



Mon Guide d'oraison Quotidienne

**MARS
2026**

N°62

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

Lire les textes proposés

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

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

La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



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

Choisir un moment

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

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

Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

Demander la grâce de la lumière

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

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

Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

Dire merci à Dieu

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

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

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

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

Demander pardon à Dieu

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

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

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 23 au Dimanche 29 Mars 2026

Lundi 23 Mars 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, dans le silence.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Dieu éternel, toi qui connais tout, défends mon innocence et purifie mon cœur. »
- En ce Carême, demande la grâce d'aimer la vérité, même quand elle coûte.

♦ Composition des lieux

Imagine le tribunal : une foule agitée, une femme accusée, deux anciens respectés, l'injustice qui a déjà gagné les esprits.

Tu vois Suzanne conduite à la mort, et tu entends son cri, pur et déchirant : « Tu sais qu'ils mentent. »

Puis surgit Daniel, très jeune, mais rempli de l'Esprit : il arrête la machine, demande la vérité, sépare les accusateurs.

Et la lumière apparaît : le mensonge se trahit lui-même, l'innocente est sauvée, Dieu est béni.

♦ Parole de Dieu

Première Lecture: Dn 13, 41c-62

Lecture du livre du prophète Daniel

En ces jours-là,
le peuple venait de condamner à mort Suzanne.

Alors elle cria d'une voix forte :

« Dieu éternel,
toi qui pénètres les secrets,
toi qui connais toutes choses avant qu'elles n'arrivent,

tu sais qu'ils ont porté contre moi un faux témoignage.

Voici que je vais mourir, sans avoir rien fait de tout ce que leur méchanceté a imaginé contre moi. »

Le Seigneur entendit sa voix.

Comme on la conduisait à la mort,
Dieu éveilla l'esprit de sainteté
chez un tout jeune garçon nommé Daniel,
qui se mit à crier d'une voix forte :

« Je suis innocent
de la mort de cette femme ! »

Tout le peuple se tourna vers lui et on lui demanda :

« Que signifie cette parole que tu as prononcée ? »

Alors, debout au milieu du peuple, il leur dit :

« Fils d'Israël, vous êtes donc fous ?

Sans interrogatoire, sans recherche de la vérité,

vous avez condamné une fille d'Israël.

Revenez au tribunal,

car ces gens-là ont porté contre elle un faux témoignage. »

Tout le peuple revint donc en hâte,
et le collègue des anciens dit à Daniel :
« Viens siéger au milieu de nous
et donne-nous des explications,
car Dieu a déjà fait de toi un ancien. »
Et Daniel leur dit :

« Séparez-les bien l'un de l'autre,
je vais les interroger. »
Quand on les eut séparés,
Daniel appela le premier et lui dit :
« Toi qui as vieilli dans le mal,
tu portes maintenant le poids des péchés
que tu as commis autrefois
en jugeant injustement :
tu condamnais les innocents
et tu acquittais les coupables,
alors que le Seigneur a dit :
"Tu ne feras pas mourir l'innocent et le juste."

Eh bien ! si réellement tu as vu cette femme,
dis-nous sous quel arbre
tu les as vus se donner l'un à l'autre ? »

Il répondit :
« Sous un sycomore. »

Daniel dit :
« Voilà justement un mensonge qui te condamne :
l'ange de Dieu a reçu un ordre de Dieu,
et il va te mettre à mort. »

Daniel le renvoya, fit amener l'autre
et lui dit :
« Tu es de la race de Canaan et non de Juda !

La beauté t'a dévoyé
et le désir a perverti ton cœur.

C'est ainsi que vous traitiez les filles d'Israël,
et, par crainte, elles se donnaient à vous.
Mais une fille de Juda
n'a pu consentir à votre crime.
Dis-moi donc sous quel arbre
tu les as vus se donner l'un à l'autre ? »
Il répondit :

« Sous un châtaignier. »

Daniel lui dit :
« Toi aussi, voilà justement un mensonge
qui te condamne :
l'ange de Dieu attend, l'épée à la main,
pour te châtier,
et vous faire exterminer. »

Alors toute l'assemblée poussa une grande clameur
et bénit Dieu qui sauve ceux qui espèrent en lui.

Puis elle se retourna contre les deux anciens
que Daniel avait convaincus de faux témoignage
par leur propre bouche.

Conformément à la loi de Moïse,
on leur fit subir la peine
que leur méchanceté avait imaginée contre leur prochain :
on les mit à mort.

Et ce jour-là, une vie innocente fut épargnée.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur juste et

humble, capable de tenir dans la vérité, de refuser la calomnie, et de défendre l'innocent avec courage pendant ce Carême.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Le cri de l'innocent : remettre sa cause à Dieu

Suzanne ne se défend pas par la violence ; elle s'adresse à Dieu qui "pénètre les secrets".

Dans les injustices, la première bataille se joue dans le cœur : ne pas se salir, ne pas désespérer, ne pas répondre au mal par le mal.

Le Carême apprend ce refuge : Dieu voit, Dieu sait, Dieu entend.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle injustice (réelle ou ressentie) est-ce que je porte encore en moi ?
- Est-ce que je remets ma cause à Dieu, ou est-ce que je rumine et je me venge intérieurement ?

Point 2 : Le mensonge collectif : condamner sans vérité

La foule avait déjà condamné "sans interrogatoire, sans recherche".

On peut tuer une réputation, une vocation, une dignité par rumeur, pression, émotion de groupe.

Le Carême me demande de purifier ma parole : ne pas condamner vite, chercher la vérité, craindre Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Ai-je déjà jugé quelqu'un trop vite, sur la base d'une rumeur ou d'une impression ?
- Aujourd'hui, quelle parole dois-je retenir, corriger ou réparer ?

Point 3 : Daniel : courage de vérité, jeunesse de l'Esprit

Dieu réveille en Daniel "l'esprit de sainteté" : il ose dire "je suis innocent de la mort de cette femme".

Le courage n'est pas l'agressivité : c'est la fidélité à la justice, avec méthode (séparer, interroger, vérifier).

En Carême, Dieu peut faire de moi un Daniel : quelqu'un qui protège, qui éclaire, qui rétablit la vérité.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où Dieu m'appelle-t-il à être "Daniel" : dans ma famille, mon travail, ma communauté, face à une injustice ?
- Quel acte concret de justice puis-je poser : vérifier, apaiser, défendre, refuser une calomnie, réconcilier ?

Colloque

Seigneur, toi qui connais les secrets, tu vois ce qui est vrai et ce qui est faux.

Garde mon cœur droit : éloigne de moi la rancune, la peur et la langue qui blesse.

Donne-moi le courage de la vérité, la prudence dans le jugement, et l'amour de la

justice.

Sauve ceux qui espèrent en toi, et fais de moi un instrument de paix et de droiture. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Jeûne de calomnie* :

aujourd'hui, je ne relaie aucune rumeur ; si une critique naît, je me tais ou je cherche la vérité avec respect.

2. *Courage discret* :

je défends une personne attaquée (par une parole juste, une clarification, une protection), sans chercher à briller.

◇ Parole à mémoriser

« Le Seigneur entendit sa voix. » (Dn 13, 44)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

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

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Mardi 24 Mars 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, en silence.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, quand je suis blessé, apprends-moi à lever les yeux vers toi. »
- En ce Carême, choisis de regarder vers Dieu plutôt que de ruminer.

◇ Composition des lieux

Imagine la route du désert : chaleur, fatigue, lassitude, murmures.
 Tu entends le peuple se plaindre, perdre courage, se dégoûter.
 Puis surgissent les serpents : morsure brûlante, panique, mort.
 Alors le peuple revient, reconnaît son péché, demande l'intercession.
 Et tu vois Moïse dresser le serpent de bronze sur un mât : un signe étrange, mais salutaire.
 Tu vois enfin les blessés lever les yeux... et vivre.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Nb 21, 4-9

Lecture du livre des Nombres

En ces jours-là,

les Hébreux quittèrent Hor-la-Montagne par la route de la mer des Roseaux en contournant le pays d'Édom. Mais en chemin, le peuple perdit courage. Il récrimina contre Dieu et contre Moïse : « Pourquoi nous avoir fait monter d'Égypte ? Était-ce pour nous faire mourir dans le désert, où il n'y a ni pain ni eau ? Nous sommes dégoûtés de cette nourriture misérable ! » Alors le Seigneur envoya contre le peuple des serpents à la morsure brûlante, et beaucoup en moururent dans le peuple d'Israël. Le peuple vint vers Moïse et dit : « Nous avons péché, en récriminant contre le Seigneur et contre toi. Intercède auprès du Seigneur pour qu'il éloigne de nous les serpents. » Moïse intercédait pour le peuple, et le Seigneur dit à Moïse : « Fais-toi un serpent brûlant, et dresse-le au sommet d'un mât : tous ceux qui auront été mordus, qu'ils le regardent, alors ils vivront ! » Moïse fit un serpent de bronze et le dressa au sommet du mât. Quand un homme était mordu par un serpent, et qu'il regardait vers le serpent de bronze, il restait en vie !

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur humble et confiant, pour reconnaître mes murmures, accueillir ta miséricorde, et lever les yeux vers toi quand je suis mordu par le péché ou le découragement.

♦ Les points de méditation

Point 1 : Perdre courage : le murmure qui ouvre la porte au mal

Le peuple se décourage et récrimine : contre Dieu, contre Moïse, contre la route. Le désert révèle ce qui est dans le cœur : impatience, ingratitude, dureté. Le Carême est un désert choisi pour voir clair et convertir nos murmures.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels moments je “perds courage” : fatigue, manque, attente, frustration ?
- Quelle plainte revient souvent dans ma bouche ou dans mon cœur ?

Point 2 : Reconnaître : « Nous avons péché » et demander l'intercession

Le tournant, c'est l'aveu : ils reconnaissent leur péché et demandent la prière de Moïse. La conversion commence quand je cesse de me justifier et que je demande de l'aide. En Carême, Dieu veut cette vérité simple : revenir, demander pardon, se laisser sauver.

Questions pour la réflexion personnelle :

• Qu'est-ce que j'ai à reconnaître devant Dieu aujourd'hui, sans excuses ?

• Est-ce que j'accepte d'être aidé : confession, accompagnement, prière demandée à quelqu'un ?

Point 3 : Regarder pour vivre : lever les yeux vers le signe de Dieu

Dieu ne dit pas : “analyse ta morsure”, mais : “regarde... et tu vivras”.

La guérison passe par un acte de foi : détourner les yeux de soi et les lever vers Dieu. Pour nous, ce signe annonce le Christ élevé : en le regardant, on reçoit la vie.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quand je suis blessé, est-ce que je regarde vers Dieu... ou est-ce que je reste fixé sur ma douleur et ma peur ?
- Quel “regard vers le Christ” puis-je poser aujourd'hui : Parole, croix, Eucharistie, prière brève, confiance ?

Colloque

Seigneur, je reconnais mes murmures et mes découragements.

Je te présente mes morsures : péchés, blessures, tentations, fatigues.

Apprends-moi à lever les yeux vers toi.

Donne-moi la foi simple qui regarde, et la grâce qui guérit.

Fais-moi vivre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Jeûne de plainte :

aujourd'hui, quand une plainte monte, je la transforme en prière : « Seigneur, je te fais confiance. »

2. Un regard vers la Croix :

je prends 2 minutes devant un crucifix (ou en imagination) et je dis : « Jésus, sauve-moi. »

♦ Parole à mémoriser

« Qu'ils regardent... alors ils vivront ! » (Nb 21, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

« 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).

♦ 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

Mercredi 25 Mars**Oraison****♦ Exercice de concentration**

- Mets-toi en présence de Dieu, dans un silence doux.
- Respire lentement 3 fois.
- Répète intérieurement : « Me voici, Seigneur. »
- En ce Carême, demande la grâce d'un cœur disponible, comme Marie.

♦ Composition des lieux

Imagine Nazareth : une maison simple, une jeune femme dans sa vie ordinaire.
 Soudain, l'ange Gabriel entre : une parole de lumière, une salutation qui bouleverse.
 Tu vois Marie troublée, mais attentive, cherchant le sens.
 Tu entends l'annonce : un Fils, Jésus, Roi pour toujours.
 Tu vois enfin Marie se tenir devant Dieu sans fuite, et prononcer son "oui".

♦ Parole de Dieu

Évangile : Lc 1, 26-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

l'ange Gabriel fut envoyé par Dieu dans une ville de Galilée, appelée Naza-

reth,

à une jeune fille vierge,
 accordée en mariage à un homme de la maison de David,
 appelé Joseph ;
 et le nom de la jeune fille était Marie.

L'ange entra chez elle et dit :
 « Je te salue, Comblée-de-grâce,
 le Seigneur est avec toi. »

À cette parole, elle fut toute bouleversée,
 et elle se demandait ce que pouvait signifier cette salutation.

L'ange lui dit alors :
 « Sois sans crainte, Marie,
 car tu as trouvé grâce auprès de Dieu.

Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils ;
 tu lui donneras le nom de Jésus.

Il sera grand,
 il sera appelé Fils du Très-Haut ;
 le Seigneur Dieu
 lui donnera le trône de David son père ;
 il régnera pour toujours sur la maison de Jacob,
 et son règne n'aura pas de fin. »

Marie dit à l'ange :
 « Comment cela va-t-il se faire,
 puisque je ne connais pas d'homme ? »

L'ange lui répondit :
 « L'Esprit Saint viendra sur toi,
 et la puissance du Très-Haut
 te prendra sous son ombre ;
 c'est pourquoi celui qui va naître sera saint,
 il sera appelé Fils de Dieu.

Or voici que, dans sa vieillesse, Élisabeth, ta parente,

a conçu, elle aussi, un fils
et en est à son sixième mois,
alors qu'on l'appelait la femme stérile.

Car rien n'est impossible à Dieu. »

Marie dit alors :

« Voici la servante du Seigneur ;
que tout m'advienne selon ta parole. »
Alors l'ange la quitta.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la foi et la disponibilité de Marie, pour accueillir ta volonté en ce Carême, même quand je ne comprends pas tout.

♦ Les points de méditation

Point 1 : « Le Seigneur est avec toi » : Dieu visite l'ordinaire

Dieu ne commence pas par exiger : il commence par se donner et rassurer.

La grâce vient rejoindre une vie simple, au cœur du quotidien.

En Carême, Dieu veut aussi visiter mes journées ordinaires, pas seulement mes grands moments.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin d'entendre aujourd'hui : "le Seigneur est avec toi" ?
- Est-ce que je reconnais Dieu dans mon quotidien, ou seulement dans l'extraordinaire ?

Point 2 : « Rien n'est impossible à Dieu » : la foi quand tout semble fermé

Marie pose une vraie question : "comment ?" Elle ne nie pas la réalité, elle l'ouvre à Dieu.

L'Esprit Saint est présenté comme l'acteur principal : Dieu fait ce que l'humain ne peut pas.

En Carême, je suis invité à remettre à Dieu ce qui me paraît impossible : conversion, guérison, fidélité, paix.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel "impossible" est devant moi en ce moment ?
- Est-ce que je laisse l'Esprit Saint agir, ou est-ce que je porte tout seul ce qui me dépasse ?

Point 3 : « Que tout m'advienne selon ta parole » : le oui qui transforme

Le oui de Marie n'est pas une émotion : c'est un acte de confiance et d'abandon.

Elle accepte d'entrer dans une route où elle ne contrôle pas tout.

Le Carême est précisément ce temps du "oui" : consentir, obéir, persévérer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine Dieu m'invite-t-il à dire

un “oui” concret : pardon, prière, purification, service, vérité ?

• Qu'est-ce que je crains de perdre si je dis vraiment oui à Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus, je viens à toi avec mes peurs et mes questions.

Comme Marie, je veux écouter, discerner, et répondre.

Donne-moi ton Esprit Saint pour que ma vie accueille ta Parole.

Je te dis aujourd'hui : me voici. Apprends-moi à dire “oui” avec paix, fidélité et humilité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Le “oui” du jour :*

j'écris une phrase : “Aujourd'hui, Seigneur, je te dis oui pour...” et je la vis concrètement.

2. *Un acte humble de service :*

je fais un geste discret d'amour (aide, écoute, partage) comme signe de mon “me voici”.

♦ Parole à mémoriser

« Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole. » (Lc 1, 38)

Relecture de la journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous

référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

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

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

- Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

◇

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Jeudi 26 Mars 2026

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, dans le silence.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, je me prosterne et j'accueille ton alliance. »
- En ce Carême, demande la grâce de croire aux promesses de Dieu même quand tout semble lent.

♦ Composition des lieux

Imagine Abraham dans le désert, face contre terre, petit devant Dieu.

Tu entends la voix du Seigneur qui parle d'alliance, de fécondité, d'avenir, de nations... alors qu'Abraham est encore en chemin.

Tu vois aussi le changement de nom : Abram devient Abraham, comme un signe d'identité nouvelle.

Et tu sens ce lien profond : « Je serai ton Dieu... et le Dieu de ta descendance. »

♦ Parole de Dieu

Première Lecture : Gn 17, 3-9

Lecture du livre de la Genèse

En ces jours-là,
Abram tomba face contre terre

et Dieu lui parla ainsi :

« Moi, voici l'alliance que je fais avec toi :
tu deviendras le père d'une multitude de nations.

Tu ne seras plus appelé du nom d'Abram,
ton nom sera Abraham,
car je fais de toi le père d'une multitude de nations.

Je te ferai porter des fruits à l'infini,
de toi je ferai des nations,
et des rois sortiront de toi.

J'établirai mon alliance entre moi et toi,
et après toi avec ta descendance,
de génération en génération ;
ce sera une alliance éternelle ;
ainsi je serai ton Dieu
et le Dieu de ta descendance après toi.

À toi et à ta descendance après toi
je donnerai le pays où tu résides,
tout le pays de Canaan en propriété perpétuelle,
et je serai leur Dieu. »

Dieu dit à Abraham :
« Toi, tu observeras mon alliance,
toi et ta descendance après toi,
de génération en génération. »

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi une foi persévérante,
qui s'appuie sur ton alliance, accueille
l'identité nouvelle que tu me donnes, et
marche fidèlement pendant ce Carême.

◇ Les points de méditation

Point 1 : La prosternation d'Abraham : une foi qui s'abandonne

Abraham tombe face contre terre : il reconnaît que Dieu est Dieu.

La conversion commence souvent par là : arrêter de diriger, se remettre à sa place, écouter.

Le Carême est ce geste intérieur : se prosterner, et laisser Dieu parler.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Où ai-je besoin de me prosterner intérieurement : orgueil, contrôle, peur, agitation ?
- Est-ce que je donne à Dieu un vrai espace pour me parler, ou est-ce que je remplis tout ?

Point 2 : Dieu change le nom : il donne une identité et une mission

Abram devient Abraham : Dieu ne change pas seulement le destin, il change l'identité. Dieu voit plus grand que ce que nous voyons de nous-mêmes.

En Carême, Dieu veut me sortir des étiquettes, des blessures, des "je suis comme ça", pour me conduire vers ce que je suis en lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel "ancien nom" me colle à la peau : échec, honte, colère, faiblesse, peur, dé-

couragement ?

- Quel nom nouveau Dieu veut-il écrire sur ma vie : fils aimé, témoin, serviteur, homme de foi, artisan de paix ?

Point 3 : L'alliance : promesse et responsabilité

Dieu promet : fécondité, avenir, terre, présence. Puis il demande : "toi, tu observeras mon alliance."

La grâce n'annule pas l'obéissance : elle la rend possible.

Le Carême est l'école de l'alliance : marcher avec Dieu, rester fidèle, transmettre.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle fidélité concrète l'alliance me demande aujourd'hui : prière, vérité, charité, pureté, justice ?
- Comment puis-je transmettre cette alliance : par l'exemple, la parole, l'éducation, l'accompagnement ?

Colloque

Seigneur, je me prosterne devant toi.

Merci pour ton alliance : tu veux être mon Dieu, et tu ne me lâches pas.

Change mon nom intérieur : guéris mes fausses identités, mes blessures, mes peurs.

Donne-moi une foi fidèle qui marche, une obéissance aimante, et une fécondité selon ton plan. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Écrire le nom nouveau :

je note une identité que Dieu me donne (ex : "fils aimé") et je la relis dans la journée.

2. Un acte d'alliance :

je choisis un engagement concret de Carême et je le tiens (prière fixe, jeûne, aumône, confession, pardon).

♦ Parole à mémoriser

« J'établirai mon alliance entre moi et toi... ce sera une alliance éternelle. » (Gn 17, 7)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'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. »

« 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).

♦ 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

Vendredi 27 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, dans le silence.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus, je veux croire en toi, même quand tu es contesté. »
- En ce Carême, demande la grâce d'une foi ferme, sans dureté.

♦ Composition des lieux

Imagine la tension : des pierres déjà dans les mains, des regards durs, des accusations qui montent.

Jésus est là, calme, debout, et il répond sans violence : il renvoie aux œuvres du Père, à la vérité, à la lumière.

Puis tu le vois échapper à leurs mains : non par peur, mais parce que son heure n'est pas encore venue.

Enfin, tu le suis "de l'autre côté du Jourdain", dans un lieu plus simple, où des cœurs viennent et croient.

♦ Parole de Dieu

Évangile : Jn 10, 31-42

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,
de nouveau, des Juifs prirent des

pierres
pour lapider Jésus.

Celui-ci reprit la parole :

« J'ai multiplié sous vos yeux les œuvres bonnes
qui viennent du Père.
Pour laquelle de ces œuvres voulez-vous
me lapider ? »

Ils lui répondirent :

« Ce n'est pas pour une œuvre bonne
que nous voulons te lapider,
mais c'est pour un blasphème :
tu n'es qu'un homme,
et tu te fais Dieu. »

Jésus leur répliqua :

« N'est-il pas écrit dans votre Loi :
J'ai dit : Vous êtes des dieux ?

Elle les appelle donc des dieux,
ceux à qui la parole de Dieu s'adressait,
et l'Écriture ne peut pas être abolie.

Or, celui que le Père a consacré
et envoyé dans le monde,
vous lui dites : "Tu blasphèmes",
parce que j'ai dit : "Je suis le Fils de Dieu".

Si je ne fais pas les œuvres de
mon Père,
continuez à ne pas me croire.

Mais si je les fais,
même si vous ne me croyez pas,
croyez les œuvres.
Ainsi vous reconnaîtrez, et de plus en plus,
que le Père est en moi,
et moi dans le Père. »

Eux cherchaient de nouveau à l'arrêter,
mais il échappa à leurs mains.

Il repartit de l'autre côté du Jourdain,

à l'endroit où, au début, Jean baptisait ;
et il y demeura.

Beaucoup vinrent à lui en déclarant :
« Jean n'a pas accompli de signe ;
mais tout ce que Jean a dit de celui-ci
était vrai. »

Et là, beaucoup crurent en lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur fidèle et paisible, capable de tenir dans la vérité sans agressivité, et de reconnaître tes œuvres dans ma vie pendant ce Carême.

♦ Les points de méditation

Point 1 : La lumière dérange : quand on veut "lapider" ce qu'on ne veut pas entendre

Jésus pose une question simple : "pour quelle œuvre bonne ?"

Parfois, on rejette non parce que c'est mauvais, mais parce que ça dérange nos positions, nos sécurités, nos habitudes.

En Carême, je suis invité à regarder mes résistances : où est-ce que je ferme mon cœur quand Dieu me bouscule ?

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle vérité de l'Évangile me contrarie le plus : pardon, conversion, pureté, justice, humilité, charité ?
- Est-ce que je combats intérieurement ce

qui pourrait me faire changer ?

Point 2 : « Croyez les œuvres » : la foi se nourrit des signes de Dieu

Jésus propose un chemin : si vous ne pouvez pas croire les paroles, regardez au moins les œuvres.

Dieu laisse des traces : guérisons, paix donnée, conversions, fruits, fidélités qui tiennent.

Le Carême est un temps pour relire ces œuvres et laisser grandir la confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles "œuvres de Dieu" ai-je déjà vues dans ma vie : relèvements, protections, grâces, lumières ?
- Est-ce que je sais relire le bien, ou est-ce que je ne vois que ce qui manque ?

Point 3 : Jésus "échappa à leurs mains" : apprendre sa liberté et sa paix

Jésus ne s'enferme pas dans le conflit ; il reste libre, il se déplace, il continue sa mission.

Il ne répond pas par la violence, il ne se laisse pas voler sa paix.

En Carême, Jésus m'apprend cette liberté : ne pas vivre prisonnier du regard des autres, ni des polémiques.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles "mains" veulent m'attraper : peur

de plaire, besoin de prouver, conflits, rancunes, agitation ?

• Quel pas de paix puis-je poser : me retirer du bruit, prier, répondre avec douceur, choisir le silence juste ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui as été contesté et pourtant tu es resté paisible, donne-moi ton courage humble.

Délivre-moi de la dureté, de la peur et de la colère.

Apprends-moi à croire tes œuvres, à relire ton action, à tenir dans la vérité sans blesser.

Conduis-moi "de l'autre côté du Jourdain", là où je peux te retrouver et te suivre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Relire les œuvres :

j'écris 3 "œuvres bonnes" de Dieu dans ma vie, et je rends grâce.

2. Acte de foi :

je dis : "Jésus, je crois en toi", puis je pose un geste concret de fidélité (prière, service, pardon).

Parole à mémoriser

« Croyez les œuvres. » (Jn 10, 38)

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 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 :

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

- o Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

♦ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

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

- o Les sentiments négatifs (colère, jalousie,

peur...) qui m'ont éloigné de toi.

- Je peux dire simplement :

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

♦ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Samedi 28 Mars

Oraison

♦ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, en silence.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus, rassemble mon cœur dispersé. »
- En ce Carême, demande la grâce d'être un artisan d'unité, pas un semeur de division.

♦ Composition des lieux

Imagine Jérusalem après le signe de Lazare : certains croient, d'autres rapportent, la tension monte.

Tu vois le Conseil suprême réuni : calcul, peur, "intérêt", menaces politiques, décision de tuer.

Tu entends Caïphe prononcer une phrase dure... et pourtant mystérieusement prophétique.

Puis tu vois Jésus se retirer vers le désert avec ses disciples : silence, prudence, marche vers la Pâque.

Et tu entends cette parole au cœur du texte : rassembler dans l'unité les enfants de Dieu dispersés.

♦ Parole de Dieu

Évangile: Jn 11, 45-57

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,

quand Lazare fut sorti du tombeau,
beaucoup de Juifs, qui étaient venus
auprès de Marie
et avaient donc vu ce que Jésus avait fait,
crurent en lui.

Mais quelques-uns allèrent trouver
les pharisiens
pour leur raconter ce qu'il avait fait.

Les grands prêtres et les pharisiens
réunirent donc le Conseil suprême ;
ils disaient :

« Qu'allons-nous faire ?
Cet homme accomplit un grand nombre de
signes.

Si nous le laissons faire,
tout le monde va croire en lui,
et les Romains viendront détruire notre
Lieu saint
et notre nation. »

Alors, l'un d'entre eux, Caïphe,
qui était grand prêtre cette année-là,
leur dit :

« Vous n'y comprenez rien
vous ne voyez pas quel est votre in-
térêt :
il vaut mieux qu'un seul homme meure pour
le peuple,
et que l'ensemble de la nation ne périsse
pas. »

Ce qu'il disait là ne venait pas de lui-
même ;
mais, étant grand prêtre cette année-là,
il prophétisa
que Jésus allait mourir pour la nation ;
et ce n'était pas seulement pour la
nation,
c'était afin de rassembler dans l'unité
les enfants de Dieu dispersés.

À partir de ce jour-là,
ils décidèrent de le tuer.

C'est pourquoi Jésus ne se déplaçait
plus ouvertement
parmi les Juifs ;
il partit pour la région proche du désert,
dans la ville d'Éphraïm
où il séjourna avec ses disciples.

Or, la Pâque juive était proche,
et beaucoup montèrent de la campagne à
Jérusalem
pour se purifier avant la Pâque.

Ils cherchaient Jésus
et, dans le Temple, ils se disaient entre eux
:

« Qu'en pensez-vous ?

Il ne viendra sûrement pas à la fête ! »

Les grands prêtres et les pharisiens
avaient donné des ordres :
quiconque saurait où il était devait le dé-
noncer,
pour qu'on puisse l'arrêter.

– Acclamons la Parole de Dieu.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur nouveau, pu-
rifié de la peur, du calcul et des divisions,
afin que je me laisse rassembler par toi et
que je serve l'unité pendant ce Carême.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : La peur qui calcule : quand
le "bien commun" devient un pré-
texte**

Les chefs ont peur : perdre le lieu saint, la
nation, leur position.

Alors ils raisonnent en "intérêt" : sacrifier un
innocent pour sauver le système.

Le Carême me met devant ce miroir : quand
la peur dirige, je peux justifier des choix in-
justes.

Questions pour la réflexion person- nelle :

•Quelle peur gouverne parfois mes déci-
sions : perdre, être critiqué, manquer, être
humilié ?

•Ai-je déjà "habillé" un calcul égoïste avec de
beaux mots : prudence, intérêt, efficacité,
réalisme ?

Point 2 : Dieu transforme même les paroles tordues : la Croix pour ras- sembler

Caïphe parle pour éliminer Jésus, mais Dieu
fait passer à travers cette parole un sens
plus profond : Jésus mourra pour rassem-
bler.

La Croix devient le lieu où Dieu recolle ce
qui est dispersé : peuples, cœurs, familles,
communautés.

En Carême, je contemple ce mystère : Dieu
tire du salut même à travers l'hostilité.

Questions pour la réflexion person- nelle :

•Qu'est-ce qui est "dispersé" en moi : pen-
sées, désirs, priorités, fidélité, paix ?

•Qu'est-ce qui est dispersé autour de moi

: tensions familiales, divisions, rancunes, clans ?

Point 3 : Jésus se retire vers le désert : apprendre le discernement et la fidélité

Jésus ne se livre pas au bruit ; il se met à l'écart, proche du désert, et marche vers l'heure de la Pâque.

Il ne fuit pas sa mission, il la prépare : silence, fidélité, obéissance au Père.

Le Carême me demande ce même mouvement : me retirer de ce qui excite, pour me purifier avant la Pâque.

Questions pour la réflexion personnelle :

- De quel "bruit" dois-je me retirer : polémiques, bavardages, réseaux, agitation, conflits inutiles ?
- Quel pas concret de préparation à Pâques dois-je renforcer : confession, prière, automône, réconciliation ?

Colloque

Seigneur Jésus, toi qui as accepté d'être livré pour rassembler les enfants de Dieu, rassemble mon cœur dispersé : mes peurs, mes calculs, mes divisions intérieures.

Purifie-moi de tout ce qui justifie l'injustice. Fais de moi un instrument d'unité : doux, vrai, patient, fidèle.

Conduis-moi au désert avec toi, pour arriver purifié à la Pâque. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Unité intérieure :

aujourd'hui, je choisis une priorité spirituelle simple (prière, silence, Parole) et je m'y tiens.

2. Jeûne de division :

je refuse toute parole qui met de l'huile sur le feu (critique, camp, rumeur) ; je prie plutôt.

♦ Parole à mémoriser

« Rassembler dans l'unité les enfants de Dieu dispersés. » (Jn 11, 52)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

♦ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

♦ Dire merci à Dieu

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

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

♦ Demander pardon

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

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

♦ Me tourner vers demain

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

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

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Dimanche 29 Mars

Oraison

◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu, dans un silence humble.
- Respire lentement 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur, ouvre mon oreille, fais de moi un disciple. »
- En ce Carême, offre-lui tes humiliations, tes fatigues et tes combats.

◇ Composition des lieux

Imagine le Serviteur du Seigneur au matin :
il se lève, il écoute, il reçoit une parole pour
soutenir l'épuisé.

Puis la scène devient rude : coups, barbe
arrachée, crachats, outrages.

Et pourtant il ne fuit pas : visage ferme,
cœur appuyé sur Dieu.

Tu reconnais Jésus sur le chemin de la Pas-
sion : silencieux, fidèle, porté par le Père.

◇ Parole de Dieu

Première lecture: Is 50, 4-7

Lecture du livre du prophète Isaïe

Le Seigneur mon Dieu m'a donné le lan-
gage des disciples,
pour que je puisse, d'une parole,
soutenir celui qui est épuisé.
Chaque matin, il éveille,

il éveille mon oreille
pour qu'en disciple, j'écoute.

Le Seigneur mon Dieu m'a ouvert l'oreille,
et moi, je ne me suis pas révolté,
je ne me suis pas dérobé.

J'ai présenté mon dos à ceux qui me
frappaient,
et mes joues à ceux qui m'arrachaient la
barbe.

Je n'ai pas caché ma face devant les ou-
trages et les crachats.

Le Seigneur mon Dieu vient à mon se-
cours ;
c'est pourquoi je ne suis pas atteint par les
outrages,
c'est pourquoi j'ai rendu ma face dure
comme pierre :
je sais que je ne serai pas confondu.

– Parole du Seigneur.

♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi l'oreille du disciple et
le courage de la fidélité, pour écouter ta
Parole chaque jour, soutenir les épuisés, et
tenir dans l'épreuve sans me venger, en ce
temps de Carême.

♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Chaque matin, il éveille
mon oreille » : la fidélité commence
par l'écoute**

Avant la souffrance, il y a l'écoute quoti-
dienne. Le disciple ne se fabrique pas tout
seul : Dieu éveille.

Le Carême est ce retour au matin intérieur

: écouter avant de parler, recevoir avant
d'agir.

C'est cette écoute qui donnera "le langage"
capable de relever les épuisés.

Questions pour la réflexion person- nelle :

• Est-ce que je prends chaque jour un mo-
ment réel pour écouter Dieu ?

• Qui est "épuisé" autour de moi, et quelle pa-
role de Dieu pourrais-je lui offrir avec dou-
ceur ?

Point 2 : « Je ne me suis pas dérobé » : choisir la fidélité quand ça coûte

Le Serviteur ne cherche pas la violence,
mais il ne fuit pas non plus.

Il accepte d'être exposé, sans se renier,
sans trahir sa mission.

Le Carême me demande cette droiture :
tenir bon, même si cela entraîne incompré-
hensions et humiliations.

Questions pour la réflexion person- nelle :

• Devant quelle difficulté ai-je tendance à me
dérober : vérité à dire, responsabilité, par-
don à donner, effort spirituel ?

• Quel acte de fidélité concret Dieu attend-il
de moi aujourd'hui, malgré le coût ?

Point 3 : « Je sais que je ne serai pas confondu » : la force tranquille de celui qui s'appuie sur Dieu

Il subit les outrages, mais il n'est pas détruit
intérieurement : Dieu vient à son secours.

“Face dure comme pierre” ne signifie pas cœur fermé, mais détermination paisible. En Carême, Dieu veut me donner cette force : ne pas me laisser définir par les humiliations.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole blessante ou quel outrage continue de me marquer ?
- Comment puis-je m'appuyer sur Dieu au lieu de chercher à “rendre” ou à prouver ?

Colloque

Seigneur Jésus, Serviteur fidèle,
éveille mon oreille chaque matin.
Mets sur mes lèvres une parole qui relève.
Quand je suis humilié, garde mon cœur dans la paix ;
quand je suis tenté de fuir, donne-moi le courage ;
quand je suis tenté de me venger, donne-moi ta douceur.
Je sais que tu viens à mon secours. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Le matin du disciple :*
5 minutes dès le matin avec une phrase : “Parle Seigneur, je t'écoute”, puis un verset relu lentement.

2. *Soutenir un épuisé :*
aujourd'hui, je fais un geste concret (appel, visite, aide, encouragement) pour quelqu'un de fatigué.

♦ Parole à mémoriser

« Le Seigneur mon Dieu vient à mon secours : je sais que je ne serai pas confondu. » (Is 50, 7)

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).



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.