



Mon Guide d'oraison Quotidienne

**MARS
2026**

N°60



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 10 au Dimanche 09 Mars 2026

Lundi 09 Mars 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, calmement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, guéris-moi et rends-moi humble. »
- Offre ce temps de Carême comme une descente intérieure : quitter l'orgueil pour recevoir la grâce.

◇ Composition des lieux

Imagine Naaman : général prestigieux, entouré de chevaux et de chars, riche, respecté... mais humilié par la lèpre.

Tu vois aussi la petite servante israélite, simple, discrète, qui indique un chemin de salut.

Puis Naaman arrive chez Élisée, persuadé d'un miracle spectaculaire.

Mais le prophète ne sort même pas : il envoie un messenger avec un ordre simple : « Va te baigner sept fois dans le Jourdain. » Naaman se met en colère... puis accepte de descendre, d'obéir, de se plonger. Et le voilà purifié, comme un enfant.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 2 R 5, 1-15a

Lecture du deuxième livre des Rois

En ces jours- là,
Naaman, général de l'armée du roi d'Aram,
était un homme de grande valeur et hautement estimé par son maître,
car c'est par lui que le Seigneur avait donné la victoire
au royaume d'Aram.
Or, ce vaillant guerrier était lépreux.
Des Araméens, au cours d'une expédition en terre d'Israël,
avaient fait prisonnière une fillette
qui fut mise au service de la femme de Naaman.

Elle dit à sa maîtresse :

« Ah ! si mon maître s'adressait au prophète qui est à Samarie, celui-ci le délivrerait de sa lèpre. »
Naaman alla auprès du roi et lui dit :
« Voilà ce que la jeune fille d'Israël a déclaré. »

Le roi d'Aram lui répondit :

« Va, mets-toi en route.
J'envoie une lettre au roi d'Israël. »
Naaman partit donc ;
il emportait dix lingots d'argent, six mille pièces d'or
et dix vêtements de fête.
Il remit la lettre au roi d'Israël. Celle-ci portait :
« En même temps que te parvient cette lettre,

je t'envoie Naaman mon serviteur,
pour que tu le délivres de sa lèpre. »
Quand le roi d'Israël lut ce message,
il déchira ses vêtements et s'écria :
« Est-ce que je suis Dieu,
maître de la vie et de la mort ?
Ce roi m'envoie un homme
pour que je le délivre de sa lèpre !
Vous le voyez bien : c'est une provocation
! »

Quand Élisée, l'homme de Dieu,
apprit que le roi d'Israël avait déchiré ses
vêtements,
il lui fit dire :
« Pourquoi as-tu déchiré tes vêtements ?
Que cet homme vienne à moi,
et il saura qu'il y a un prophète en Israël. »

Naaman arriva avec ses chevaux et son
char,
et s'arrêta à la porte de la maison d'Élisée.
Élisée envoya un messenger lui dire :
« Va te baigner sept fois dans le Jourdain,
et ta chair redeviendra nette, tu seras pu-
rifié. »

Naaman se mit en colère et s'éloigna en
disant :

« Je m'étais dit :
Sûrement il va sortir,
et se tenir debout
pour invoquer le nom du Seigneur son Dieu
;
puis il agitera sa main au-dessus de l'en-
droit malade
et guérira ma lèpre.
Est-ce que les fleuves de Damas,
l'Abana et le Parpar,
ne valent pas mieux que toutes les eaux

d'Israël ?
Si je m'y baignais,
est-ce que je ne serais pas purifié ? »
Il tourna bride et partit en colère.
Mais ses serviteurs s'approchèrent pour
lui dire :
« Père ! Si le prophète t'avait ordonné
quelque chose de difficile,
tu l'aurais fait, n'est-ce pas ?
Combien plus, lorsqu'il te dit :
"Baigne-toi, et tu seras purifié." »
Il descendit jusqu'au Jourdain et s'y plon-
gea sept fois,
pour obéir à la parole de l'homme de Dieu ;
alors sa chair redevint semblable à celle
d'un petit enfant :
il était purifié !
Il retourna chez l'homme de Dieu avec
toute son escorte ;
il entra, se présenta devant lui et déclara :
« Désormais, je le sais :
il n'y a pas d'autre Dieu, sur toute la terre,
que celui d'Israël ! »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité d'obéir sim-
plement, et la grâce de me laisser purifier
en profondeur pendant ce Carême.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : Dieu peut me rejoindre
par les "petits" et par des chemins
simples**

Le salut de Naaman commence par une fil-

lette étrangère, sans pouvoir, sans prestige. Dieu aime passer par ce qui est humble : une parole simple, un conseil discret, une lumière reçue d'un petit.

En Carême, Dieu me demande souvent d'écouter là où mon orgueil ne veut pas écouter.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qui Dieu utilise-t-il parfois pour me parler : un enfant, un pauvre, un proche, un simple conseil ?
- Est-ce que je méprise des médiations humbles alors qu'elles pourraient me sauver ?

Point 2 : La colère de Naaman : l'orgueil qui veut une grâce "à sa manière"

Naaman avait son scénario : gestes impressionnants, parole solennelle, miracle digne de son rang.

Mais Dieu casse le spectacle : il propose un chemin qui dépouille.

Le Carême touche souvent cette zone : je veux Dieu... mais à ma façon.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon "scénario" spirituel : comment j'imagine que Dieu doit agir pour que je crois ?
- Qu'est-ce qui m'irrite dans la simplicité de l'Évangile : prier humblement, pardonner, confesser, obéir, servir ?

Point 3 : « Descendre au Jourdain » : obéir et renaître

Tout change quand Naaman accepte de descendre, d'entrer dans l'eau, et d'obéir "sept fois".

La répétition dit la persévérance : la grâce se reçoit dans une fidélité concrète.

Et le fruit dépasse la guérison : il confesse le vrai Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon "Jourdain" aujourd'hui : le pas concret qui me purifiera (confession, rupture d'une habitude, réconciliation, discipline de prière) ?
- Est-ce que je suis prêt à persévérer, même si cela paraît trop simple ou trop répétitif ?

Colloque

Seigneur, je reconnais mes orgueils, mes exigences, mes colères devant tes chemins simples.

Donne-moi de descendre au Jourdain : de me laisser laver, purifier, refaire comme un enfant.

Guéris ce qui est malade en moi, et ouvre mes lèvres à la confession de foi :

« Il n'y a pas d'autre Dieu que toi. » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un acte d'humilité :*

aujourd'hui, j'accepte une correction, un

conseil, ou je demande pardon sans me défendre.

2. Action de grâce :

j'écris une ligne de foi : "Désormais, je le sais..." et je complète avec ce que Dieu m'a déjà montré.

♦ Parole à mémoriser

« Il descendit jusqu'au Jourdain... pour obéir... alors il était purifié. » (2 R 5, 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 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. »

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

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

♦ Demander pardon

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

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

- 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.

Mardi 10 Mars 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en silence, humblement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, avec mon cœur brisé, reçois-moi. »
- Ne cherche pas à être "fort" : laisse Dieu te trouver vrai.

♦ Composition des lieux

Imagine Azarias au milieu du feu : chaleur, danger, impossibilité humaine.

Et pourtant il prie, debout, le visage tourné vers Dieu.

Il n'a plus d'autel, plus de sacrifice, plus de sécurité... il n'a que son cœur.

Et il offre ce cœur comme une offrande : brisé, humilié, mais confiant.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture: Dn 3, 25.34-43

Lecture du livre du prophète Daniel

En ces jours-là,
Azarias, debout, priait ainsi ;
au milieu du feu, ouvrant la bouche, il dit :
À cause de ton nom, ne nous livre pas pour toujours
et ne romps pas ton alliance.
Ne nous retire pas ta miséricorde,

à cause d'Abraham, ton ami,
d'Isaac, ton serviteur,
et d'Israël que tu as consacré.
Tu as dit que tu rendrais leur descendance
aussi nombreuse que les astres du ciel,
que le sable au rivage des mers.

Or nous voici, ô Maître,
le moins nombreux de tous les peuples,
humiliés aujourd'hui sur toute la terre,
à cause de nos péchés.
Il n'est plus, en ce temps, ni prince ni chef
ni prophète,
plus d'holocauste ni de sacrifice,
plus d'oblation ni d'offrande d'encens,
plus de lieu où t'offrir nos prémices
pour obtenir ta miséricorde.
Mais, avec nos cœurs brisés,
nos esprits humiliés, reçois-nous,
comme un holocauste de bœufs, de taureaux,
d'agneaux gras par milliers.
Que notre sacrifice, en ce jour,
trouve grâce devant toi,
car il n'est pas de honte
pour qui espère en toi.

Et maintenant, de tout cœur, nous te suivons,
nous te craignons et nous cherchons ta face.

Ne nous laisse pas dans la honte,
agis envers nous selon ton indulgence
et l'abondance de ta miséricorde.
Délivre-nous en renouvelant tes merveilles,
glorifie ton nom, Seigneur.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur contrit et confiant, capable de me remettre à toi pendant ce Carême, même quand tout semble "en feu" autour de moi.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Quand tout manque, il reste l'essentiel : la miséricorde de Dieu

Ils n'ont plus de temple, plus de sacrifices, plus de repères religieux.

Le Carême nous apprend cela : ce n'est pas d'abord l'abondance des moyens qui sauve, c'est Dieu.

Dans le dépouillement, la foi devient nue, mais plus vraie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui me manque en ce moment et qui me rend inquiet (forces, ressources, soutien, paix, clarté) ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut me rejoindre même quand "je n'ai plus rien à offrir" ?

Point 2 : Le sacrifice qui plaît à Dieu : cœur brisé, esprit humilié

Azarias offre un sacrifice intérieur : humilité, repentance, vérité.

Ce texte donne une couleur forte au Carême : moins de façade, plus de conversion réelle.

Un cœur brisé n'est pas un cœur désespéré : c'est un cœur qui s'ouvre enfin.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle fierté dois-je laisser tomber pour devenir vrai devant Dieu ?
- Quelle faute, quelle blessure, quelle dureté ai-je besoin de déposer humblement devant le Seigneur

Point 3 : Espérer sans honte : chercher la face de Dieu dans l'épreuve

Ils disent : « Il n'est pas de honte pour qui espère en toi. »

C'est l'espérance au milieu du feu : Dieu peut renouveler ses merveilles.

Le Carême prépare Pâques : passer de la honte à la confiance, de la détresse à la louange.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle situation "en feu" ai-je besoin de confier à Dieu sans me décourager ?
- Comment puis-je chercher la face de Dieu aujourd'hui : prière, silence, confession, geste de charité, fidélité dans le devoir ?

Colloque

Seigneur, je viens à toi avec mon cœur tel qu'il est : pauvre, parfois brisé, parfois orgueilleux, parfois fatigué.

Reçois-moi.

Ne me laisse pas dans la honte.

Agis envers moi selon ton indulgence et l'abondance de ta miséricorde.

Renouvelle tes merveilles dans ma vie, et

glorifie ton nom. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Offrande du cœur* :
aujourd'hui, je dis 3 fois : « Avec mon cœur brisé, reçois-moi. » (matin, midi, soir).

2. *Un geste d'humilité* :
je demande pardon ou je reconnais un tort, sans me justifier.

♦ Parole à mémoriser

« Avec nos cœurs brisés, nos esprits humiliés, reçois-nous. » (Dn 3, 39)

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).

Mercredi 11 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, calmement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, apprends-moi à écouter et à mettre en pratique. »
- Offre ce moment de Carême comme une école d'obéissance aimante.

♦ Composition des lieux

Imagine Moïse devant le peuple, au seuil de la Terre promise.

Il ne leur donne pas seulement des règles : il leur donne un chemin de vie.

Tu entends sa voix insistante : « Écoute... garde... mets en pratique... n'oublie pas... enseigne. »

Et toi, tu te tiens là comme un disciple en Carême : prêt à marcher autrement.

♦ Parole de Dieu

Première lecture : Dt 4, 1.5-9

Lecture du livre du Deutéronome

Moïse disait au peuple :

« Maintenant, Israël, écoute les décrets et les ordonnances que je vous enseigne pour que vous les mettiez en pratique.

Ainsi vous vivrez, vous entrerez, pour en prendre possession, dans le pays que vous donne le Seigneur, le Dieu de vos pères.

Voyez, je vous enseigne les décrets et les ordonnances

que le Seigneur mon Dieu m'a donnés pour vous,

afin que vous les mettiez en pratique dans le pays où vous allez entrer pour en prendre possession.

Vous les garderez, vous les mettrez en pratique ;

ils seront votre sagesse et votre intelligence

aux yeux de tous les peuples.

Quand ceux-ci entendront parler de tous ces décrets,

ils s'écrieront :

« Il n'y a pas un peuple sage et intelligent comme cette grande nation ! »

Quelle est en effet la grande nation dont les dieux soient aussi proches que le Seigneur notre Dieu est proche de nous

chaque fois que nous l'invoquons ?

Et quelle est la grande nation

dont les décrets et les ordonnances soient aussi justes

que toute cette Loi que je vous donne aujourd'hui ?

Mais prends garde à toi :

garde-toi de jamais oublier ce que tes yeux ont vu ;

ne le laisse pas sortir de ton cœur un seul jour.

Enseigne-le à tes fils,

et aux fils de tes fils. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une obéissance du cœur, joyeuse et fidèle, pour que ta Parole devienne ma sagesse et transforme ma vie.

♦ Les points de méditation

Point 1: « Écoute... pour que tu vives » : l'obéissance n'est pas une prison, c'est une vie

Moïse relie clairement la Parole de Dieu à la vie : écouter et pratiquer, c'est entrer dans une terre promise.

En Carême, Dieu ne cherche pas à m'écraser ; il veut me libérer de ce qui me tue intérieurement.

L'obéissance devient une guérison.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle désobéissance me fait perdre la paix ou me dessèche intérieurement ?
- Qu'est-ce que je sais déjà que Dieu me demande... et que je repousse ?

Point 2 : La Loi devient sagesse quand elle est vécue

« Ils seront votre sagesse et votre intelligence. »

La foi devient crédible quand elle devient

visible : une manière de vivre juste, stable, humble, lumineuse.

Le Carême vise ce fruit : une conversion qui se voit, non pour se montrer, mais pour rendre Dieu lisible.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine ma foi doit-elle devenir plus concrète : vérité, justice, pardon, pureté, patience, charité ?
- Qu'est-ce que les autres "lisent" de Dieu à travers ma vie ces jours-ci ?

Point 3 : Ne pas oublier : garder la mémoire de Dieu

Moïse insiste : « garde-toi d'oublier... ne le laisse pas sortir de ton cœur... enseigne-le. »

On peut perdre Dieu non par révolte, mais par oubli : routine, dispersion, fatigue.

Le Carême ravive la mémoire : se rappeler ce que Dieu a fait, pour rester fidèle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que j'oublie trop vite : une grâce reçue, une parole de Dieu, une expérience de salut ?
- Quel moyen simple puis-je prendre pour garder Dieu dans mon cœur chaque jour ?

Colloque

Seigneur, je veux t'écouter pour vivre.
Délivre-moi de l'oubli et de la distraction.

Donne-moi un cœur docile, et la force de mettre en pratique ce que tu me montres. Que ma vie devienne une sagesse, une lumière, non pour ma gloire, mais pour la tienne. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Mémoire :

j'écris une grâce que Dieu m'a déjà donnée, et je la remercie.

2. Transmission :

je partage une parole simple de foi ou un enseignement à un enfant, un proche, ou quelqu'un que j'accompagne.

◇ Parole à mémoriser

« Vous garderez mes décrets, vous les mettrez en pratique. » (Dt 4, 6)

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).

Jeudi 12 Mars 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi au calme, assis simplement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus, je veux être avec toi. »
- Offre au Seigneur ce moment de Carême comme un choix clair : revenir à lui de tout ton cœur.

♦ Composition des lieux

Imagine la scène : un homme muet, lié, incapable de parler. Jésus s'approche, commande, et le démon sort.

Le silence se brise : l'homme parle, la foule s'émerveille.

Mais certains tordent le sens, accusent Jésus, demandent un signe.

Jésus, calme, dévoile l'enjeu : ce n'est pas un spectacle, c'est un combat spirituel... et il faut choisir son camp.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 11, 14-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus expulsait un démon qui rendait un homme muet.

Lorsque le démon fut sorti, le muet se mit

à parler,
et les foules furent dans l'admiration.

Mais certains d'entre eux dirent :

« C'est par Béezéboul, le chef des démons, qu'il expulse les démons. »

D'autres, pour le mettre à l'épreuve, cherchaient à obtenir de lui un signe venant du ciel.

Jésus, connaissant leurs pensées, leur dit :

« Tout royaume divisé contre lui-même devient désert,

ses maisons s'écroulent les unes sur les autres.

Si Satan, lui aussi, est divisé contre lui-même,

comment son royaume tiendra-t-il ?

Vous dites en effet que c'est par Béezéboul

que j'expulse les démons.

Mais si c'est par Béezéboul que moi, je les expulse,

vos disciples, par qui les expulsent-ils ?

Dès lors, ils seront eux-mêmes vos juges.

En revanche, si c'est par le doigt de Dieu

que j'expulse les démons,

c'est donc que le règne de Dieu est venu jusqu'à vous.

Quand l'homme fort, et bien armé, garde son palais,

tout ce qui lui appartient est en sécurité.

Mais si un plus fort survient et triomphe de lui,

il lui enlève son armement, auquel il se fiait, et il distribue tout ce dont il l'a dépouillé.

Celui qui n'est pas avec moi est contre moi ; celui qui ne rassemble pas avec moi disperse. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur unifié, fidèle et sans compromis, pour marcher avec toi en ce Carême et refuser tout ce qui me divise intérieurement.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus libère : le “doigt de Dieu” chasse ce qui enferme

Quand le démon sort, l'homme retrouve la parole.

Jésus ne vient pas seulement améliorer : il délivre.

Le Carême est un temps de libération : Dieu veut dénouer ce qui me rend muet, paralysé, prisonnier.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui me rend “muet” spirituellement : peur, honte, péché caché, découragement, addiction, rancune ?
- Où ai-je besoin que Jésus me délivre pour que ma vie retrouve sa voix et sa paix ?

Point 2 : Le mensonge du soupçon : refuser de reconnaître l'œuvre de Dieu

Certains voient le bien, mais l'appellent mal : « c'est par Béalzébul... ».

Le cœur peut devenir tordu : il interprète tout contre Dieu, il exige des signes, il résiste à

l'évidence.

En Carême, Dieu purifie aussi mon regard et mes pensées sur lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse parfois le doute, l'ironie, la méfiance, casser mon élan vers Dieu ?
- Quels “signes” est-ce que j'exige de Dieu au lieu de lui faire confiance et d'obéir ?

Point 3 : « Avec moi ou contre moi » : la décision intérieure

Jésus ne laisse pas de zone grise : on rassemble avec lui ou on disperse.

Le Carême est justement ce temps de décision : sortir des compromis, des doubles vies, des demi-mesures.

Un cœur divisé devient une maison fragile ; un cœur donné devient une demeure solide.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine suis-je partagé : prière irrégulière, tentation entretenue, vérité à moitié, charité sélective ?
- Quel choix concret puis-je poser dès aujourd'hui pour être “avec Jésus” (renoncement net, confession, pardon, discipline, service) ?

Colloque

Seigneur Jésus, je reconnais mes divisions intérieures.

Je veux être avec toi, et non pas dispersé.
Délivre-moi de ce qui m'enferme et rends
mon cœur simple.

Que ton règne vienne en moi : que je choi-
sisse la lumière, la vérité, la fidélité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa- role

1. Unification :

je choisis une priorité spirituelle unique pour
aujourd'hui (10 minutes de prière, Évangile,
chapelet, examen du soir) et je la tiens.

2. Un renoncement net :

je coupe un compromis qui me disperse
(écran, commérage, impur, mensonge, co-
lère) et je le remplace par une courte prière.

♦ Parole à mémoriser

« Celui qui n'est pas avec moi est contre moi
; celui qui ne rassemble pas avec moi dis-
perse. » (Lc 11, 23)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré-
férence 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'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 mainte-
nant (ou depuis la dernière relecture).

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ 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 13 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en silence, paisiblement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, je reviens à toi. »
- Laisse monter une décision simple : renoncer aux idoles et choisir Dieu en ce Carême.

♦ Composition des lieux

Imagine Israël tombé, fatigué, effondré par ses fautes... puis se relevant et reprenant le chemin du retour.

Tu vois aussi les "idoles" : des mains qui fabriquent, des yeux qui s'attachent, un cœur qui se rassure avec du faux.

Et tu entends cette prière : « Nous ne dirons plus à l'ouvrage de nos mains : tu es notre Dieu. »

Puis tu contemples la réponse de Dieu : non pas une humiliation, mais une guérison et un amour gratuit, comme une rosée qui fait reflourir la terre.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Os 14, 2-10

Lecture du livre du prophète Osée

Ainsi parle le Seigneur :

Reviens, Israël, au Seigneur ton Dieu ;
car tu t'es effondré par suite de tes fautes.

Revenez au Seigneur

en lui présentant ces paroles :

« Enlève toutes les fautes, et accepte ce qui est bon.

Au lieu de taureaux, nous t'offrons en sacrifice

les paroles de nos lèvres.

Puisque les Assyriens ne peuvent pas nous sauver,

nous ne monterons plus sur des chevaux,
et nous ne dirons plus à l'ouvrage de nos mains :

"Tu es notre Dieu",

car de toi seul l'orphelin reçoit de la tendresse. »

Voici la réponse du Seigneur :

Je les guérirai de leur infidélité,
je les aimerai d'un amour gratuit,
car ma colère s'est détournée d'Israël.

Je serai pour Israël comme la rosée,

il fleurira comme le lis,

il étendra ses racines comme les arbres du Liban.

Ses jeunes pousses vont grandir,

sa parure sera comme celle de l'olivier,

son parfum, comme celui de la forêt du Liban.

Ils reviendront s'asseoir à son ombre,

ils feront revivre le froment,

ils fleuriront comme la vigne,

ils seront renommés comme le vin du Liban.

Éphraïm ! Peux-tu me confondre avec les idoles ?

C'est moi qui te réponds et qui te regarde.
Je suis comme le cyprès toujours vert,
c'est moi qui te donne ton fruit.

Qui donc est assez sage
pour comprendre ces choses,
assez pénétrant pour les saisir ?
Oui, les chemins du Seigneur sont droits :
les justes y avancent,
mais les pécheurs y trébuchent.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une conversion vraie
et profonde, pour renoncer à mes idoles et
accueillir ton amour gratuit qui guérit mon
infidélité.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Reviens » : le Carême
comme retour du cœur**

Dieu ne commence pas par condamner, il
appelle : reviens.

Le péché a fait tomber, mais le Seigneur
ouvre un chemin de retour.

Le Carême est ce moment où je cesse de
fuir et je retourne vers la source.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine ai-je “chuté” ou je me
suis “effondré” intérieurement ?
- Quel pas de retour est le plus urgent : prière
retrouvée, confession, vérité, rupture d'une

habitude, réconciliation ?

**Point 2 : Rompre avec les fausses
sécurités et les idoles**

« Les Assyriens ne peuvent pas nous sau-
ver... nous ne dirons plus à l'ouvrage de nos
mains : tu es notre Dieu. »

Les idoles ne sont pas seulement des sta-
tues : ce sont mes appuis absolus, mes re-
fuges de substitution, mes “chevaux” inté-
rieurs.

Le Carême me demande de nommer ces
faux dieux et de m'en détacher.

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

- Qu'est-ce que je traite comme un sauveur :
argent, réputation, contrôle, relations, plai-
sirs, écrans, pouvoir, réussite ?
- Quelle “œuvre de mes mains” a pris la place
de Dieu : un projet, une image, une habitude,
un talent, une stratégie ?

**Point 3 : La réponse de Dieu : guéri-
son, amour gratuit, fécondité**

« Je les guérirai... je les aimerai d'un amour
gratuit... je serai comme la rosée... c'est
moi qui te donne ton fruit. »

Dieu ne se contente pas de pardonner : il
guérit et rend fécond.

Le Carême vise ce fruit : une vie qui refleurit,
enracinée en Dieu, stable, parfumée de
charité.

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

- Est-ce que je crois à l'amour gratuit de Dieu, même après mes infidélités ?
- Quel fruit concret Dieu veut-il faire naître en moi : paix, sobriété, pardon, prière fidèle, service, pureté du cœur ?

Colloque

Seigneur, je reviens à toi.
 Je reconnais mes idoles, mes fausses sécurités, mes compromis.
 Je renonce à ce qui n'est pas toi.
 Guéris mon infidélité et aime-moi d'un amour gratuit.
 Sois ma rosée : fais refleurir ce qui était sec en moi, et donne-moi du fruit. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Nommer une idole* :
 aujourd'hui, j'identifie une fausse sécurité et je la dépose devant Dieu.

2. *Un acte de retour* :
 je pose un geste simple de fidélité (prière fixe, lecture de la Parole, confession planifiée, réconciliation).

♦ Parole à mémoriser

« Je les aimerai d'un amour gratuit. » (Os 14, 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 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 14 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, simplement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Mon Dieu, prends pitié de moi. »
- Entre dans cette prière de Carême sans te comparer, sans te défendre.

♦ Composition des lieux

Imagine le Temple : des marches, des colonnes, un climat de prière.

Tu vois deux hommes qui montent : le pharisien est sûr de lui, debout, visible ; le publicain est à distance, tête baissée, discret. Tu entends l'un se comparer et se féliciter, et l'autre se frapper la poitrine, pauvre et vrai.

Puis tu vois les deux redescendre... mais un seul redescend le cœur justifié.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Lc 18, 9-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
à l'adresse de certains qui étaient convaincus d'être justes
et qui méprisaient les autres,
Jésus dit la parabole que voici :

« Deux hommes montèrent au Temple pour prier.

L'un était pharisien,
et l'autre, publicain (c'est-à-dire un collecteur d'impôts).

Le pharisien se tenait debout et priait en lui-même :

“Mon Dieu, je te rends grâce
parce que je ne suis pas comme les autres hommes

– ils sont voleurs, injustes, adultères –,
ou encore comme ce publicain.

Je jeûne deux fois par semaine
et je verse le dixième de tout ce que je gagne.”

Le publicain, lui, se tenait à distance
et n'osait même pas lever les yeux vers le ciel ;

mais il se frappait la poitrine, en disant :

“Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis !”

Je vous le déclare :

quand ce dernier redescendit dans sa maison,

c'est lui qui était devenu un homme juste,
plutôt que l'autre.

Qui s'élève sera abaissé ;

qui s'abaisse sera élevé. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'humilité vraie, qui reconnaît mon péché, refuse le mépris, et s'appuie sur ta miséricorde.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le piège spirituel : se croire juste et mépriser les autres

Le pharisien parle à Dieu, mais il parle surtout de lui-même... et contre les autres.

Le Carême peut devenir dangereux si je jeûne, je prie, je donne... tout en gardant un cœur dur.

Dieu ne veut pas une performance ; il veut un cœur humble.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels domaines je me compare facilement aux autres ?
- Qui est-ce que je méprise ou juge intérieurement, même sans le dire ?

Point 2 : La prière qui sauve : vérité et contrition

Le publicain ne se justifie pas, ne se raconte pas, ne négocie pas : il se présente tel qu'il est.

Une phrase suffit, parce qu'elle est vraie : « Prends pitié du pécheur que je suis. »

Le Carême, c'est apprendre cette vérité devant Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que j'ai besoin de reconnaître simplement devant le Seigneur, sans excuses ?
- Est-ce que je crois que la miséricorde de Dieu est plus grande que ma faute ?

Point 3 : Le renversement de Dieu : l'abaissement devient élévation

« Qui s'élève sera abaissé ; qui s'abaisse sera élevé. »

Dieu élève l'humble parce qu'il est ouvert ; l'orgueilleux se ferme lui-même.

En Carême, l'humilité est un chemin de liberté : elle remet Dieu à sa place... et moi à la mienne, dans la paix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je dois m'abaisser : demander pardon, reconnaître un tort, écouter, servir sans être vu ?
- Quel acte d'humilité concret puis-je poser aujourd'hui ?

Colloque

Seigneur, garde-moi de la justice orgueilleuse.

Je te présente mon cœur tel qu'il est : avec ses zones d'ombre, ses jugements, ses duretés.

Apprends-moi la prière du publicain : simple, vraie, confiante.

Relève-moi par ta miséricorde, et rends-moi humble pour aimer. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Jeûne de comparaison :

aujourd'hui, je coupe toute critique intérieure ; si elle vient, je bénis et je prie.

2. Un acte d'abaissement :

je fais un geste humble et discret (service, excuse, gratitude, écoute), sans chercher à être reconnu.

♦ Parole à mémoriser

« Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis ! » (Lc 18, 13)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à

relire les événements avec les yeux de Dieu.

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

rie... » ;

• Un Notre Père ;

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

• Une prière mariale : « Je vous salue Ma-

Dimanche 15 Mars**Oraison****◇ Exercice de concentration**

- Mets-toi en présence de Dieu, dans le calme.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur Jésus, ouvre mes yeux. »
- Demande la grâce de ce Carême : passer des ténèbres à la lumière.

◇ Composition des lieux

Imagine la route près du Temple. Un homme est là, aveugle de naissance, habitué à mendier.

Jésus s'arrête, se penche, fait de la boue, touche ses yeux : geste étonnant, concret, dérangeant.

Puis une parole simple : « Va te laver. »

Tu le vois marcher vers Siloé, se laver... et revenir en voyant.

Ensuite, tu entends les débats, les soupçons, l'interrogatoire, l'humiliation, l'exclusion.

Enfin, tu vois Jésus chercher cet homme, le retrouver, lui révéler son visage, et l'amener à la foi.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Jn 9, 1-41

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
en sortant du Temple,
Jésus vit sur son passage
un homme aveugle de naissance.

Il cracha à terre
et, avec la salive, il fit de la boue ;
puis il appliqua la boue sur les yeux de
l'aveugle,
et lui dit :
« Va te laver à la piscine de Siloé »
– ce nom se traduit : Envoyé.
L'aveugle y alla donc, et il se lava ;
quand il revint, il voyait.

Ses voisins, et ceux qui l'avaient observé
auparavant

– car il était mendiant –
dirent alors :

« N'est-ce pas celui qui se tenait là pour
mendier ? »

Les uns disaient :

« C'est lui. »

Les autres disaient :

« Pas du tout, c'est quelqu'un qui lui res-
semble. »

Mais lui disait :

« C'est bien moi. »

On l'amène aux pharisiens, lui, l'ancien
aveugle.

Or, c'était un jour de sabbat que Jésus avait
fait de la boue

et lui avait ouvert les yeux.

À leur tour, les pharisiens lui demandaient
comment il pouvait voir.

Il leur répondit :

« Il m'a mis de la boue sur les yeux, je me

suis lavé,
et je vois. »

Parmi les pharisiens, certains disaient :
« Cet homme-là n'est pas de Dieu,
puisqu'il n'observe pas le repos du sabbat.
»

D'autres disaient :
« Comment un homme pécheur
peut-il accomplir des signes pareils ? »
Ainsi donc ils étaient divisés.

Alors ils s'adressent de nouveau à
l'aveugle :

« Et toi, que dis-tu de lui,
puisqu'il t'a ouvert les yeux ? »
Il dit :

« C'est un prophète. »

Ils répliquèrent :
« Tu es tout entier dans le péché depuis ta
naissance,
et tu nous fais la leçon ? »
Et ils le jetèrent dehors.

Jésus apprit qu'ils l'avaient jeté dehors.
Il le retrouva et lui dit :

« Crois-tu au Fils de l'homme ? »

Il répondit :
« Et qui est-il, Seigneur,
pour que je croie en lui ? »

Jésus lui dit :
« Tu le vois,
et c'est lui qui te parle. »

Il dit :
« Je crois, Seigneur ! »
Et il se prosterna devant lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la lumière intérieure,
pour reconnaître ta présence, t'obéir sim-
plement, et croire en toi même quand je
suis incompris.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Jésus me rejoint dans ma nuit, et il touche ma pauvreté

L'aveugle ne demande presque rien ; Jésus
le voit et prend l'initiative.

Le Carême commence souvent ainsi : Dieu
vient vers ma misère, même quand je n'ai
plus d'élan.

La boue rappelle que Dieu travaille avec
notre humanité pauvre, terrestre, fragile.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle "cécité" me pèse aujourd'hui : confu-
sion, découragement, péché, peur, manque
de foi, blessures anciennes ?

•Est-ce que je crois que Jésus peut toucher
justement ce que j'ai honte de montrer ?

Point 2 : La guérison passe par une obéissance simple : « il s'en alla... se lava »

Jésus donne un ordre concret, et l'homme
obéit.

La foi n'est pas seulement comprendre ;
c'est répondre.

En Carême, beaucoup de grâces sont sus-
pendues à un pas humble : aller, se laver,
recommencer, se laisser purifier.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel “pas vers Siloé” le Seigneur me demande : confession, rupture d’une habitude, réconciliation, fidélité à la prière ?
- Est-ce que je retarde l’obéissance en attendant de “tout comprendre” ?

Point 3 : Voir Jésus et croire malgré le rejet

L’homme guéri devient témoin : « je vois ». Cela dérange. Il est interrogé, humilié, rejeté.

Mais Jésus le cherche, le retrouve, et lui révèle : « Tu le vois... c’est moi qui te parle. » Le Carême forme des cœurs qui tiennent dans la vérité : préférer la lumière de Jésus à l’approbation des hommes.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je peur d’être jugé ou exclu si je choisis vraiment Jésus ?
- Quelle parole puis-je faire monter aujourd’hui : « Je crois, Seigneur ! », même si tout n’est pas résolu ?

Colloque

Seigneur Jésus, ouvre mes yeux.
Je te présente mes zones d’ombre, mes résistances, mes aveuglements.
Donne-moi de t’obéir avec simplicité, de me laisser laver, purifier, relever.
Et si je dois être incompris, garde-moi dans la paix : toi, tu me chercheras, tu me trou-

veras, tu me révéleras ta lumière. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Jeûne de jugement :

pendant 24h, je refuse de cataloguer les autres ; je demande la lumière et la miséricorde.

2. Acte de foi :

je répète plusieurs fois dans la journée : « Je crois, Seigneur ! » surtout au moment d’une tentation ou d’une peur.

◇ Parole à mémoriser

« Il s’en alla et se lava ; quand il revint, il voyait. » (Jn 9, 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'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.