

# Mon Guide d'oraison Quotidienne



**MARS  
2026**

**N°59**



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

### Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

## Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

## Lire les textes proposés

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

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

## La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

## Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

### Terminer la méditation

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

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

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

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

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

### Relire sa prière

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

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

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

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



**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 02 au Dimanche 08 Mars 2026**

**Lundi 02 Mars 2026**

**Oraison**

## ♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en silence, humblement, devant Dieu.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, prends pitié de moi, pécheur. »
- Ne cherche pas à te défendre : reste simplement vrai devant Lui.

## ♦ Composition des lieux

Imagine Daniel en prière, tourné vers Dieu, dans un profond recueillement.  
Il ne prie pas comme un homme qui accuse les autres, mais comme un homme qui porte son peuple devant le Seigneur.  
Son cœur est grave, humble, lucide.  
Tu te tiens près de lui, et tu l'entends dire :  
« Nous avons péché... »  
Alors toi aussi, en ce temps de Carême, tu te présentes devant Dieu sans masque, avec ton histoire, tes fautes, tes lenteurs, tes infidélités.

## ♦ Parole de Dieu

**Première Lecture** : Dn 9, 4-10

Lecture du livre du prophète Daniel

Je fis au Seigneur mon Dieu cette prière et cette confession :

« Ah ! toi Seigneur, le Dieu grand et redoutable,  
qui garde alliance et fidélité  
à ceux qui l'aiment et qui observent ses commandements,  
nous avons péché,  
nous avons commis l'iniquité,  
nous avons fait le mal,  
nous avons été rebelles,  
nous nous sommes détournés  
de tes commandements et de tes ordonnances.

Nous n'avons pas écouté tes serviteurs les prophètes,  
qui ont parlé en ton nom  
à nos rois, à nos princes, à nos pères,  
à tout le peuple du pays.  
À toi, Seigneur, la justice ;  
à nous la honte au visage,  
comme on le voit aujourd'hui pour les gens de Juda,  
pour les habitants de Jérusalem et de tout Israël,  
pour ceux qui sont près et pour ceux qui sont loin,  
dans tous les pays où tu les as chassés,  
à cause des infidélités qu'ils ont commises envers toi.

Seigneur, à nous la honte au visage,  
à nos rois, à nos princes, à nos pères,  
parce que nous avons péché contre toi.

Au Seigneur notre Dieu, la miséricorde et le pardon,  
car nous nous sommes révoltés contre lui,  
nous n'avons pas écouté la voix du Seigneur, notre Dieu,  
car nous n'avons pas suivi les lois  
qu'il nous proposait par ses serviteurs les prophètes. »

– Parole du Seigneur.

Psaume

(78 (79), 5a.8, 9, 11.13ab)

R/ Seigneur, ne nous traite pas  
selon nos péchés. (cf. 102, 10a)

Combien de temps, Seigneur, durera ta colère ?

Ne retiens pas contre nous les péchés de nos ancêtres :  
que nous vienne bientôt ta tendresse,  
car nous sommes à bout de force !

Aide-nous, Dieu notre Sauveur,  
pour la gloire de ton nom !  
Délivre-nous, efface nos fautes,  
pour la cause de ton nom !

Que monte en ta présence la plainte du captif !  
Ton bras est fort : épargne ceux qui doivent mourir.  
Et nous, ton peuple, le troupeau que tu conduis,  
sans fin nous pourrons te rendre grâce.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur contrit et humble, capable de reconnaître mon péché sans fuir, et d'accueillir ta miséricorde avec confiance.

## ♦ Les points de méditation

### Point 1 : La vérité du Carême : reconnaître le péché

Daniel ne minimise rien :

« Nous avons péché, nous avons commis l'iniquité, nous avons fait le mal... »

Le Carême est un temps de vérité : non pour s'écraser, mais pour sortir du mensonge spirituel.

Tant que je cache, je reste enfermé ; quand je reconnais, la grâce peut entrer.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je minimise encore mes fautes, mes compromis, mes infidélités ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas encore nommer clairement devant Dieu ?

### Point 2 : Ne pas accuser : porter sa part avec humilité

Daniel aurait pu dire : "ce sont les autres, les rois, le peuple..."

Mais il dit : « nous ».

Le vrai repentir ne consiste pas à expliquer sans fin, mais à prendre sa part devant Dieu. C'est une attitude profondément carême : quitter la justification, entrer dans la responsabilité.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'ai tendance à me justifier au lieu de me convertir ?
- Dans quel domaine ai-je besoin de dire simplement : "oui Seigneur, là, j'ai péché" ?

## Point 3 : La confession ouvre à la miséricorde

Après avoir reconnu le péché, Daniel proclame une vérité immense :

« Au Seigneur notre Dieu, la miséricorde et le pardon. »

Le Carême n'est pas un temps de désespoir : c'est un temps de retour.

Plus je reconnais ma misère, plus je découvre que Dieu est riche en pardon.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Dieu peut me pardonner et me relever ?
- Quel pas concret puis-je faire vers sa miséricorde : confession, demande de pardon, réparation, retour à la prière ?

## Colloque

Seigneur mon Dieu, je viens à toi sans masque.

Je reconnais mes fautes, mes lenteurs, mes résistances.

Je ne veux plus vivre dans l'illusion ni dans l'endurcissement.

Donne-moi un cœur brisé, mais rempli d'espérance.

Car à toi appartiennent la miséricorde et le pardon.

Relève-moi, purifie-moi, ramène-moi à toi. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. Une démarche de miséricorde décide concrètement de te préparer à la confession, ou au moins d'en fixer la date.

2. Un acte de réparation : pose un geste précis là où tu as blessé (demander pardon, réparer, rendre, corriger une parole).

## ♦ Parole à mémoriser

« Au Seigneur notre Dieu, la miséricorde et le pardon. » (Dn 9, 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 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 03 Mars 2026**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, dans le calme.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis doucement : « Seigneur, lave-moi, purifie-moi, apprends-moi à faire le bien. »
- Entre dans ce moment de Carême avec un cœur disponible à la correction de Dieu.

### ◇ Composition des lieux

Imagine le prophète Isaïe debout devant un peuple religieux, mais blessé par l'injustice.

La voix de Dieu est ferme, presque sévère, mais au fond profondément miséricordieuse.

Tu entends l'appel : « Lavez-vous, purifiez-vous... cessez de faire le mal... apprenez à faire le bien. »

Puis une promesse immense s'ouvre : le Dieu qui corrige est aussi le Dieu qui blanchit le péché.

### ◇ Parole de Dieu

**Première Lecture:** Is 1, 10.16-20

Lecture du livre du prophète Isaïe

Écoutez la parole du Seigneur,  
 vous qui êtes pareils aux chefs de Sodome

!  
 Prêtez l'oreille à l'enseignement de notre Dieu,  
 vous, peuple de Gomorrhe !  
 Lavez-vous, purifiez-vous,  
 ôtez de ma vue vos actions mauvaises,  
 cessez de faire le mal.  
 Apprenez à faire le bien :  
 recherchez le droit,  
 mettez au pas l'opresseur,  
 rendez justice à l'orphelin,  
 défendez la cause de la veuve.

Venez, et discutons – dit le Seigneur.  
 Si vos péchés sont comme l'écarlate,  
 ils deviendront aussi blancs que neige.  
 S'ils sont rouges comme le vermillon,  
 ils deviendront comme de la laine.  
 Si vous consentez à m'obéir,  
 les bonnes choses du pays, vous les mangerez ;  
 mais si vous refusez, si vous vous obstinez,  
 c'est l'épée qui vous mangera.  
 – Oui, la bouche du Seigneur a parlé.

– Parole du Seigneur.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur docile et courageux, capable de renoncer au mal, d'apprendre le bien, et de me laisser purifier en profondeur pendant ce Carême.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : Le Carême commence par un nettoyage intérieur**

« Lavez-vous, purifiez-vous... ôtez de ma vue vos actions mauvaises. »

Dieu ne veut pas seulement quelques gestes religieux, il demande une purification vraie : des actes, des intentions, des habitudes. Le Carême n'est pas du maquillage spirituel ; c'est un lavage du cœur.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui salit actuellement ma vie intérieure : colère, impureté, mensonge, paresse, jalousie, orgueil ?
- Quel mal dois-je cesser clairement, sans négocier davantage ?

### Point 2 : Ne pas seulement éviter le mal : apprendre à faire le bien

Dieu ne dit pas seulement : « cessez de faire le mal », mais aussi : « Apprenez à faire le bien. »

Le bien s'apprend : il demande un entraînement, une décision, une répétition fidèle. En Carême, il ne suffit pas de se priver ; il faut aussi devenir fécond en charité.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel bien concret Dieu veut-il m'apprendre en ce moment : patience, justice, vérité, service, douceur, générosité ?
- Qui a besoin de moi aujourd'hui : un pauvre, un blessé, un oublié, un proche négligé ?

**Point 3 : Dieu corrige, mais il ouvre toujours un chemin de pardon**

« Si vos péchés sont comme l'écarlate, ils deviendront blancs comme neige. »

Quelle parole magnifique ! Dieu ne nie pas le péché, mais il affirme qu'il peut le transformer.

Le Carême est ce temps où Dieu me dit : viens, discutons... reviens, et je te laverai.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois encore que Dieu peut purifier ce qui me semble trop sale, trop ancien, trop lourd ?
- Quel pas vers son pardon puis-je faire maintenant : confession, prière humble, acte de réparation, abandon sincère ?

### Colloque

Seigneur, tu vois mes taches, mes fautes, mes lenteurs.

Tu ne me rejettes pas : tu m'appelles à revenir.

Lave-moi, purifie-moi, rends-moi blanc comme neige par ta miséricorde.

Et apprends-moi à faire le bien, non pas en paroles seulement, mais en actes.

Je veux t'obéir et vivre. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Une suppression nette :*  
choisis aujourd'hui une mauvaise habitude à interrompre concrètement.

2. *Un apprentissage du bien :*  
pose un acte positif précis (aide, justice,

écoute, visite, pardon, aumône).

### ♦ Parole à mémoriser

« Apprenez à faire le bien. » (Is 1, 17)

### Relecture de la journée (examen de conscience)

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

### ♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

### ♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de

conversion.

## ♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

## ♦ Dire merci à Dieu

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

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

## ♦ 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 04 Mars****Oraison****◇ Exercice de concentration**

- Mets-toi en silence devant Dieu.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis intérieurement : « Seigneur, fais attention à moi. »
- Dépose devant lui une blessure, une opposition, une injustice, ou une peur qui t'habite.

**◇ Composition des lieux**

Imagine Jérémie seul, exposé, incompris. Autour de lui, des voix se lèvent : complot, critique, médisance, rejet. On ne l'attaque pas d'abord avec des armes, mais avec la langue : paroles, accusations, discrédit. Puis tu vois Jérémie se tourner vers Dieu, non pour se venger, mais pour crier sa douleur. Et il rappelle au Seigneur une chose bouleversante : il avait prié pour eux.

**◇ Parole de Dieu**

**Première lecture :** Jr 18, 18-20

Lecture du livre du prophète Jérémie

Mes ennemis ont dit :

« Allons, montons un complot contre Jéré-

mie.

La loi ne va pas disparaître par manque de prêtre,  
ni le conseil, par manque de sage,  
ni la parole, par manque de prophète.  
Allons, attaquons-le par notre langue,  
ne faisons pas attention à toutes ses paroles. »

Mais toi, Seigneur, fais attention à moi,  
écoute ce que disent mes adversaires.  
Comment peut-on rendre le mal pour le bien ?  
Ils ont creusé une fosse pour me perdre.  
Souviens-toi que je me suis tenu en ta présence  
pour te parler en leur faveur,  
pour détourner d'eux ta colère.

– Parole du Seigneur.

**◇ La grâce à demander**

Seigneur, donne-moi un cœur fidèle dans l'épreuve, qui ne cède ni à la peur ni à la rancune, mais qui demeure tourné vers toi pendant ce Carême.

**◇ Les points de méditation**

**Point 1: La blessure de l'injustice et des paroles qui attaquent**

« Attaquons-le par notre langue. »

Il y a des blessures qui viennent non des coups, mais des paroles : calomnies, mépris, moqueries, soupçons, insinuations. Pendant le Carême, Dieu m'apprend à re-

connaître aussi cette souffrance-là, sans la nier.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole reçue m'a blessé profondément ?
- Est-ce que moi aussi, j'utilise parfois ma langue pour "attaquer" quelqu'un ?

### Point 2 : Jérémie ne nie pas sa douleur : il la porte à Dieu

« Seigneur, fais attention à moi. »

La grandeur de Jérémie est là : il ne se refuse pas, il ne se venge pas tout de suite, il se tourne vers Dieu.

Le Carême m'apprend ce réflexe : au lieu de réagir d'abord par l'amertume, aller d'abord à Dieu.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je suis blessé, où vais-je d'abord : vers Dieu, vers les plaintes, vers la colère, vers les commentaires ?
- Quelle souffrance ai-je besoin de déposer simplement devant le Seigneur aujourd'hui ?

### Point 3 : Le sommet : se souvenir qu'on a voulu le bien de ceux qui nous blessent

Jérémie rappelle au Seigneur : « je me suis tenu en ta présence pour parler en leur faveur. »

Il avait intercédé pour eux. Quelle image du

juste !

Cela rejoint profondément le Carême : ne pas laisser le mal transformer mon cœur en cœur dur.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Pour qui ai-je prié... et qui pourtant me fait du mal aujourd'hui ?
- Puis-je demander à Dieu la grâce de ne pas répondre au mal par le mal ?

### Colloque

Seigneur, tu vois les blessures que je porte, les injustices, les paroles qui me poursuivent parfois.

Je ne veux pas devenir dur, amer ou vengeur.

Fais attention à moi. Garde mon cœur dans la paix.

Apprends-moi à souffrir avec toi, à rester vrai, et à ne pas rendre le mal pour le mal.

Transforme ma peine en prière. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Jeûne de langue :

je m'interdis toute médisance, toute parole de revanche, toute insinuation contre quelqu'un.

#### 2. Intercession difficile :

je présente au Seigneur, même brièvement, une personne qui m'a blessé, en demandant pour elle la lumière et la paix.

## ◇ Parole à mémoriser

« Seigneur, fais attention à moi. » (Jr 18, 19)

### Relecture de la journée (examen de conscience)

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

## ◇ Entrée en prière

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

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

## ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

## ◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
  - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
    - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
    - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
  - o Les émotions et sentiments dominants :
    - Qu'ai-je ressenti ?
    - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

## ◇ Dire merci à Dieu

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

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

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

**Jeudi 05 Mars 2026**

**Oraison**

## ♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en silence, paisiblement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, je mets en toi ma confiance. »
- Laisse cette parole descendre en toi, comme une décision de Carême.

## ♦ Composition des lieux

Imagine deux paysages.

D'un côté, un buisson desséché, seul, planté dans une terre aride, salée, sans eau, sans avenir.

De l'autre, un arbre vigoureux au bord d'un courant : ses racines plongent, son feuillage reste vert, même quand le soleil brûle. Puis écoute le Seigneur te dire : « Où veux-tu planter ton cœur ? »

Tu comprends que ce Carême est un temps pour déplacer tes racines.

## ♦ Parole de Dieu

**Première lecture:** Jr 17, 5-10

Lecture du livre du prophète Jérémie

Ainsi parle le Seigneur :  
Maudit soit l'homme  
qui met sa foi dans un mortel,  
qui s'appuie sur un être de chair,  
tandis que son cœur se détourne du Sei-

gneur.

Il sera comme un buisson sur une terre désolée,

il ne verra pas venir le bonheur.

Il aura pour demeure les lieux arides du désert,

une terre salée, inhabitable.

Béni soit l'homme

qui met sa foi dans le Seigneur,  
dont le Seigneur est la confiance.

Il sera comme un arbre, planté près des eaux,

qui pousse, vers le courant, ses racines.

Il ne craint pas quand vient la chaleur :  
son feuillage reste vert.

L'année de la sécheresse, il est sans inquiétude :

il ne manque pas de porter du fruit.

Rien n'est plus faux que le cœur de l'homme,  
il est incurable.

Qui peut le connaître ?

Moi, le Seigneur, qui pénètre les cœurs  
et qui scrute les reins,  
afin de rendre à chacun selon sa conduite,  
selon le fruit de ses actes.

– Parole du Seigneur.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, arrache en moi les fausses confiances, et plante mon cœur plus profondément en toi, afin que je demeure stable et fécond, même dans l'épreuve.

## ♦ Les points de méditation

## Point 1 : Le danger : s'appuyer sur "la chair" et détourner son cœur de Dieu

Le texte ne dit pas qu'il ne faut aimer personne ni recevoir d'aide humaine.

Il dit : malheur à celui qui fait d'un mortel son appui ultime, comme si Dieu n'était plus la source.

Le Carême révèle mes dépendances cachées : j'attends parfois plus de mes sécurités que du Seigneur.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Sur quoi est-ce que je m'appuie le plus : argent, relations, image, compétence, téléphone, contrôle, habitude ?
- Dans quel domaine mon cœur s'est-il "détourné" de Dieu sans que je m'en rende compte ?

## Point 2 : L'homme qui fait confiance au Seigneur est un arbre près des eaux

La vraie confiance ne supprime pas la chaleur, ni la sécheresse ; elle donne des racines.

Le croyant traverse aussi les saisons dures, mais il ne se dessèche pas parce qu'il est branché à la source.

Le Carême est un temps pour laisser Dieu approfondir mes racines.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand vient la "chaleur" (fatigue, tenta-

tion, pression, tristesse), où vont mes racines ?

- Quelle pratique simple peut m'aider à rester "près des eaux" : prière quotidienne, Parole, silence, confession, adoration ?

## Point 3 : Dieu scrute le cœur : la conversion doit être vraie

« Rien n'est plus faux que le cœur de l'homme... »

Cette parole nous humilie, mais elle nous sauve : je peux me tromper sur moi-même, mais Dieu, lui, voit clair.

Le Carême n'est pas là pour embellir l'extérieur, mais pour laisser Dieu purifier l'intérieur.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine mon cœur m'a-t-il trompé récemment (justification, illusion, attachement, péché caché) ?
- Qu'est-ce que j'ai besoin de laisser Dieu examiner en vérité, sans défense ni masque ?

## Colloque

Seigneur, je reconnais mes fausses sécurités et mes appuis fragiles.

Souvent, je cherche la paix là où elle ne se trouve pas.

Viens déplacer mes racines.

Fais de moi un arbre vivant près de toi, stable dans l'épreuve, fécond dans le bien. Scrute mon cœur, purifie-le, et apprends-moi la vraie confiance. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Identifier une fausse confiance* :  
note aujourd'hui un appui humain ou matériel qui a pris trop de place dans ton cœur.

2. *Replanter tes racines* :  
choisis un geste concret de retour à Dieu (10 minutes de prière, lecture d'un psaume, silence, visite au Saint-Sacrement).

### ♦ Parole à mémoriser



« Béni soit l'homme qui met sa foi dans le Seigneur. » (Jr 17, 7)

## 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'Es-

## prit 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 06 Mars****Oraison****◇ Exercice de concentration**

- Mets-toi en silence, recueilli.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis intérieurement : « Seigneur, donne-moi de porter du fruit pour toi. »
- Offre-lui ce temps de Carême comme une vigne que tu lui rends.

**◇ Composition des lieux**

Imagine une belle vigne : préparée avec soin, entourée, protégée, équipée pour porter du fruit.

Puis vois les vignerons : ils occupent la vigne, mais oublient qu'elle ne leur appartient pas.

Les serviteurs viennent... ils sont rejetés, frappés, tués.

Enfin vient le Fils.

Tu sens la gravité de la scène : l'amour du maître est immense, mais le cœur des vignerons s'est durci.

Et Jésus raconte cela devant ceux qui refusent de se convertir.

**◇ Parole de Dieu**

**Évangile :** Mt 21, 33-43.45-46

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait aux grands prêtres et aux anciens du peuple :

« Écoutez cette parabole :

Un homme était propriétaire d'un domaine ;

il planta une vigne,

l'entoura d'une clôture,

y creusa un pressoir et bâtit une tour de garde.

Puis il loua cette vigne à des vignerons, et partit en voyage.

Quand arriva le temps des fruits, il envoya ses serviteurs auprès des vignerons

pour se faire remettre le produit de sa vigne.

Mais les vignerons se saisirent des serviteurs,

frappèrent l'un,

tuèrent l'autre,

lapidèrent le troisième.

De nouveau, le propriétaire envoya d'autres serviteurs

plus nombreux que les premiers ;

mais on les traita de la même façon.

Finalement, il leur envoya son fils, en se disant :

« Ils respecteront mon fils. »

Mais, voyant le fils, les vignerons se dirent entre eux :

« Voici l'héritier : venez ! tuons-le, nous aurons son héritage ! »

Ils se saisirent de lui,

le jetèrent hors de la vigne

et le tuèrent.

Eh bien ! quand le maître de la vigne viendra,

que fera-t-il à ces vignerons ? »

On lui répond :

« Ces misérables, il les fera périr misérablement.

Il louera la vigne à d'autres vignerons, qui lui en remettront le produit en temps voulu. »

Jésus leur dit :

« N'avez-vous jamais lu dans les Écritures :

La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs est devenue la pierre d'angle : c'est là l'œuvre du Seigneur, la merveille devant nos yeux !

Aussi, je vous le dis :

Le royaume de Dieu vous sera enlevé pour être donné à une nation qui lui fera produire ses fruits. »

En entendant les paraboles de Jésus, les grands prêtres et les pharisiens avaient bien compris qu'il parlait d'eux. Tout en cherchant à l'arrêter, ils eurent peur des foules, parce qu'elles le tenaient pour un prophète.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur fidèle et docile, pour accueillir ton Fils, ne pas me fermer à tes appels, et produire les fruits que tu attends en ce Carême.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : La vigne ne m'appartient pas : tout est grâce reçue**

Le maître a tout préparé : la vigne, la clôture, le pressoir, la tour.

Tout vient de lui.

Cette parabole me rappelle que ma vie, mes dons, ma mission, mon temps, ma famille, mon ministère, mon intelligence... ne sont pas ma propriété absolue : ce sont des biens confiés.

Le Carême est un temps pour quitter l'illusion de possession.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine est-ce que je me comporte comme "propriétaire" au lieu d'être intendant ?
- Qu'est-ce que Dieu m'a confié et pour lequel je dois rendre du fruit ?

### Point 2 : Le drame : refuser les appels de Dieu

Le maître envoie des serviteurs encore et encore.

Dieu parle, avertit, appelle, corrige... mais les vignerons refusent.

Le péché n'est pas seulement faire le mal ; c'est aussi résister aux appels répétés de Dieu.

Le Carême est justement ce temps où le Seigneur insiste avec patience.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels appels de Dieu ai-je repoussés récemment : prière, confession, pardon, vérité, conversion, justice ?

•Est-ce que je reconnais les “serviteurs” que Dieu m’envoie : une parole, un événement, une correction, une personne ?

### Point 3 : Accueillir le Fils et produire du fruit

Le sommet de la parabole, c’est le Fils. Refuser le Fils, c’est se couper de la source. Accueillir le Fils, c’est entrer dans une vie féconde : le Royaume est donné à ceux qui produisent ses fruits.

Le Carême nous demande moins des discours que des fruits : charité, justice, vérité, miséricorde, obéissance.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel fruit concret Dieu attend-il de moi maintenant ?
- Est-ce que mon Carême porte déjà du fruit visible dans mes actes, ou seulement dans mes intentions ?

### Colloque

Seigneur, tout ce que j’ai vient de toi.  
Pardonne-moi quand je m’approprie ce qui t’appartient, quand je résiste à tes appels, quand je ferme mon cœur à ton Fils.  
Je veux accueillir Jésus comme l’Héritier, comme le Maître, comme la pierre d’angle de ma vie.  
Donne-moi de porter les fruits que tu attends, en vérité et en fidélité. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. *Rendre la vigne*

aujourd’hui, je remets explicitement au Seigneur un domaine de ma vie que je contrôlais trop (travail, relation, projet, argent, service).

#### 2. *Un fruit visible :*

je pose un acte précis de charité ou de justice qui montre que le Royaume porte du fruit en moi.

### ♦ Parole à mémoriser

« Le royaume de Dieu vous sera donné à une nation qui lui fera produire ses fruits. » (Mt 21, 43)

### Relecture de le journée (examen de conscience)

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

### ♦ Entrée en prière

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

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

## ♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

## ♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

## ♦ Dire merci à Dieu

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

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

## ♦ Demander pardon

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

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

## ♦ Me tourner vers demain

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

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

role méditée le matin ?

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

## ♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

**Samedi 09 Mars**

**Oraison**

## ♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en silence, paisiblement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Père, me voici. Je veux revenir vers toi. »
- Entre dans ce moment de Carême comme un fils qui reprend le chemin de la maison.

## ♦ Composition des lieux

Imagine la maison du père, vaste, accueillante, pleine de pain, de vie, de chaleur.  
Puis vois le fils cadet au loin, dans un pays étranger, vidé, humilié, affamé.  
Regarde le moment où il “rentre en lui-même”, où quelque chose se réveille dans son cœur.  
Puis le chemin du retour... et le père qui guette, aperçoit, court, embrasse.  
Enfin, vois aussi le fils aîné dehors, fermé, blessé, refusant d'entrer dans la joie.  
Et toi, laisse Jésus te demander : où es-tu dans cette parabole ?

## ♦ Parole de Dieu

**Évangile:** Lc 15, 1-3.11-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
les publicains et les pécheurs  
venaient tous à Jésus pour l'écouter.

**Relecture de la journée  
(examen de conscience)**

Les pharisiens et les scribes récriminaient contre lui :

« Cet homme fait bon accueil aux pécheurs, et il mange avec eux ! »

Alors Jésus leur dit cette parabole :

« Un homme avait deux fils.

Le plus jeune dit à son père :

“Père, donne-moi la part de fortune qui me revient.”

Et le père leur partagea ses biens.

Peu de jours après,

le plus jeune rassembla tout ce qu’il avait, et partit pour un pays lointain

où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre.

Il avait tout dépensé,

quand une grande famine survint dans ce pays,

et il commença à se trouver dans le besoin.

Il alla s’engager auprès d’un habitant de ce pays,

qui l’envoya dans ses champs garder les porcs.

Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs,

mais personne ne lui donnait rien.

Alors il rentra en lui-même et se dit :

“Combien d’ouvriers de mon père ont du pain en abondance,

et moi, ici, je meurs de faim !

Je me lèverai, j’irai vers mon père,

et je lui dirai :

Père, j’ai péché contre le ciel et envers toi.

Je ne suis plus digne d’être appelé ton fils.

Traite- moi comme l’un de tes ouvriers.”

Il se leva et s’en alla vers son père.

Comme il était encore loin,

son père l’aperçut et fut saisi de compassion ;

il courut se jeter à son cou

et le couvrit de baisers.

Le fils lui dit :

“Père, j’ai péché contre le ciel et envers toi.

Je ne suis plus digne d’être appelé ton fils.”

Mais le père dit à ses serviteurs :

“Vite, apportez le plus beau vêtement pour l’habiller,

mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds,

allez chercher le veau gras, tuez-le,

mangeons et festoyons,

car mon fils que voilà était mort,

et il est revenu à la vie ;

il était perdu,

et il est retrouvé.”

Et ils commencèrent à festoyer.

Or le fils aîné était aux champs.

Quand il revint et fut près de la maison,

il entendit la musique et les danses.

Appelant un des serviteurs,

il s’informa de ce qui se passait.

Celui-ci répondit :

“Ton frère est arrivé,

et ton père a tué le veau gras,

parce qu’il a retrouvé ton frère en bonne santé.”

Alors le fils aîné se mit en colère,

et il refusait d’entrer.

Son père sortit le supplier.

Mais il répliqua à son père :

“Il y a tant d’années que je suis à ton service

sans avoir jamais transgressé tes ordres,

et jamais tu ne m’as donné un chevreau

pour festoyer avec mes amis.  
 Mais, quand ton fils que voilà est revenu  
 après avoir dévoré ton bien avec des pros-  
 tituées,  
 tu as fait tuer pour lui le veau gras !”  
 Le père répondit :  
 “Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi,  
 et tout ce qui est à moi est à toi.  
 Il fallait festoyer et se réjouir ;  
 car ton frère que voilà était mort,  
 et il est revenu à la vie ;  
 il était perdu,  
 et il est retrouvé !” »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de revenir au  
 Père de tout mon cœur, et guéris en moi à  
 la fois le péché qui m'éloigne et la dureté  
 qui m'empêche de me réjouir de ta miséri-  
 corde.

### ♦ Les points de méditation

#### Point 1 : Le fils cadet : le Carême comme retour à soi et retour au Père

Le plus jeune s'éloigne, gaspille, s'égare,  
 tombe... puis “il rentre en lui-même”.

Le Carême commence souvent comme cela  
 : quand, au milieu de la famine intérieure, on  
 cesse de fuir et on reconnaît enfin où l'on en  
 est.

La conversion naît d'un moment de vérité,  
 puis d'une décision : « Je me lèverai. »

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

- Dans quel “pays lointain” mon cœur s'est-il  
 égaré ?
- Qu'est-ce qui, en moi, a besoin de “rentrer  
 en lui-même” pour se lever enfin vers Dieu ?

#### Point 2 : Le Père : la miséricorde précède même ma demande

Le père voit de loin, il court, il embrasse  
 avant même que le fils ait fini sa confession.  
 Quelle image bouleversante de Dieu pen-  
 dant le Carême : il n'attend pas pour humi-  
 lier, il attend pour relever.

Le retour vers Dieu n'est pas un retour vers  
 un juge froid, mais vers un Père qui brûle de  
 miséricorde.

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

- Est-ce que je crois vraiment que Dieu m'at-  
 tend avec tendresse, même après mes  
 fautes ?
- Qu'est-ce qui m'empêche encore de revenir  
 franchement : honte, peur, orgueil, décou-  
 ragement ?

#### Point 3 : Le fils aîné : on peut être “à la maison” et avoir le cœur loin

Le fils aîné n'a pas quitté la maison, mais  
 son cœur s'est durci.

Il obéit, mais sans joie ; il sert, mais sans  
 amour ; il reste, mais il ne comprend pas le  
 cœur du père.

Le Carême ne corrige pas seulement les pécheurs “éloignés” ; il guérit aussi les “pratiquants” qui se ferment à la miséricorde.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Suis-je parfois ce fils aîné : fidèle en apparence, mais dur, jaloux, sans compassion ?
- Est-ce que je sais me réjouir quand un autre revient à Dieu, ou est-ce que cela me dérange ?

## Colloque

Père, je veux revenir vers toi.

Tu connais mes fuites, mes désordres, mes blessures, mais aussi mes duretés cachées. Apprends-moi le vrai retour : celui du fils qui se lève, et celui du frère qui accepte d'entrer dans la joie.

Cours vers moi, relève-moi, et fais-moi habiter ta maison avec un cœur de fils. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Dire “je me lèverai” concrètement* : aujourd'hui, je pose un acte précis de retour à Dieu (prière, confession préparée, arrêt d'une habitude mauvaise, reprise d'une fidélité).

2. *Revenir à la maison* :

je prends un temps de prière devant Dieu en lui disant simplement et lentement : « Père, j'ai péché... me voici. »

## ♦ Parole à mémoriser

« *Je me lèverai, j'irai vers mon père.* » (Lc 15, 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).

**Dimanche 01 Mars****Oraison****◇ Exercice de concentration**

- Mets-toi en silence, paisiblement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur Jésus, donne-moi à boire de ton eau vive. »
- Laisse descendre en toi cette soif profonde que seul Dieu peut combler.

**◇ Composition des lieux**

Imagine le puits de Jacob, sous le soleil de midi.

Jésus est là, fatigué par la route, assis près de la source.

Arrive une femme, seule, avec sa cruche, marquée par sa vie, ses blessures, ses habitudes, ses questions.

Jésus lui parle. Il franchit les barrières, il ouvre un dialogue, il réveille en elle une soif plus profonde que celle de l'eau du puits.

Toi aussi, approche-toi de ce puits : écoute Jésus te dire intérieurement : « Si tu savais le don de Dieu... »

**◇ Parole de Dieu**

**Évangile :** Jn 4, 5-15.19b-26.39a.40-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

Jésus arriva à une ville de Samarie, ap-

pelée Sykar,

près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph.

Là se trouvait le puits de Jacob.

Jésus, fatigué par la route, s'était donc assis près de la source.

C'était la sixième heure, environ midi.

Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau.

Jésus lui dit :

« Donne-moi à boire. »

– En effet, ses disciples étaient partis à la ville

pour acheter des provisions.

La Samaritaine lui dit :

« Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire,

à moi, une Samaritaine ? »

– En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains.

Jésus lui répondit :

« Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : 'Donne-moi à boire',

c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. »

Elle lui dit :

« Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond.

D'où as-tu donc cette eau vive ?

Serais-tu plus grand que notre père Jacob

qui nous a donné ce puits,

et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? »

Jésus lui répondit :

« Quiconque boit de cette eau

aura de nouveau soif ;  
 mais celui qui boira de l'eau que moi je  
 lui donnerai  
 n'aura plus jamais soif ;  
 et l'eau que je lui donnerai  
 deviendra en lui une source d'eau  
 jaillissant pour la vie éternelle. »

La femme lui dit :  
 « Seigneur, donne-moi de cette eau,  
 que je n'aie plus soif,  
 et que je n'aie plus à venir ici pour puiser.  
 Je vois que tu es un prophète !...  
 Eh bien ! Nos pères ont adoré sur la mon-  
 tagne qui est là,  
 et vous, les Juifs, vous dites  
 que le lieu où il faut adorer est à Jérusalem.  
 »

Jésus lui dit :  
 « Femme, crois-moi :  
 l'heure vient  
 où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni  
 à Jérusalem  
 pour adorer le Père.

Vous, vous adorez ce que vous ne  
 connaissez pas ;  
 nous, nous adorons ce que nous connais-  
 sons,  
 car le salut vient des Juifs.

Mais l'heure vient – et c'est maintenant –  
 où les vrais adorateurs  
 adoreront le Père en esprit et vérité :  
 tels sont les adorateurs que recherche le  
 Père.

Dieu est esprit,  
 et ceux qui l'adorent,  
 c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'ado-  
 rer. »

La femme lui dit :

« Je sais qu'il vient, le Messie,  
 celui qu'on appelle Christ.  
 Quand il viendra,  
 c'est lui qui nous fera connaître toutes  
 choses. »

Jésus lui dit :  
 « Je le suis,  
 moi qui te parle. »

Beaucoup de Samaritains de cette ville  
 crurent en Jésus.

Lorsqu'ils arrivèrent auprès de lui,  
 ils l'invitèrent à demeurer chez eux.  
 Il y demeura deux jours.

Ils furent encore beaucoup plus nom-  
 breux à croire  
 à cause de sa parole à lui,  
 et ils disaient à la femme :  
 « Ce n'est plus à cause de ce que tu nous  
 as dit  
 que nous croyons :  
 nous-mêmes, nous l'avons entendu,  
 et nous savons que c'est vraiment lui  
 le Sauveur du monde. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi de reconnaître ma  
 vraie soif, et de venir à toi pendant ce Ca-  
 rême pour recevoir l'eau vive qui purifie,  
 guérit et fait renaître.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : Jésus vient me rejoindre  
 dans ma fatigue ordinaire**

La scène est simple : une route, la chaleur, un puits, une femme qui vient puiser. Dieu ne m'attend pas seulement dans les grands moments spirituels ; il me rencontre au cœur de ma vie ordinaire, là où je viens avec mes routines, mes lassitudes, mes fardeaux.

Le Carême est justement ce temps où Jésus m'attend au "puits" de mon quotidien.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- À quel endroit concret de ma vie ordinaire Jésus m'attend-il en ce moment ?
- Suis-je encore capable de reconnaître sa présence dans la fatigue, la répétition, la simplicité des jours ?

### Point 2 : Ma soif est plus profonde que ce que je crois

La Samaritaine pense d'abord à l'eau matérielle ; Jésus parle d'une autre soif : celle du cœur.

Nous aussi, nous cherchons souvent à combler nos manques par des puits qui ne désaltèrent pas longtemps : distractions, compensations, habitudes, dépendances, relations mal ajustées, activisme.

Le Carême me demande de nommer ma vraie soif : celle de Dieu, de vérité, de paix, de pardon, d'amour.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Avec quoi est-ce que j'essaie de calmer ma soif intérieure sans vraiment me laisser

remplir par Dieu ?

- Quelle soif profonde le Seigneur met-il en lumière en moi aujourd'hui ?

### Point 3 : L'eau vive devient en moi une source

Jésus ne donne pas seulement une consolation passagère : il promet une source intérieure.

Quand je viens à lui, il ne fait pas que me soulager ; il transforme mon cœur pour qu'il devienne vivant, adorateur "en esprit et vérité", et même témoin pour les autres.

La Samaritaine devient peu à peu une femme renouvelée, et d'autres croient à cause de cette rencontre.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse vraiment Jésus transformer mon intérieur, ou est-ce que je cherche seulement un soulagement immédiat ?
- Quel fruit de cette rencontre avec Jésus pourrait jaillir autour de moi : paix, parole vraie, témoignage, retour à la prière, charité ?

### Colloque

Seigneur Jésus, tu me connais et tu m'attends.

Tu vois mes fatigues, mes habitudes, mes fuites, mes soifs cachées.

Je viens à toi avec ma cruche vide.

Donne-moi cette eau vive qui purifie mon cœur, qui me réconcilie avec le Père, et qui fait de moi une source pour les autres.

Apprends-moi à t'adorer en esprit et en vérité. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Retour au puits

prends aujourd'hui 10 minutes de silence seul avec Jésus, en répétant : « Seigneur, donne-moi de cette eau. »

### 2. Devenir source :

partage une parole de foi, d'espérance ou de consolation avec quelqu'un, simplement, sans forcer.

## ♦ Parole à mémoriser

« L'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. » (Jn 4, 14)

## 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 ai-

mante de Dieu, ici et maintenant.

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

## ♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

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

## ♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

### ♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

### ♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

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

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

- Je peux dire simplement :

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

### ♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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



# Principe et foncement

**Saint Ignace de Loyola**

*Exercices spirituels n°23*

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

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

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

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

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