un cœur" : un adversaire, un supérieur, un membre de la famille... ou moi-même ?

Colloque

Seigneur, je viens pauvre devant toi.
Je n'ai pas toujours les mots, ni la force, ni les appuis.
Sois mon défenseur. Mets sur mes lèvres une parole juste.
Transforme ce qui doit l'être : les situations... et mon cœur.
Rends-moi la joie après la détresse. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Prière d'Esther (2 minutes, matin et soir) :

« Seigneur, je n'ai pas d'autre secours que toi. Viens à mon aide. »

2. Jeûne d'appui :

je renonce aujourd'hui à une "béquille" (réseaux, bavardage, sucre, achats, contrôle...) et je remplace par 10 minutes de silence.

♦ Parole à mémoriser

« Je suis seule, et je n'ai pas d'autre défenseur que toi, Seigneur. » (Est 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).

Vendredi 27 Fev

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, assis calmement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis intérieurement : « Seigneur, donne-moi un cœur nouveau et un esprit nouveau. »

♦ Composition des lieux

Imagine Jésus assis, entouré de ses disciples sur la montagne. Sa parole est nette, sans détour.

Puis tu te vois toi-même : tu avances vers l'autel avec ton offrande... et soudain un visage te revient, une tension, une parole qui a blessé, un conflit non réglé. Jésus te dit : "Stop. Va d'abord."

Tu sens que Dieu ne cherche pas un geste religieux parfait, mais un cœur vrai.

♦ Parole de Dieu

Evangelie : Mt 5, 20-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Je vous le dis :

Si votre justice ne surpasse pas celle des scribes et des pharisiens, vous n'entrerez pas dans le royaume des

Cieux.

Vous avez appris qu'il a été dit aux anciens :

Tu ne commettras pas de meurtre, et si quelqu'un commet un meurtre, il devra passer en jugement.

Eh bien ! moi, je vous dis :

Tout homme qui se met en colère contre son frère

devra passer en jugement.

Si quelqu'un insulte son frère, il devra passer devant le tribunal.

Si quelqu'un le traite de fou, il sera passible de la géhenne de feu.

Donc, lorsque tu vas présenter ton offrande à l'autel,

si, là, tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi,

laisse ton offrande, là, devant l'autel, va d'abord te réconcilier avec ton frère, et ensuite viens présenter ton offrande.

Mets-toi vite d'accord avec ton adversaire pendant que tu es en chemin avec lui, pour éviter que ton adversaire ne te livre au juge,

le juge au garde,

et qu'on ne te jette en prison.

Amen, je te le dis :

tu n'en sortiras pas

avant d'avoir payé jusqu'au dernier sou. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité et le courage de me réconcilier, et purifie mon cœur de la colère, du mépris et de l'orgueil.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La justice du Royaume commence dans le cœur

Jésus ne s'arrête pas au meurtre : il va à la racine — colère, insulte, mépris.

Le Carême, c'est ce temps où Dieu veut toucher la racine, pas seulement les branches.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je nourris une colère "silencieuse" : rancune, froideur, jugement intérieur ?
- Quelle parole ou attitude de mépris est-ce que je dois reconnaître et confesser ?

Point 2 : Dieu préfère la réconciliation à l'offrande

« Laisse ton offrande... va d'abord te réconcilier. »

C'est fort : la relation fraternelle devient un lieu de vérité spirituelle.

Le Carême n'est pas un décor religieux : c'est un chemin de paix concrète.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui peut dire aujourd'hui : "il a quelque chose contre moi" ?
- Quel premier pas réaliste je peux faire : message, appel, demande de pardon, rendez-vous ?

Point 3 : Ne pas laisser le conflit devenir une prison

« Mets-toi vite d'accord... » Jésus parle d'urgence, parce que le non-dit enferme, durcit, et finit par coûter cher.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel conflit traîne depuis trop longtemps et m'empoisonne ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer : orgueil, peur d'être humilié, désir d'avoir raison ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu vois ce que je garde en moi.

Je te demande un cœur doux et vrai.

Apprends-moi à demander pardon, à réparer quand il faut, à chercher la paix sans faux-semblant.

Libère-moi de la prison de la rancune.

Fais de moi un artisan de réconciliation. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un pas concret aujourd'hui*
un message simple, sans justification : "Je veux la paix. Pardon si je t'ai blessé. Peux-tu me parler ?"

2. *Jeûne de parole dure*
je m'interdis insulte, ironie, mépris (même dans ma tête) et je remplace par une bénédiction brève.

♦ Parole à mémoriser

« Va d'abord te réconcilier avec ton frère. »
(Mt 5, 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).

Samedi 28 Fev

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Assieds-toi en paix, dos droit, épaules détendues.
- Inspire lentement... expire lentement... (3 fois).
- Dis doucement : « Père, rends mon cœur semblable au tien. »

♦ Composition des lieux

Imagine Jésus parlant sur la montagne. Autour de lui, des disciples qui écoutent, et toi au milieu.

Ses paroles te surprennent : il ne demande pas seulement d'éviter la haine, mais d'aimer l'ennemi.

Tu vois défiler dans ton cœur quelques visages : une personne injuste, un persécuteur, quelqu'un qui t'a humilié. Jésus te regarde, sans te juger, et te dit : « Je te donne ma force. »

♦ Parole de Dieu

Évangile: Mt 5, 43-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Vous avez appris qu'il a été dit :
Tu aimeras ton prochain

et tu haïras ton ennemi.

Eh bien ! moi, je vous dis :

Aimez vos ennemis,

et priez pour ceux qui vous persécutent,
afin d'être vraiment les fils de votre Père
qui est aux cieux ;
car il fait lever son soleil sur les méchants
et sur les bons,
il fait tomber la pluie sur les justes et sur
les injustes.

En effet, si vous aimez ceux qui vous ai-
ment,

quelle récompense méritez-vous ?

Les publicains eux-mêmes n'en font-ils pas
autant ?

Et si vous ne saluez que vos frères,
que faites-vous d'extraordinaire ?

Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas
autant ?

Vous donc, vous serez parfaits
comme votre Père céleste est parfait. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur libre de la
rancune, capable de bénir au lieu de mau-
dire, et d'aimer comme le Père aime.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Aimer l'ennemi : le som- met du Carême

Le Carême n'est pas seulement "faire des
efforts", c'est laisser Dieu élargir le cœur.
Aimer l'ennemi ne veut pas dire approuver
le mal, mais refuser que le mal me trans-

forme.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Qui est, pour moi, "l'ennemi" : celui qui m'a
blessé, trahi, humilié, calomnié ?
- Qu'est-ce que je garde en moi : rancune,
désir de revanche, joie secrète quand
l'autre tombe ?

Point 2 : Prier pour celui qui me per- sécute : le feu qui purifie

Jésus ne dit pas : "supporte seulement", il
dit : "prie".

La prière fait passer mon cœur de la réac-
tion à la liberté. Elle coupe l'alimentation de
la haine.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que je peux dire le nom de cette
personne devant Dieu sans me crisper ?
- Quelle prière simple puis-je faire : "Sei-
gneur, bénis-le" (même sans le sentir) ?

Point 3 : "Soyez parfaits" : la per- fection de la miséricorde

La perfection dont parle Jésus, c'est celle
du Père : un amour qui ne choisit pas seu-
lement les "méritants".

C'est une ressemblance : devenir fils, en
apprenant la grandeur de cœur.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Dans ma manière d'aimer, qu'est-ce qui est encore "petit" : calcul, condition, orgueil ?
- Quel acte concret peut rendre mon amour plus "père" : saluer, respecter, pardonner, ne pas médire ?

Colloque

Père, tu connais mes blessures et mes colères.

Je ne veux pas porter l'ennemi dans mon cœur.

Donne-moi la grâce de pardonner, de bénir, et de prier avec vérité.

Apprends-moi la perfection de ton amour : ferme contre le mal, mais miséricordieuse envers les personnes. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Prière courte pendant 7 jours* : chaque jour, 30 secondes : "Seigneur, je te confie N. Fais-lui du bien, conduis-le à ta paix, et guéris mon cœur."

2. *Un geste de fils* : saluer, rendre un service neutre, ou poser un acte de respect (même discret). Pas pour "faire semblant", mais pour briser la logique de l'ennemi.

◇ Parole à mémoriser

« Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent. » (Mt 5, 44)

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).

Dimanche 01 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Installe-toi calmement, dos droit, mains ouvertes sur les genoux.
- Inspire... retiens 2 secondes... expire lentement (3 fois).
- Dis intérieurement : « Jésus, je veux t'écouter. »

♦ Composition des lieux

Imagine une haute montagne, le silence, l'air frais. Jésus t'emmène "à l'écart".

Tu marches avec Pierre, Jacques et Jean. Puis, soudain, la lumière : le visage de Jésus devient éclatant, ses vêtements lumineux.

Moïse et Élie apparaissent : toute l'histoire de Dieu converge vers Jésus.

Une nuée lumineuse vous enveloppe, et la voix du Père retentit : « Écoutez-le ! »

Tu es là, saisi, mais Jésus s'approche, te touche, et te dit : « Sois sans crainte. »

♦ Parole de Dieu

Évangile : Mt 17, 1-9

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean son frère,
et il les emmena à l'écart, sur une haute montagne.

Il fut transfiguré devant eux ;
son visage devint brillant comme le soleil,
et ses vêtements, blancs comme la lumière.

Voici que leur apparurent Moïse et Élie,
qui s'entretenaient avec lui.

Pierre alors prit la parole et dit à Jésus :
« Seigneur, il est bon que nous soyons ici !
Si tu le veux,
je vais dresser ici trois tentes,
une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. »

Il parlait encore,
lorsqu'une nuée lumineuse les couvrit de son ombre,
et voici que, de la nuée, une voix disait :
« Celui-ci est mon Fils bien-aimé,
en qui je trouve ma joie :
écoutez-le ! »

Quand ils entendirent cela, les disciples tombèrent face contre terre
et furent saisis d'une grande crainte.

Jésus s'approcha, les toucha et leur dit :
« Relevez-vous et soyez sans crainte ! »

Levant les yeux,
ils ne virent plus personne,
sinon lui, Jésus, seul.

En descendant de la montagne,
Jésus leur donna cet ordre :
« Ne parlez de cette vision à personne,
avant que le Fils de l'homme
soit ressuscité d'entre les morts. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de te reconnaître comme ton Père te révèle, et d'apprendre à t'écouter vraiment, surtout en Carême, pour marcher vers Pâques avec un cœur transformé.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus me conduit "à l'écart" : le Carême comme montée

La Transfiguration commence par une décision : quitter le bruit, monter, se retirer. Le Carême, c'est ça : se laisser conduire loin des dispersions qui éteignent la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quoi ai-je besoin de "m'écarter" concrètement pour entendre Dieu (écrans, agitation, bavardage, curiosité inutile) ?
- Quel petit choix quotidien peut devenir ma "montée" (10 minutes de silence, Évangile du jour, examen du soir) ?

Point 2 : La lumière de Jésus : espérance avant la Croix

Jésus se montre dans sa gloire avant la Passion : il prépare ses disciples à tenir quand viendra l'épreuve.

Dieu donne une lumière pour traverser la nuit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle "croix" ou difficulté actuelle a besoin d'être éclairée par cette promesse : "Jésus est Seigneur" ?
- Qu'est-ce que je dois regarder autrement : avec foi au lieu de peur, avec confiance au lieu de fatalisme ?

Point 3 : « Écoutez-le ! » : la conversion la plus simple et la plus exigeante

Le Père ne dit pas "admirez-le" seulement : il dit "écoutez-le".

Écouter Jésus, c'est lui donner le gouvernail : ses paroles deviennent décisions, gestes, pardon, vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Jésus ai-je du mal à écouter en ce moment (pardonner, prier, aimer l'ennemi, renoncer, servir) ?
- Aujourd'hui, à quoi vais-je obéir concrètement, même si je ne "sens" rien ?

Colloque

Père, tu m'as montré ton Fils. Je veux l'écouter.

Jésus, touche mes peurs, relève-moi quand je tombe, et garde-moi fidèle dans la descente de la montagne.

Que ce Carême m'apprenne à marcher vers la Croix sans fuir, avec l'espérance de ta lumière. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un jeûne qui libère l'écoute :*
aujourd'hui, je réduis une source de bruit (réseaux, débats, vidéos) et j'offre ce temps à Dieu.

2. *Une obéissance concrète :*
je choisis un acte précis inspiré par Jésus (réconciliation, service discret, parole vraie, pardon commencé).

◇ Parole à mémoriser

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé... écoutez-le ! » (Mt 17, 5)

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 Pa-

role méditée le matin ?

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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