



Mon Guide d'oraison Quotidienne

**MARS
2026**

N°61



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 16 au Dimanche 22 Mars 2026

Lundi 16 Mars 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, calmement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus, je crois à ta parole. »
- Offre au Seigneur ton inquiétude la plus forte de ce Carême.

♦ Composition des lieux

Imagine Cana. Jésus arrive, et un père vient en hâte : visage tendu, cœur serré, peur de perdre son enfant.

Tu entends sa supplication : « Seigneur, descends... »

Puis tu vois Jésus, sans agitation, poser une parole qui porte la vie : « Va, ton fils est vivant. »

Le père repart sans preuve visible... seulement avec une parole. Et sur la route, la bonne nouvelle vient à sa rencontre.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Jn 4, 43-54

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

après avoir passé deux jours chez les Samaritains,

Jésus partit de là pour la Galilée.

– Lui-même avait témoigné qu'un prophète n'est pas considéré dans son propre pays.

Il arriva donc en Galilée ;

les Galiléens lui firent bon accueil, car ils avaient vu tout ce qu'il avait fait à Jérusalem pendant la fête de la Pâque, puisqu'ils étaient allés eux aussi à cette fête.

Ainsi donc Jésus revint à Cana de Galilée, où il avait changé l'eau en vin.

Or, il y avait un fonctionnaire royal, dont le fils était malade à Capharnaüm.

Ayant appris que Jésus arrivait de Judée en Galilée,

il alla le trouver ;

il lui demandait de descendre à Capharnaüm

pour guérir son fils qui était mourant.

Jésus lui dit :

« Si vous ne voyez pas de signes et de prodiges,

vous ne croirez donc pas ! »

Le fonctionnaire royal lui dit :

« Seigneur, descends, avant que mon enfant ne meure ! »

Jésus lui répond :

« Va, ton fils est vivant. »

L'homme crut à la parole que Jésus lui avait dite

et il partit.

Pendant qu'il descendait,
ses serviteurs arrivèrent à sa rencontre
et lui dirent que son enfant était vivant.
Il voulut savoir à quelle heure il s'était trou-
vé mieux.

Ils lui dirent :

« C'est hier, à la septième heure (au début
de l'après- midi),
que la fièvre l'a quitté. »

Le père se rendit compte que c'était juste-
ment

l'heure où Jésus lui avait dit :

« Ton fils est vivant. »

Alors il crut, lui, ainsi que tous les gens de
sa maison.

Tel fut le second signe que Jésus accomplit
lorsqu'il revint de Judée en Galilée.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une foi qui s'appuie
sur ta parole, même quand je ne vois pas
encore les signes, et apprends-moi à mar-
cher dans la confiance pendant ce Ca-
rême.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : Passer d'une foi qui exige
des signes à une foi qui écoute**

Jésus met le doigt sur une tentation : croire
seulement quand on voit.

Le Carême me purifie de cette dépendance
: chercher Dieu comme une preuve, au lieu
de l'accueillir comme Seigneur.

La vraie foi naît quand j'accepte de faire
confiance à sa parole avant de voir.

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

- Dans quel domaine je conditionne ma foi :
"Seigneur, si tu fais..., alors je croirai" ?
- Qu'est-ce que Dieu me demande de croire
et d'obéir, même sans sensation ni miracle
visible ?

**Point 2 : La parole de Jésus porte la
vie, même à distance**

Jésus ne se déplace pas, mais sa parole
agit.

Il n'est pas limité par l'espace, ni par l'ur-
gence qui me panique.

En Carême, je suis invité à remettre mes
"Capharnaüm" (mes situations lointaines,
complexes, incontrôlables) entre ses mains.

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

- Quelle situation "loin de moi" m'inquiète et
me dépasse : enfant, couple, santé, travail,
projet, communauté ?
- Est-ce que je crois que Jésus peut agir
même quand je ne maîtrise rien ?

**Point 3 : « L'homme crut... et il partit
» : la foi se voit dans la marche**

Le point décisif : il croit, puis il marche.

Sa foi devient un acte concret : repartir,
continuer, attendre, tenir.

Le Carême n'est pas seulement prier ; c'est

marcher dans la fidélité, même quand le cœur tremble.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel est mon "il partit" aujourd'hui : quelle décision de confiance dois-je poser concrètement ?
- Comment puis-je tenir sur la route : prière brève, paix du cœur, refus de l'angoisse, persévérance ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes peurs et mes urgences.

Je voudrais te voir agir tout de suite, et pourtant tu me demandes de croire à ta parole.

Je te remets ceux que j'aime, ce que je ne contrôle pas, ce qui me fait trembler.

Donne-moi la foi qui marche : une confiance humble, persévérante, paisible.

Je crois, Seigneur : viens au secours de ma foi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Une parole à porter* :
aujourd'hui, je répète souvent : « Jésus m'a dit : Va... » et je marche sans paniquer.

2. *Remettre une situation* :
j'écris une intention précise (un "fils malade") et je la confie au Seigneur sans la reprendre par l'angoisse.

♦ Parole à mémoriser

« L'homme crut à la parole que Jésus lui avait dite. » (Jn 4, 50)

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 17 Mars 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, calmement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus, je veux être guéri. »
- Laisse remonter ce qui, en toi, est fatigué, bloqué, “couché” depuis trop longtemps.

♦ Composition des lieux

Imagine Jérusalem, la piscine de Bethzatha, les colonnades, une foule de malades étendus.

Tu vois un homme immobile depuis trente-huit ans : usé par l'attente, habitué à l'échec, presque résigné.

Jésus s'approche, il le regarde vraiment, et il lui pose une question étonnante : « Veux-tu être guéri ? »

Puis une parole tranche l'immobilité : « Lève-toi... marche. »

Et tout change. Ensuite viennent les critiques, les accusations... mais Jésus revient le chercher au Temple pour aller plus loin : guérir aussi le cœur.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Jn 5, 1-16

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

À l'occasion d'une fête juive, Jésus monta à Jérusalem.
Or, à Jérusalem, près de la porte des Brebis,
il existe une piscine qu'on appelle en hébreu Bethzatha.
Elle a cinq colonnades,
sous lesquelles étaient couchés une foule de malades,
aveugles, boiteux et impotents.
Il y avait là un homme qui était malade depuis trente-huit ans.
Jésus, le voyant couché là,
et apprenant qu'il était dans cet état depuis longtemps,
lui dit :

« Veux-tu être guéri ? »

Le malade lui répondit :

« Seigneur, je n'ai personne pour me plonger dans la piscine au moment où l'eau bouillonne ; et pendant que j'y vais, un autre descend avant moi. »

Jésus lui dit :

« Lève-toi, prends ton brancard, et marche. »

Et aussitôt l'homme fut guéri.

Il prit son brancard : il marchait !

Or, ce jour-là était un jour de sabbat.

Les Juifs dirent donc à cet homme que Jésus avait remis sur pied :

« C'est le sabbat !

Il ne t'est pas permis de porter ton brancard. »

Il leur répliqua :

« Celui qui m'a guéri, c'est lui qui m'a dit : “Prends ton brancard, et marche !” »

Ils l'interrogèrent :

« Quel est l'homme qui t'a dit :
 "Prends ton brancard, et marche" ? »
 Mais celui qui avait été rétabli
 ne savait pas qui c'était ;
 en effet, Jésus s'était éloigné,
 car il y avait foule à cet endroit.

Plus tard, Jésus le retrouve dans le Temple
 et lui dit :

« Te voilà guéri.
 Ne pêche plus,
 il pourrait t'arriver quelque chose de pire. »
 L'homme partit annoncer aux Juifs
 que c'était Jésus qui l'avait guéri.
 Et ceux-ci persécutaient Jésus
 parce qu'il avait fait cela le jour du sabbat.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de vouloir
 vraiment la guérison, et la force de me lever
 vers toi en ce Carême, pour être guéri dans
 mon corps, mon cœur et mes habitudes.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Veux-tu être guéri ? » : la
 question qui réveille ma liberté**

Jésus ne demande pas : "depuis quand ?" Il
 demande : "veux-tu ?"

Parfois, on s'habitue à son mal : on le ra-
 conte, on l'explique, on le porte... mais on
 ne se lève plus.

Le Carême est ce moment où Jésus me
 réveille : il me rend ma liberté de choisir la
 guérison.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- De quoi ai-je besoin d'être guéri : découra-
 gement, péché récurrent, blessures, dépen-
 dance, rancune, paresse spirituelle ?
- Est-ce que je veux vraiment être guéri... ou
 est-ce que je préfère rester dans mes ex-
 cuses et ma résignation ?

Point 2 : « Je n'ai personne » : Jésus devient la présence qui manquait

Le malade a une phrase lourde : "je n'ai per-
 sonne".

Jésus ne discute pas longtemps : il se fait
 lui-même la réponse.

En Carême, Dieu vient rejoindre nos soli-
 tudes : il ne remplace pas tout, mais il de-
 vient l'appui intérieur qui permet de se re-
 mettre debout.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Où est-ce que je me sens seul et sans sou-
 tien ?
- Est-ce que je crois que Jésus peut entrer là,
 maintenant, et me donner une force neuve ?

Point 3 : Guérison immédiate... puis appel à la conversion : « Ne pêche plus »

Jésus guérit le corps, puis il cherche l'homme
 au Temple : il veut guérir plus profond.

La guérison n'est pas seulement "aller
 mieux", c'est changer de route pour ne pas
 retomber dans ce qui détruit.

Le Carême est ce passage : grâce reçue
conversion vécue.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel péché, quelle habitude, quel compromis doit cesser pour que ma guérison demeure ?
- Quel pas concret je dois poser après cette Parole : confession, réparation, discipline, rupture claire ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu me vois couché dans mes fatigues et mes blocages.

Tu me demandes si je veux être guéri : oui, je le veux.

Viens toucher ce qui est immobile en moi.

Donne-moi la force de me lever, de marcher, et de quitter ce qui me ramène au péché.

Merci parce que tu ne me condamnes pas : tu me relèves. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Répondre à Jésus :

écris une phrase : "Seigneur, je veux être guéri de..." et présente-la dans ta prière.

2. Préserver la guérison :

choisis une barrière simple contre le péché (éviter un lieu, couper une habitude, limiter un écran, demander un accompagnement).

♦ Parole à mémoriser

« Lève-toi, prends ton brancard, et marche. »

(Jn 5, 8)

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 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 18 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en silence, dans la paix.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, je crois que tu ne m'oublies pas. »
- Dépose devant Dieu la phrase qui te fait le plus peur : "je suis seul", "je suis abandonné", "je n'y arriverai pas".

♦ Composition des lieux

Imagine un peuple qui marche : des prisonniers sortent, des captifs quittent les ténèbres, des pauvres avancent fatigués. Tu vois Dieu ouvrir une route, transformer des montagnes en chemin, conduire vers des eaux vives. Puis tu entends Jérusalem pleurer : « Le Seigneur m'a oubliée. » Et tu entends Dieu répondre avec une tendresse bouleversante : « Même si une mère oubliait son enfant... moi, je ne t'oublierai pas. »

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Is 49, 8-15

Lecture du livre du prophète Isaïe

Ainsi parle le Seigneur :
Au temps favorable, je t'ai exaucé,

au jour du salut, je t'ai secouru.
Je t'ai façonné, établi,
pour que tu sois l'alliance du peuple,
pour relever le pays,
restituer les héritages dévastés
et dire aux prisonniers : « Sortez » !
aux captifs des ténèbres : « Montrez-vous » !
Au long des routes, ils pourront paître ;
sur les hauteurs dénudées seront leurs pâturages.
Ils n'auront ni faim ni soif ;
le vent brûlant et le soleil ne les frapperont plus.
Lui, plein de compassion, les guidera,
les conduira vers les eaux vives.
De toutes mes montagnes, je ferai un chemin,
et ma route sera rehaussée.

Les voici : ils viennent de loin,
les uns du nord et du couchant,
les autres des terres du sud.
Cieux, criez de joie ! Terre, exulte !
Montagnes, éclatez en cris de joie !
Car le Seigneur console son peuple ;
de ses pauvres, il a compassion.

Jérusalem disait :
« Le Seigneur m'a abandonnée,
mon Seigneur m'a oubliée. »
Une femme peut-elle oublier son nourrisson,
ne plus avoir de tendresse pour le fils de ses entrailles ?
Même si elle l'oubliait,
moi, je ne t'oublierai pas.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une confiance ferme dans ton amour, surtout quand je traverse le désert, pour que je ne cède pas au découragement pendant ce Carême.

♦ Les points de méditation

Point 1: Le “temps favorable” : Dieu agit maintenant

« Au temps favorable... au jour du salut... » Dieu ne parle pas seulement d'un futur lointain : il annonce une intervention réelle, une visitation.

Le Carême est précisément ce “temps favorable” : Dieu veut relever ce qui est tombé, restituer ce qui est dévasté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine ai-je besoin d'entendre : “aujourd'hui, Dieu te secourt” ?
- Est-ce que je crois que Dieu peut agir maintenant, même si je ne vois pas encore comment ?

Point 2 : Dieu libère et conduit : sortir des ténèbres, marcher vers les eaux vives

« Dites aux prisonniers : Sortez ! ... aux captifs : Montrez-vous ! »
Dieu ne libère pas seulement “de” quelque

chose ; il conduit “vers” : pâturages, protection, eaux vives.

En Carême, il ne s'agit pas seulement de quitter le péché, mais d'apprendre à vivre autrement, guidé par la compassion de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles “ténèbres” dois-je quitter : péché, peur, mensonge, dépendance, tristesse, rancune ?
- Vers quelles “eaux vives” Dieu veut-il me conduire : prière plus fidèle, confession, paix intérieure, charité concrète ?

Point 3 : « Je ne t'oublierai pas » : la guérison du sentiment d'abandon

Jérusalem dit : “Dieu m'a oubliée.” Dieu répond par l'image la plus forte : une mère et son nourrisson.

Même si l'humain faiblit, Dieu reste fidèle. Le Carême peut réveiller nos blessures et nos solitudes, mais il veut surtout les guérir : Dieu n'abandonne pas.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle situation me donne l'impression d'être oublié : effort sans fruit, prière sèche, solitude, épreuve prolongée ?
- Puis-je aujourd'hui croire Dieu sur parole, même contre mon ressenti ?

Colloque

Seigneur, parfois je dis comme Jérusalem : «tu m'as oublié.»

Mais ta Parole me relève : tu ne m'oublies pas.

Prends mes peurs, mes déserts, mes découragements.

Conduis-moi vers les eaux vives, ouvre un chemin là où je ne vois que des montagnes.

Console-moi, et fais de moi un consolateur pour les pauvres. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un pas hors des ténèbres :*
je choisis une sortie concrète (couper une habitude, demander aide, confession, réconciliation, prière).

2. *Consoler un pauvre :*
je pose un geste simple de compassion (appel, visite, message, aide matérielle, écoute).

♦ Parole à mémoriser

« Même si elle l'oubliait, moi, je ne t'oublierai pas. » (Is 49, 15)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

♦

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Jeudi 19 Mars 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, paisiblement.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, je m'appuie sur tes promesses. »
- En ce temps de Carême, laisse la Parole de Dieu devenir ton rocher.

◇ Composition des lieux

Imagine la nuit : David est là, avec ses désirs, ses projets, son zèle pour Dieu. Et le prophète Nathan reçoit une parole claire : ce n'est pas d'abord David qui bâtit pour Dieu... c'est Dieu qui bâtit pour David. Tu entends la promesse : une descendance, un trône stable, une maison qui demeure. Puis tu laisses ton regard se tourner vers Jésus : le Fils promis, le Roi humble, celui dont le règne n'aura pas de fin.

◇ Parole de Dieu

Evangelie: 2 S 7, 4-5a.12-14a.16

Lecture du deuxième livre de Samuel

Cette nuit-là, la parole du Seigneur fut adressée au prophète Nathan :

« Va dire à mon serviteur David :

Ainsi parle le Seigneur :

Quand tes jours seront accomplis

et que tu reposeras auprès de tes pères, je te susciterai dans ta descendance un successeur, qui naîtra de toi, et je rendrai stable sa royauté.

C'est lui qui bâtira une maison pour mon nom, et je rendrai stable pour toujours son trône royal.

Moi, je serai pour lui un père ; et lui sera pour moi un fils.

Ta maison et ta royauté subsisteront toujours devant moi, ton trône sera stable pour toujours. »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une foi solide en tes promesses, et un cœur patient en ce Carême, capable d'attendre ton œuvre plutôt que de tout contrôler.

◇ Les points de méditation

Point 1 : Dieu prend l'initiative : il bâtit une "maison" pour nous

David voulait bâtir pour Dieu, mais Dieu renverse la logique : il promet d'établir et de rendre stable.

Le Carême m'apprend à quitter l'activisme spirituel : je ne me sauve pas moi-même, je me laisse sauver.

La conversion commence quand je laisse Dieu être Dieu.

Questions pour la réflexion person-

nelle :

- Dans quel domaine je veux "bâtir" à la place de Dieu, en contrôlant tout ?
- Est-ce que je sais recevoir, au lieu de toujours prouver et produire ?

Point 2 : Une promesse qui traverse le temps : stabilité au milieu de l'instable

« Je rendrai stable... pour toujours... »

Nos vies connaissent des secousses : doutes, chutes, fatigue, épreuves.

En Carême, Dieu me rappelle qu'il y a un fondement qui ne bouge pas : sa fidélité.

Je peux revenir à lui même après mes fragilités.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui est instable en moi en ce moment : foi, prière, émotions, décisions, fidélité ?
- Quelle promesse de Dieu ai-je besoin de tenir comme une corde dans l'épreuve ?

Point 3 : « Je serai pour lui un père, et lui sera pour moi un fils » : l'alliance devient relation

Le sommet n'est pas un trône, mais une relation : Dieu Père, le Fils, et nous, accueillis dans cette alliance.

Le Carême n'est pas seulement moral : il est filial.

Plus je reviens à Dieu, plus je retrouve ma place : fils (ou fille) aimé(e), appelé(e) à la confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis ma foi comme une relation filiale, ou comme une obligation ?
- Quel pas peut me rendre plus fils : prière simple, abandon, confession, confiance au lieu de peur ?

Colloque

Seigneur, je te bénis pour ta fidélité.

Quand tout change, toi tu demeures.

Je te donne mes instabilités, mes peurs, mes efforts trop tendus.

Bâtis en moi ce que je n'arrive pas à bâtir.

Affermis ma foi, et fais-moi vivre comme un fils dans ta maison. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Recevoir plutôt que produire* : aujourd'hui je prends 10 minutes de prière silencieuse, sans demander, juste pour accueillir Dieu.

2. *Un renoncement net* : je coupe un compromis qui me disperse (écran, commérage, impur, mensonge, colère) et je le remplace par une courte prière.

♦ Parole à mémoriser

« Ta maison et ta royauté subsisteront toujours... ton trône sera stable pour toujours. »
(2 S 7, 16)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

- « Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
- Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :
 - o Mes pensées blessantes, mes paroles

dures, mes attitudes injustes.

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Vendredi 20 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

• Mets-toi en silence, sous le regard de Dieu.

• Respire lentement 3 fois.

• Dis dans ton cœur : « Seigneur, garde-moi fidèle quand la vérité dérange. »

• En ce Carême, demande la force de tenir du côté du Christ, même si cela coûte.

♦ Composition des lieux

Imagine un "juste" au milieu de gens qui complotent.

Il ne crie pas, il ne manipule pas : sa vie droite suffit à déranger.

Tu entends leurs pensées : piège, moquerie, épreuve, violence, "mort infâme".

Puis, en arrière-plan, tu reconnais la silhouette du Christ : rejeté, insulté, éprouvé... et pourtant fidèle, doux, patient.

Tu te tiens là, témoin : la lutte entre la lumière et les ténèbres passe aussi par la persécution du juste.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Sg 2, 1a.12-22

Lecture du livre de la Sagesse

Les impies ne sont pas dans la vérité lorsqu'ils raisonnent ainsi en eux-mêmes :
« Attirons le juste dans un piège, car il nous

contrarie,
 il s'oppose à nos entreprises,
 il nous reproche de désobéir à la loi de Dieu,
 et nous accuse d'infidélités à notre éducation.
 Il prétend posséder la connaissance de Dieu,
 et se nomme lui-même enfant du Seigneur.
 Il est un démenti pour nos idées,
 sa seule présence nous pèse ;
 car il mène une vie en dehors du commun,
 sa conduite est étrange.
 Il nous tient pour des gens douteux,
 se détourne de nos chemins comme de la boue.
 Il proclame heureux le sort final des justes
 et se vante d'avoir Dieu pour père.
 Voyons si ses paroles sont vraies,
 regardons comment il en sortira.
 Si le juste est fils de Dieu,
 Dieu l'assistera, et l'arrachera aux mains
 de ses adversaires.
 Soumettons-le à des outrages et à des tourments ;
 nous saurons ce que vaut sa douceur,
 nous éprouverons sa patience.
 Condamnons-le à une mort infâme,
 puisque, dit-il, quelqu'un interviendra pour lui. »

C'est ainsi que raisonnent ces gens-là,
 mais ils s'égarent ;
 leur méchanceté les a rendus aveugles.
 Ils ne connaissent pas les secrets de Dieu,
 ils n'espèrent pas que la sainteté puisse
 être récompensée,
 ils n'estiment pas qu'une âme irréprochable

puisse être glorifiée.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la douceur et la fermeté du juste, pour rester fidèle à ta vérité, sans haine, et pour ne jamais devenir complice du mal par peur ou par silence.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le juste dérange parce qu'il révèle

« Il est un démenti pour nos idées... sa seule présence nous pèse. »

Le mal supporte mal la lumière : une vie droite met en crise les consciences.

En Carême, Dieu me demande de choisir la vérité, même si elle expose.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Où est-ce que ma fidélité à Dieu dérange : en famille, au travail, dans un groupe, même en communauté ?

• Est-ce que j'ai parfois "adouci" ma foi ou ma conscience pour ne pas être critiqué ?

Point 2 : Le piège des impies : "tester" Dieu en frappant le juste

« Voyons si ses paroles sont vraies... Dieu l'assistera... »

Ils transforment la foi en provocation : ils veulent un Dieu qui prouve, qui intervient selon leurs conditions.

C'est une tentation aussi pour nous : demander des preuves, juger Dieu sur ses "interventions", durcir notre cœur quand Dieu se tait.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je conditionne ma foi à des résultats visibles : "si Dieu m'aide, alors je crois" ?
- Quand Dieu semble silencieux, est-ce que je garde la confiance ou est-ce que je me révolte ?

Point 3 : Ne pas devenir aveugle : la méchanceté ferme les yeux

« Leur méchanceté les a rendus aveugles. »

Le texte est sévère : à force de choisir le mal, on perd la capacité de comprendre Dieu. Le Carême est un appel à sortir de ce processus : se convertir avant que le cœur ne s'endurcisse.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il en moi une rancune, une jalousie, un péché caché qui "m'aveugle" ?
- Quel choix concret de conversion puis-je poser aujourd'hui pour retrouver la lumière ?

Colloque

Seigneur Jésus, Juste persécuté, toi qui as été condamné injustement,

donne-moi ton cœur : doux et ferme, sans haine, sans peur.

Garde-moi de l'aveuglement du péché.

Fais de moi un témoin humble de la vérité, capable de tenir dans l'épreuve et de répondre au mal par le bien. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Jeûne de complicité :

aujourd'hui, je refuse toute parole qui rabaisse, calomnie ou détruit un "juste".

2. Acte de fidélité :

je pose un geste concret conforme à l'Évangile, même si cela me coûte (vérité, justice, pureté, pardon).

♦ Parole à mémoriser

« Si le juste est fils de Dieu, Dieu l'assistera. » (Sg 2, 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).

Samedi 21 Mars

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en silence, sous le regard de Dieu.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, je te remets ma cause. »
- En ce Carême, dépose ton besoin de te défendre et accueille la paix de Dieu.

◇ Composition des lieux

Imagine Jérémie, entouré de visages familiers... mais certains complotent.
Il avance sans méfiance, comme un agneau docile, et découvre soudain qu'on veut "couper l'arbre à la racine", effacer jusqu'à son nom.

Tu ressens la blessure de la trahison, l'injustice, l'impuissance.

Puis tu vois Jérémie lever son cœur vers Dieu : il ne prend pas les armes, il remet sa cause au Seigneur.

Et tu reconnais déjà le Christ, l'Agneau, conduit vers la Passion.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Jr 11, 18-20

Lecture du livre du prophète Jérémie

« Seigneur, tu m'as fait savoir,
et maintenant je sais,

tu m'as fait voir leurs manœuvres.
Moi, j'étais comme un agneau docile
qu'on emmène à l'abattoir,
et je ne savais pas qu'ils montaient un com-
plot contre moi.

Ils disaient :

“Coupons l'arbre à la racine,
retranchons-le de la terre des vivants,
afin qu'on oublie jusqu'à son nom.”
Seigneur de l'univers, toi qui juges avec
justice,
qui scrutes les reins et les cœurs,
fais-moi voir la revanche que tu leur inflig-
eras,
car c'est à toi que j'ai remis ma cause. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur doux et
confiant dans l'épreuve, capable de te re-
mettre ma cause, sans haine, sans ven-
geance, et de rester fidèle au bien.

♦ Les points de méditation

Point 1 : L'innocence blessée : quand le mal frappe sans prévenir

Jérémie ne s'attendait pas au complot : la
douleur vient aussi de la surprise.
En Carême, Dieu rejoint nos blessures d'in-
justice : trahison, calomnie, rejet, mépris.
La foi n'empêche pas l'épreuve, mais elle
change la manière de la traverser.

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

•Quelle blessure d'injustice ou de trahison
est encore vive en moi ?

•Est-ce que je laisse cette blessure me dur-
cir, ou est-ce que je l'ouvre à Dieu ?

Point 2 : Le Christ-Agneau : la dou- ceur n'est pas faiblesse

« Comme un agneau docile... » : image de
douceur, mais aussi de courage silencieux.
La douceur chrétienne n'est pas naïveté ;
c'est la force de ne pas répondre au mal par
le mal.

Le Carême forme en moi ce cœur-là : ferme
dans la vérité, doux dans la réponse.

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

•Quand on m'attaque, quelle est ma réac-
tion spontanée : riposte, rancune, silence
empoisonné, prière ?

•Quel acte de douceur vraie puis-je poser,
sans renoncer à la vérité ?

Point 3 : Remettre sa cause à Dieu : sortir de la vengeance

Jérémie ne nie pas la justice : il s'adresse
au “Seigneur qui juge avec justice”.

Mais il refuse de se faire juge et bourreau ;
il remet sa cause à Dieu.

En Carême, c'est une libération : arrêter de
ruminer, arrêter de préparer la revanche,
choisir la paix.

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

- Quelle “revanche” est-ce que je porte en moi : désir de prouver, de rendre, d’humilier, de faire payer ?
- Quelle situation puis-je confier à Dieu aujourd’hui, sans la reprendre dans mes pensées ?

Colloque

Seigneur, tu vois les manœuvres, tu connais les cœurs.

Moi, je suis petit, je suis blessé, parfois en colère.

Je te remets ma cause.

Purifie mon cœur de la vengeance, garde-moi dans la vérité et la paix.

Fais de moi un disciple de l’Agneau, capable d’aimer même quand on m’attaque. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Dépôt intérieur :

aujourd’hui, je répète plusieurs fois : « Seigneur, je te remets ma cause. »

2. Geste de paix :

je pose un acte concret qui désamorce la haine (silence prudent, parole vraie sans violence, bénédiction, service discret).

♦ Parole à mémoriser

« C’est à toi que j’ai remis ma cause. » (Jr 11, 20)

Relecture de la journée
(examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l’Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

• Je repasse ma journée du matin à mainte-

nant (ou depuis la dernière relecture).

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je 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 22 Mars**Oraison****◇ Exercice de concentration**

- Mets-toi en silence, devant Jésus.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus, je crois que tu es la résurrection et la vie. »
- En ce Carême, apporte-lui ce qui, en toi, ressemble à une tombe : fatigue, deuil, péché, désespoir.

◇ Composition des lieux

Imagine Béthanie. Une maison en deuil. Marie assise, silencieuse. Marthe debout, tendue, cherchant Jésus.

Tu vois Jésus arriver après “deux jours”, et tu sens l’incompréhension : pourquoi ce retard ?

Puis tu le vois bouleversé, et même en larmes.

Enfin, tu es devant le tombeau : une pierre, une odeur, une peur, un “quatrième jour”.

Et la voix de Jésus, plus forte que la mort : « Lazare, viens dehors ! »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Jn 11, 3-7.17.20-27.33b-45

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
Marthe et Marie, les deux sœurs de La-

zare,
envoyèrent dire à Jésus :
« Seigneur, celui que tu aimes est malade.
»

En apprenant cela, Jésus dit :
« Cette maladie ne conduit pas à la mort,
elle est pour la gloire de Dieu,
afin que par elle le Fils de Dieu soit glorifié.
»

Jésus aimait Marthe et sa sœur, ainsi que Lazare.

Quand il apprit que celui-ci était malade,
il demeura deux jours encore à l'endroit où
il se trouvait.

Puis, après cela, il dit aux disciples :
« Revenons en Judée. »

À son arrivée,
Jésus trouva Lazare au tombeau depuis
quatre jours déjà.

Lorsque Marthe apprit l'arrivée de Jésus,
elle partit à sa rencontre,
tandis que Marie restait assise à la mai-
son.

Marthe dit à Jésus :
« Seigneur, si tu avais été ici,
mon frère ne serait pas mort.

Mais maintenant encore, je le sais,
tout ce que tu demanderas à Dieu, Dieu te
l'accordera. »

Jésus lui dit :
« Ton frère ressuscitera. »

Marthe reprit :
« Je sais qu'il ressuscitera à la résurrec-
tion,
au dernier jour. »

Jésus lui dit :
« Moi, je suis la résurrection et la vie.

Celui qui croit en moi,
même s'il meurt, vivra ;
quiconque vit et croit en moi
ne mourra jamais.
Crois-tu cela ? »

Elle répondit :
« Oui, Seigneur, je le crois :
tu es le Christ, le Fils de Dieu,
tu es celui qui viens dans le monde. »
Jésus, en son esprit, fut saisi d'émotion,
il fut bouleversé,
et il demanda :
« Où l'avez-vous déposé ? »
Ils lui répondirent :
« Seigneur, viens, et vois. »
Alors Jésus se mit à pleurer.
Les Juifs disaient :
« Voyez comme il l'aimait ! »
Mais certains d'entre eux dirent :
« Lui qui a ouvert les yeux de l'aveugle,
ne pouvait-il pas empêcher Lazare de mourir ? »

Jésus, repris par l'émotion,
arriva au tombeau.
C'était une grotte fermée par une pierre.
Jésus dit :

« Enlevez la pierre. »
Marthe, la sœur du défunt, lui dit :
« Seigneur, il sent déjà ;
c'est le quatrième jour qu'il est là. »

Alors Jésus dit à Marthe :
« Ne te l'ai-je pas dit ?
Si tu crois, tu verras la gloire de Dieu. »
On enleva donc la pierre.
Alors Jésus leva les yeux au ciel et dit :
« Père, je te rends grâce
parce que tu m'as exaucé.

Je le savais bien, moi, que tu m'exautes

toujours ;
mais je le dis à cause de la foule qui m'en-
toure,
afin qu'ils croient que c'est toi qui m'as en-
voyé. »

Après cela, il cria d'une voix forte :
« Lazare, viens dehors ! »

Et le mort sortit,
les pieds et les mains liés par des bande-
lettes,
le visage enveloppé d'un suaire.
Jésus leur dit :

« Déliez-le, et laissez-le aller. »

Beaucoup de Juifs, qui étaient venus au-
près de Marie
et avaient donc vu ce que Jésus avait fait,
crurent en lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi une foi solide
quand tu sembles tarder, et la grâce de te
laisser enlever mes pierres et me faire sor-
tir de mes tombeaux.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le retard de Jésus : quand Dieu n'agit pas selon mon calendrier

Jésus aime Lazare, et pourtant il attend.
L'amour de Dieu n'est pas toujours immé-
diat, mais il est toujours vrai.

Le Carême purifie notre foi : apprendre à
tenir quand Dieu paraît silencieux ou en re-
tard.

Ce retard n'est pas un abandon ; il prépare

une gloire plus profonde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je souffre du “retard” de Dieu : une guérison, une réponse, une délivrance, une situation familiale ?
- Est-ce que je confonds parfois silence de Dieu et absence de Dieu ?

Point 2 : « Moi, je suis la résurrection et la vie » : croire en une Personne

Jésus aime Lazare, et pourtant il attend. L'amour de Dieu n'est pas toujours immédiat, mais il est toujours vrai.

Le Carême purifie notre foi : apprendre à tenir quand Dieu paraît silencieux ou en retard.

Ce retard n'est pas un abandon ; il prépare une gloire plus profonde.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où est-ce que je souffre du “retard” de Dieu : une guérison, une réponse, une délivrance, une situation familiale ?
- Est-ce que je confonds parfois silence de Dieu et absence de Dieu ?

Point 3 : Enlever la pierre et délier : coopérer avec la grâce

Jésus ordonne : « Enlevez la pierre. » Puis : « Déliez-le. »

Dieu fait l'impossible (rappeler le mort), mais il me demande ma part : enlever ce qui

bloque, délier ce qui attache.

Le Carême est ce travail concret : retirer une pierre, couper une chaîne, sortir au grand jour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle est “ma pierre” : péché entretenu, rancune, peur, mensonge, habitude qui m'enferme ?
- De quoi dois-je être “délié” : attachement, dépendance, relation toxique, culpabilité, découragement ?

Colloque

Seigneur Jésus, parfois je te dis comme Marthe : “si tu avais été là...”

Mais aujourd'hui je veux te dire aussi : “Oui, Seigneur, je crois.”

Viens pleurer avec moi si nécessaire, puis viens crier sur ma tombe.

Enlève ma pierre. Fais-moi sortir.

Et donne-moi d'accueillir ta vie nouvelle, humblement, fidèlement, jusqu'à Pâques. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Enlever une pierre :

je choisis un acte concret de conversion (confession, pardon, rupture d'une habitude, prière régulière).

2. Délier quelqu'un :

je pose un geste qui libère un autre (encouragement, pardon, aide, réconciliation),

sans attendre de retour.

◇ Parole à mémoriser

« Moi, je suis la résurrection et la vie. » (Jn 11, 25)

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.