

# Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**AVRIL  
2026**

**N°64**

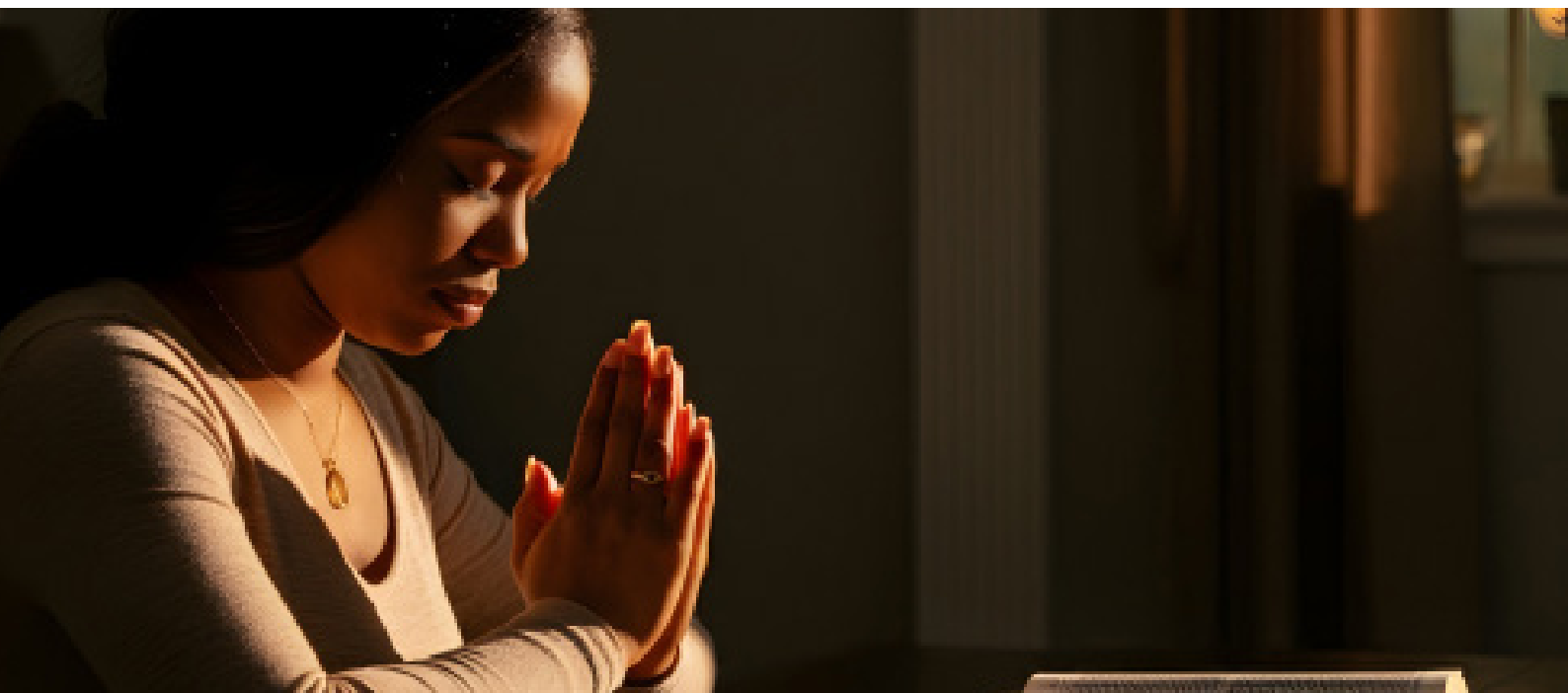


**Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant**

# 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 reviens 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

viser 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 ou plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

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

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

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

### Relire sa prière

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

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

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

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



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

### Choisir un moment

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

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

### Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

### Demander la grâce de la lumière

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

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

### Regarder ma journée

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

### Dire merci à Dieu

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

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

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

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

### Demander pardon à Dieu

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

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

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

### Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

### Conclure la prière du soir

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

Un Notre Père,

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

# INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

**Du Lundi 06 au Dimanche 12 Avril 2026**

**Lundi 06 Avril 2026**

**Oraison**

## ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence paisible, habité par la joie de Pâques.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, remplis-moi de ta joie et fais de moi ton témoin. »
- Demande la grâce d'entrer dans ce temps pascal avec un cœur renouvelé, libre et missionnaire.

## ◇ Composition des lieux

Imagine les femmes quittant le tombeau au matin de Pâques. Elles viennent d'entendre l'annonce de l'ange. Leur cœur est bouleversé : il y a encore de la crainte, mais déjà une grande joie les habite. Elles courent annoncer la nouvelle aux disciples.

Et voilà que Jésus lui-même vient à leur rencontre. Il les salue simplement. Elles s'approchent, saisissent ses pieds et se prosternent devant lui. Le Ressuscité n'est pas une idée : il est vivant, présent, proche. Écoute sa parole : « Soyez sans crainte, allez annoncer à mes frères... » Le temps pascal s'ouvre ainsi : par une rencontre et

par un envoi.

Puis regarde l'autre scène : tandis que les femmes annoncent la vérité avec joie, certains gardes vont rapporter les faits aux grands prêtres. Ceux-ci choisissent l'argent, le mensonge et la manipulation. Ainsi, dès le matin de Pâques, deux chemins apparaissent : accueillir la vérité du Ressuscité ou s'enfermer dans le refus. Reste dans cette scène. Contemple la joie des femmes, la proximité de Jésus, et le contraste entre la lumière de Pâques et l'obscurité du mensonge.

## ◇ Parole de Dieu

**Évangile:** Mt 28, 8-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
quand les femmes eurent entendu les paroles de l'ange,  
vite, elles quittèrent le tombeau,  
remplies à la fois de crainte et d'une grande joie,  
et elles coururent porter la nouvelle à ses disciples.

Et voici que Jésus vint à leur rencontre et leur dit :

« Je vous salue. »

Elles s'approchèrent, lui saisirent les pieds et se prosternèrent devant lui.

Alors Jésus leur dit :  
 « Soyez sans crainte,  
 allez annoncer à mes frères  
 qu'ils doivent se rendre en Galilée :  
 c'est là qu'ils me verront. »  
 Tandis qu'elles étaient en chemin,  
 quelques-uns des gardes allèrent en ville  
 annoncer aux grands prêtres tout ce qui  
 s'était passé.  
 Ceux-ci, après s'être réunis avec les an-  
 ciens  
 et avoir tenu conseil,  
 donnèrent aux soldats une forte somme  
 en disant :  
 « Voici ce que vous direz :  
 "Ses disciples sont venus voler le corps,  
 la nuit pendant que nous dormions."  
 Et si tout cela vient aux oreilles du gouver-  
 neur,  
 nous lui expliquerons la chose,  
 et nous vous éviterons tout ennui. »  
 Les soldats prirent l'argent et suivirent les  
 instructions.  
 Et cette explication s'est propagée chez  
 les Juifs  
 jusqu'à aujourd'hui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la  
 grâce de vivre ce temps pascal dans la  
 joie, de te reconnaître vivant sur ma route,  
 et de devenir un témoin fidèle de ta Résur-  
 rection.

### ◇ Les points de méditation

## Point 1 : La joie pascale n'enlève pas toute émotion, mais elle transforme le cœur

Les femmes quittent le tombeau avec crainte et grande joie. La Résurrection ne supprime pas d'un coup toute émotion humaine, mais elle fait entrer une lumière nouvelle dans le cœur.

Le temps pascal n'est pas un simple enthousiasme extérieur. C'est la joie profonde de savoir que le Christ est vivant et que la mort n'a pas eu le dernier mot.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse la joie de la Résurrection entrer réellement dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui, en moi, a encore besoin d'être rejoint par la paix du Ressuscité ?

## Point 2 : Jésus ressuscité vient à la rencontre de ceux qui le cherchent

Les femmes courent, et Jésus vient à leur rencontre. Il ne les laisse pas seulement avec un message transmis par l'ange ; il se donne lui-même à rencontrer. Elles se prosternent devant lui.

En ce temps pascal, nous sommes invités non seulement à parler de Jésus ressuscité, mais à vivre une vraie relation avec lui dans la prière, la foi et les sacrements.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche vraiment à rencon-

trer Jésus vivant, ou seulement à penser à lui ?

- Comment puis-je nourrir davantage ma relation personnelle avec le Ressuscité pendant ce temps de Pâques ?

### Point 3 : Pâques nous envoie témoigner dans la vérité

Jésus dit aux femmes : « Allez annoncer à mes frères... » La Résurrection devient aussitôt mission. Mais en face, les grands prêtres organisent le mensonge pour étouffer la vérité.

Le temps pascal nous place devant un choix : être témoins du Ressuscité par une vie vraie, ou laisser le mensonge, la peur et les compromis étouffer la lumière reçue.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma vie, comment puis-je annoncer concrètement que le Christ est vivant ?
- Y a-t-il des peurs, des compromis ou des mensonges qui freinent mon témoignage chrétien ?

### Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,  
je te rends grâce pour la lumière de Pâques.  
Le Carême est passé,  
et tu m'ouvres maintenant un temps nouveau :  
un temps de joie,  
de vie,  
de relèvement,  
de mission.

Je veux accueillir ta parole :

« Soyez sans crainte. »

Souvent, mon cœur reste partagé,  
entre la foi et l'inquiétude,  
entre l'élan et la peur.

Mais toi, tu viens à ma rencontre  
et tu me redis que tu es vivant.

Je me prosterne devant toi  
comme les saintes femmes.

Je reconnais que tu es mon Seigneur,  
mon espérance,  
ma joie.

Fais de moi un témoin pascal.

Garde-moi du mensonge,

de la tiédeur,

du compromis,

de tout ce qui obscurcit la vérité de l'Évangile.

Que ma vie annonce,

par mes paroles et par mes actes,

que tu es vraiment ressuscité.

Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Joie pascal :

Aujourd'hui, je prends un moment pour remercier explicitement Jésus pour sa Résurrection et pour la vie nouvelle qu'il me donne.

#### 2. Témoignage :

Je pose aujourd'hui un acte simple qui manifeste ma foi pascal : une parole d'espérance, un encouragement, un geste de charité, ou un témoignage de foi.

### ◇ Parole à mémoriser

« Soyez sans crainte, allez annoncer à mes frères... » (Mt 28, 10)

## 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 :
  - 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. »

Mardi 07 Avril 2026

Oraison

## ◇ 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).

## ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence paisible.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Seigneur ressuscité, ouvre mon cœur à ta Parole. »
- Demande la grâce d'accueillir l'appel du Ressuscité avec foi, joie et disponibilité.

## ◇ Composition des lieux

Imagine Jérusalem au temps de la Pentecôte. Pierre se tient debout devant la foule. Celui qui avait eu peur autrefois parle maintenant avec force et clarté. Il annonce Jésus crucifié et ressuscité, proclamé par Dieu Seigneur et Christ.

Regarde la foule qui écoute. Les paroles de Pierre ne glissent pas à la surface : elles descendent dans les cœurs. Le texte dit qu'ils furent touchés au cœur. Quelque chose se brise en eux, mais quelque chose s'ouvre aussi. Alors monte cette question : « Frères, que devons-nous faire ? »

Écoute la réponse de Pierre : « Convertissez-vous... » Il appelle à accueillir Jésus, à recevoir le baptême, le pardon des péchés et le don du Saint-Esprit. Puis contemple cette naissance de l'Église : des milliers de personnes accueillent la Parole et se joignent à la communauté.

Reste dans cette scène. Contemple la puissance de la Parole, la transformation des cœurs, et la joie d'un peuple nouveau qui naît de la foi au Ressuscité.

## ◇ Parole de Dieu

**Première lecture:** Ac 2, 36-41

Lecture du livre des Actes des Apôtres

Le jour de la Pentecôte, Pierre disait à la foule :

« Que toute la maison d'Israël le sache donc avec certitude :

Dieu l'a fait Seigneur et Christ, ce Jésus que vous aviez crucifié. »

Les auditeurs furent touchés au cœur ; ils dirent à Pierre et aux autres Apôtres :

« Frères, que devons-nous faire ? »

Pierre leur répondit :

« Convertissez-vous, et que chacun de vous soit baptisé au nom de Jésus Christ

pour le pardon de ses péchés ; vous recevrez alors le don du Saint-Esprit.

Car la promesse est pour vous, pour vos enfants

et pour tous ceux qui sont loin, aussi nombreux que le Seigneur notre Dieu les appellera. »

Par bien d'autres paroles encore, Pierre les adjurait et les exhortait en disant :

« Détournez-vous de cette génération tordueuse, et vous serez sauvés. »

Alors, ceux qui avaient accueilli la parole de Pierre furent baptisés.

Ce jour-là, environ trois mille personnes se joignirent à eux.

– Parole du Seigneur.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi un cœur docile à ta Parole, capable de vraie conversion, afin que je vive pleinement de ton pardon, de ton Esprit et de la joie de Pâques.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1 : Le Ressuscité est au centre de l'annonce

Pierre proclame avec force que Jésus crucifié a été fait par Dieu Seigneur et Christ. Le temps pascal nous rappelle que notre foi repose sur une personne vivante : Jésus ressuscité.

La vie chrétienne commence quand nous accueillons vraiment cette vérité, non seulement dans notre intelligence, mais dans toute notre existence.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que Jésus ressuscité est vraiment le centre de ma foi et de ma vie ?
- Quelle place concrète est-ce que je lui donne aujourd'hui ?

## Point 2 : Une parole qui touche le cœur appelle à la conversion

Les auditeurs sont touchés au cœur. La vraie rencontre avec la Parole de Dieu ne laisse pas inchangé. Elle réveille, elle éclaire, elle pousse à demander : « Que devons-nous faire ? »

En ce temps pascal, la conversion n'est pas d'abord tristesse ou culpabilité ; elle est réponse vivante à l'appel du Ressuscité.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Dieu me touche aujourd'hui plus particulièrement ?
- À quoi le Seigneur m'appelle-t-il concrètement à changer ou à ajuster ?

## Point 3 : Le don de Dieu ouvre à une vie nouvelle

Pierre annonce le pardon, le baptême et le don du Saint-Esprit. Pâques ouvre un chemin de vie nouvelle : Dieu ne se contente pas de pardonner, il donne aussi son Esprit et rassemble un peuple nouveau.

Le chrétien pascal est donc un homme relevé, renouvelé et envoyé à vivre dans la communion de l'Église.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je vis vraiment comme un homme renouvelé par le Christ ?
- Comment puis-je être davantage ouvert à l'action du Saint-Esprit dans ma vie ?

## Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,  
je te rends grâce  
parce que tu es vivant  
et que ton Évangile continue de toucher les cœurs.

Comme la foule au jour de la Pentecôte,  
je veux moi aussi me laisser atteindre par ta Parole.

Ne permets pas que ton appel glisse sur moi

sans me transformer.

Donne-moi un cœur simple,  
un cœur vrai,  
un cœur disponible à la conversion.

Là où je résiste encore,  
viens m'assouplir.

Là où je me suis installé,  
viens me réveiller.

Là où je suis blessé,  
viens me relever.

Je te remercie pour mon baptême,  
pour le pardon que tu offres,  
pour l'Esprit Saint que tu donnes,  
pour l'Église dans laquelle tu me fais vivre.

Seigneur,

que ce temps pascal ne passe pas sur moi sans fruit.

Fais de moi un homme renouvelé,  
habité par ton Esprit,  
joyeux de t'appartenir,  
et prêt à marcher avec toi.

Amen.

**Pour vivre concrètement cette Parole**

## 1. Exercice de conversion

Je choisis un point concret de ma vie à corriger ou à remettre en ordre à la lumière de l'Évangile.

## 2. Vie pascale :

je rends grâce pour mon baptême et j'invoque explicitement l'Esprit Saint au cours de la journée.

### ◇ Parole à mémoriser

« Convertissez-vous. » (Ac 2, 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).

**Mercredi 08 Avril**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence simple et confiant.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, relève-moi et apprend-moi à transmettre ta vie. »
- Demande la grâce d'accueillir la force du Ressuscité qui relève, guérit et met en marche.

### ◇ Composition des lieux

Imagine l'entrée du Temple, à l'heure de la prière. Pierre et Jean montent vers le Temple. Là, près de la Belle-Porte, se trouve un homme infirme de naissance. Chaque jour, on le dépose au même endroit pour demander l'aumône. Sa vie semble enfermée dans l'habitude, la dépendance et l'attente.

Vois-le tendre la main vers Pierre et Jean. Il espère recevoir quelque chose, sans doute quelques pièces. Mais Pierre le regarde fixement et lui dit : « Regarde-nous ! » Puis vient cette parole étonnante : « De l'argent et de l'or, je n'en ai pas ; mais ce que j'ai, je te le donne : au nom de Jésus Christ le Nazaréen, lève-toi et marche. » Contemple ce geste : Pierre le prend par la

main et le relève. Aussitôt, ses pieds et ses chevilles s'affermissent. L'homme se met debout, marche, bondit et loue Dieu. Puis il entre dans le Temple avec eux.

Reste un instant dans cette scène. Regarde la puissance du nom de Jésus, la main tendue de l'Apôtre, et cet homme qui passe de l'immobilité à la louange.

### ◇ Parole de Dieu

**Première lecture** : Ac 3, 1-10

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,  
Pierre et Jean montaient au Temple pour la prière de l'après-midi, à la neuvième heure.

On y amenait alors un homme, infirme de naissance,  
que l'on installait chaque jour à la porte du Temple,  
appelée la « Belle-Porte »,  
pour qu'il demande l'aumône à ceux qui entraient.

Voyant Pierre et Jean qui allaient entrer dans le Temple,  
il leur demanda l'aumône.

Alors Pierre, ainsi que Jean, fixa les yeux sur lui,  
et il dit :

« Regarde-nous ! »

L'homme les observait,  
s'attendant à recevoir quelque chose de leur part.

Pierre déclara :

« De l'argent et de l'or, je n'en ai pas ;  
mais ce que j'ai, je te le donne :  
au nom de Jésus Christ le Nazaréen,  
lève-toi et marche. »

Alors, le prenant par la main droite,  
il le releva  
et, à l'instant même,  
ses pieds et ses chevilles s'affermirent.

D'un bond, il fut debout  
et il marchait.

Entrant avec eux dans le Temple,  
il marchait, bondissait, et louait Dieu.  
Et tout le peuple le vit marcher et louer  
Dieu.

On le reconnaissait :  
c'est bien lui qui était assis à la « Belle-  
Porte » du Temple  
pour demander l'aumône.  
Et les gens étaient frappés de stupeur et  
désorientés  
devant ce qui lui était arrivé.

– Parole du Seigneur.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la  
grâce de me laisser relever par toi dans  
mes infirmités intérieures, et fais de moi  
un instrument de relèvement, de foi et  
d'espérance pour les autres.

### ◇ Les points de méditation

#### Point 1: Le Ressuscité continue d'agir à travers ses apôtres

Pierre n'agit pas en son propre nom. Il dit

clairement : « au nom de Jésus Christ le  
Nazaréen ». Le temps pascal nous rap-  
pelle que Jésus est vivant et qu'il continue  
d'agir dans son Église.

Les apôtres n'ont peut-être pas de ri-  
chesses matérielles, mais ils portent  
quelque chose de plus grand : la puissance  
du Christ vivant.

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

- Est-ce que je crois vraiment que Jésus ressuscité agit encore aujourd'hui ?
- Est-ce que je m'appuie davantage sur mes moyens personnels ou sur la force du Christ ?

#### Point 2 : Jésus ne donne pas seu- lement quelque chose : il relève la personne

L'infirmes attendait une aumône ; il reçoit  
bien davantage : il est relevé. Le Christ ne  
se contente pas d'alléger un peu la misère ;  
il restaure, remet debout, redonne mouve-  
ment et dignité.

Dans le temps pascal, nous contemplons  
un Dieu qui relève l'homme pour le faire en-  
trer dans une vie nouvelle.

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

- Dans quels domaines ai-je besoin d'être relevé par Jésus ?
- Est-ce que je demande au Seigneur seulement de petites aides, ou bien une vraie transformation intérieure ?

### Point 3 :Celui qui est relevé entre dans la louange et dans la vie nouvelle

L'homme guéri ne repart pas simplement chez lui. Il entre dans le Temple, il marche, bondit et loue Dieu. Le relèvement reçu devient joie, témoignage et adoration.

Le Christ ressuscité ne nous relève pas seulement pour aller mieux, mais pour vivre davantage avec Dieu et rendre gloire à son nom.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je rends grâce à Dieu pour les relèvements qu'il a déjà opérés dans ma vie ?
- Comment puis-je manifester autour de moi la joie de ce que le Seigneur fait en moi ?

#### Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,  
je viens à toi avec mes pauvretés,  
mes limites,  
mes paralysies intérieures,  
et tout ce qui m'empêche encore de marcher librement avec toi.  
Tu connais les lieux de ma vie  
où je reste assis,  
où j'attends sans avancer,  
où je me suis habitué à demander peu  
parce que je n'ose plus espérer davantage.  
Mais toi, Seigneur,  
tu peux me relever.  
Tu peux affermir ce qui est fragile en moi.

Tu peux remettre debout ce qui s'était découragé.

Tu peux me faire entrer dans une vie nouvelle.

Je te demande aussi de faire de moi un témoin de ta force pascale.

Que je ne garde pas pour moi seul ce que je reçois de toi.

Donne-moi de tendre la main à ceux qui sont abattus,

de porter l'espérance à ceux qui n'osent plus croire,

et de transmettre autour de moi quelque chose de ta vie.

Seigneur Jésus,  
relève-moi,

fais-moi marcher,

et mets dans mon cœur la louange.

Amen.

#### Pour vivre concrètement cette Parole

##### 1. Exercice de vérité

Je nomme aujourd'hui devant le Seigneur une "infirmité" intérieure qui m'empêche d'avancer librement.

##### 2. Exercice de foi :

je répète plusieurs fois dans la journée :

« Au nom de Jésus, lève-toi et marche. »

#### ◇ Parole à mémoriser

« Au nom de Jésus Christ le Nazaréen, lève-toi et marche. » (Ac 3, 6)

#### 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 :
    - 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).

**Jeudi 09 Avril 2026**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence paisible.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, donne-moi ta paix et ouvre mon intelligence à ta Parole. »
- Demande la grâce d'accueillir le Ressuscité avec foi, joie et disponibilité pour le témoignage.

### ◇ Composition des lieux

Imagine les disciples réunis à Jérusalem. Ceux qui reviennent d'Emmaüs racontent ce qu'ils ont vécu sur la route et comment Jésus s'est fait reconnaître à la fraction du pain. L'atmosphère est encore pleine d'émotion, de questions et d'étonnement. Soudain, Jésus lui-même est là, au milieu d'eux, et il leur dit : « La paix soit avec vous ! » Pourtant, les disciples restent bouleversés. Ils ont peur, ils pensent voir un esprit. Jésus les rassure. Il leur montre ses mains et ses pieds. Il les invite à regarder, à toucher, à reconnaître que c'est bien lui. Puis contemple cette scène simple et forte : Jésus prend un morceau de poisson grillé et mange devant eux. Le Ressuscité est bien vivant. Ensuite, il leur ouvre l'intelligence à la compréhension des Écritures

et leur révèle le sens de sa Passion, de sa Résurrection et de la mission qui leur est confiée.

Reste dans cette scène. Regarde Jésus au milieu des siens, portant la paix, dissipant la peur, éclairant les esprits et envoyant ses disciples comme témoins.

### ◇ Parole de Dieu

**Évangile** : Lc 24, 35-48

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
 les disciples qui rentraient d'Emmaüs  
 racontaient aux onze Apôtres et à leurs  
 compagnons  
 ce qui s'était passé sur la route,  
 et comment le Seigneur s'était fait recon-  
 naître par eux  
 à la fraction du pain.  
 Comme ils en parlaient encore,  
 lui-même fut présent au milieu d'eux,  
 et leur dit :  
 « La paix soit avec vous ! »  
 Saisis de frayeur et de crainte,  
 ils croyaient voir un esprit.  
 Jésus leur dit :  
 « Pourquoi êtes-vous bouleversés ?  
 Et pourquoi ces pensées qui surgissent  
 dans votre cœur ?  
 Voyez mes mains et mes pieds : c'est bien  
 moi !  
 Touchez-moi, regardez :  
 un esprit n'a pas de chair ni d'os  
 comme vous constatez que j'en ai. »  
 Après cette parole,

il leur montra ses mains et ses pieds.  
 Dans leur joie, ils n'osaient pas encore y croire,  
 et restaient saisis d'étonnement.

Jésus leur dit :

« Avez-vous ici quelque chose à manger ? »

Ils lui présentèrent une part de poisson grillé

qu'il prit et mangea devant eux.

Puis il leur déclara :

« Voici les paroles que je vous ai dites quand j'étais encore avec vous :

“Il faut que s'accomplisse tout ce qui a été écrit à mon sujet dans la loi de Moïse, les Prophètes et les Psaumes.” »

Alors il ouvrit leur intelligence à la compréhension des Écritures.

Il leur dit :

« Ainsi est-il écrit que le Christ souffrirait, qu'il ressusciterait d'entre les morts le troisième jour,

et que la conversion serait proclamée en son nom,

pour le pardon des péchés,

à toutes les nations,

en commençant par Jérusalem.

À vous d'en être les témoins. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la grâce d'accueillir ta paix, de croire vraiment en ta présence vivante, et de devenir un témoin fidèle de ta Résurrection.

### ◇ Les points de méditation

#### Point 1 : Le Ressuscité vient au milieu des siens avec la paix

Jésus ne commence ni par reprocher ni par accuser. Il vient avec cette parole : « La paix soit avec vous ! » Le temps pascal nous rappelle que le Christ ressuscité veut d'abord déposer sa paix dans nos cœurs troublés. Cette paix n'est pas l'absence de difficultés, mais la présence du Vivant au milieu de nous.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine de ma vie ai-je le plus besoin que Jésus me dise aujourd'hui : « La paix soit avec toi » ?
- Est-ce que j'accueille vraiment la paix du Ressuscité dans mes inquiétudes ?

#### Point 2 : Jésus ouvre l'intelligence et fortifie la foi

Les disciples voient Jésus, mais ils restent encore bouleversés. Alors il les conduit patiemment : il leur montre ses plaies, il mange devant eux, puis il leur ouvre l'intelligence à l'Écriture.

Le Ressuscité ne veut pas seulement émouvoir ses disciples ; il veut affermir leur foi et leur faire comprendre le dessein de Dieu.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je laisse le Seigneur éclairer ma foi par sa Parole ?

- Qu'ai-je encore besoin de mieux comprendre dans ma vie chrétienne ?

### Point 3 : La rencontre du Ressuscité conduit au témoignage

Jésus rappelle que sa Passion et sa Résurrection accomplissent les Écritures, puis il confie une mission : annoncer la conversion et le pardon des péchés à toutes les nations. Il conclut par cette parole : « À vous d'en être les témoins. »

Le temps pascal n'est donc pas seulement un temps de consolation ; c'est aussi un temps d'envoi.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Comment puis-je être aujourd'hui témoin du Christ ressuscité dans ma famille, mon milieu de vie ou ma communauté ?
- Est-ce que je vis ma foi comme une mission ou seulement comme une conviction personnelle ?

### Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,  
je te rends grâce  
parce que tu viens au milieu des tiens  
avec la paix.  
Souvent, moi aussi,  
je suis bouleversé,  
partagé entre la foi et la peur,  
entre la joie et l'hésitation.  
Mais toi, tu ne te lasses pas de revenir,  
de montrer tes plaies glorieuses,  
de rassurer mon cœur

et d'éclairer mon intelligence.

Donne-moi d'accueillir ta présence vivante.

Quand je doute, fortifie-moi.

Quand je suis troublé, pacifie-moi.

Quand je ne comprends pas, ouvre-moi les Écritures.

Et puisque tu m'appelles à être ton témoin, ne permets pas que je garde pour moi seul la joie de Pâques.

Fais de moi un homme habité par ta paix, éclairé par ta Parole

et disponible pour annoncer ton nom.

Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

#### 1. Exercice de paix :

Aujourd'hui, je prends un moment de silence pour accueillir cette parole de Jésus :

« La paix soit avec toi. »

#### 2. Exercice de lumière :

Je lis lentement ce passage ou un autre texte pascal en demandant au Seigneur d'ouvrir mon intelligence.

### ◇ Parole à mémoriser

« À vous d'en être les témoins. » (Lc 24, 48)

### 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).

**Vendredi 09 Avril**

**Oraison**

## ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence simple et paisible.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, viens sur le rivage de ma vie et apprends-moi à te reconnaître. »
- Demande la grâce d'accueillir la présence du Ressuscité dans ton quotidien, tes fatigues et tes reprises.

## ◇ Composition des lieux

Imagine les disciples au bord de la mer de Tibériade. Ils sont ensemble, mais peut-être encore marqués par les événements récents. Pierre dit : « Je m'en vais à la pêche. » Les autres le suivent. Ils montent dans la barque et travaillent toute la nuit. Mais cette nuit-là, ils ne prennent rien.

Puis vient le matin. Jésus se tient sur le rivage, mais les disciples ne savent pas que c'est lui. Il leur parle simplement, puis leur dit de jeter le filet à droite de la barque. Ils obéissent, et le filet se remplit au point qu'ils n'arrivent plus à le tirer.

Regarde alors le disciple bien-aimé qui reconnaît le premier : « C'est le Seigneur ! » Pierre se jette à l'eau. Les autres arrivent avec la barque. Et sur le rivage, ils découvrent un feu de braise, du pain et du

poisson. Jésus les attend déjà.  
Écoute cette parole pleine de douceur : « Venez manger. » Puis contemple Jésus qui s'approche, prend le pain et le leur donne, et de même pour le poisson. Reste dans cette scène : la nuit stérile, l'aube, la reconnaissance, le repas partagé avec le Ressuscité.

## ◇ Parole de Dieu

**Évangile :** Jn 21, 1-14

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

En ce temps-là,  
Jésus se manifesta encore aux disciples sur le bord de la mer de Tibériade, et voici comment.

Il y avait là, ensemble, Simon-Pierre, avec Thomas, appelé Didyme (c'est-à-dire Jumeau),

Nathanaël, de Cana de Galilée, les fils de Zébédée,

et deux autres de ses disciples.

Simon-Pierre leur dit :

« Je m'en vais à la pêche. »

Ils lui répondent :

« Nous aussi, nous allons avec toi. »

Ils partirent et montèrent dans la barque ; or, cette nuit-là, ils ne prirent rien.

Au lever du jour, Jésus se tenait sur le rivage, mais les disciples ne savaient pas que c'était lui.

Jésus leur dit :

« Les enfants, auriez-vous quelque chose à manger ? »

Ils lui répondirent :

« Non. »

Il leur dit :

« Jetez le filet à droite de la barque, et vous trouverez. »

Ils jetèrent donc le filet, et cette fois ils n'arrivaient pas à le tirer, tellement il y avait de poissons.

Alors, le disciple que Jésus aimait dit à Pierre :

« C'est le Seigneur ! »

Quand Simon-Pierre entendit que c'était le Seigneur,

il passa un vêtement, car il n'avait rien sur lui, et il se jeta à l'eau.

Les autres disciples arrivèrent en barque, traînant le filet plein de poissons ; la terre n'était qu'à une centaine de mètres.

Une fois descendus à terre, ils aperçoivent, disposé là, un feu de braise avec du poisson posé dessus, et du pain.

Jésus leur dit :

« Apportez donc de ces poissons que vous venez de prendre. »

Simon-Pierre remonta

et tira jusqu'à terre le filet plein de gros poissons :

il y en avait cent cinquante-trois.

Et, malgré cette quantité, le filet ne s'était pas déchiré.

Jésus leur dit alors :

« Venez manger. »

Aucun des disciples n'osait lui demander :

« Qui es-tu ? »

Ils savaient que c'était le Seigneur.

Jésus s'approche ;

il prend le pain  
et le leur donne ;  
et de même pour le poisson.

C'était la troisième fois  
que Jésus ressuscité d'entre les morts  
se manifestait à ses disciples.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la  
grâce de te reconnaître dans ma vie ordi-  
naire, de t'obéir avec confiance, et de re-  
cevoir avec joie ce que tu veux me donner.

### ◇ Les points de méditation

#### Point 1 : Le Ressuscité rejoint ses disciples dans leur quotidien

Jésus ne se manifeste pas seulement dans  
des moments extraordinaires. Il vient re-  
joindre ses disciples dans leur travail, leur  
fatigue et leur nuit infructueuse. Le temps  
pascal nous apprend que le Ressuscité  
entre aussi dans notre vie ordinaire.

Il vient sur nos rivages, même quand nous  
avons l'impression de n'avoir rien pris, rien  
réussi, rien produit.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels aspects ordinaires de ma vie ai-je besoin de reconnaître la présence de Jésus ?
- Est-ce que je crois que le Ressuscité peut

me rejoindre même dans mes fatigues et  
mes échecs apparents ?

#### Point 2 : L'obéissance à Jésus ouvre à la fécondité

Toute la nuit, les disciples ont peiné sans rien  
prendre. Mais quand Jésus parle et qu'ils  
obéissent, le filet se remplit. Cela montre  
que la vraie fécondité vient de l'écoute du  
Seigneur.

Le temps pascal nous invite à ne pas agir  
seulement par habitude ou par nos seules  
forces, mais à laisser le Ressuscité orienter  
notre action.

#### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quel domaine ai-je besoin d'écouter davantage Jésus au lieu de compter uniquement sur moi-même ?
- Est-ce que je fais confiance à sa parole même quand elle semble simple ou déroutante ?

#### Point 3 : Jésus nourrit les siens et les rassemble

Sur le rivage, Jésus n'attend pas les dis-  
ciples pour tout préparer. Il a déjà disposé  
un feu, du pain et du poisson. Puis il les  
invite : « Venez manger. » Le Ressuscité  
prend soin des siens ; il les rassemble et  
les nourrit.

Le temps pascal est un temps où nous re-  
découvrons que Jésus vivant veut encore  
nourrir notre foi, notre espérance et notre  
communion avec lui.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps de recevoir ce que Jésus veut me donner dans la prière, l'Eucharistie et sa Parole ?
- Comment puis-je vivre plus profondément la joie d'être nourri par le Ressuscité ?

## Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,  
je te rends grâce  
parce que tu viens à ma rencontre  
dans la simplicité de ma vie.  
Tu me rejoins  
dans mes nuits de fatigue,  
dans mes efforts stériles,  
dans mes habitudes,  
dans mon travail quotidien.  
Et tu ne te lasses pas de me parler,  
de m'orienter,  
de me redonner espérance.  
Apprends-moi à te reconnaître  
quand tu es là, tout proche,  
sur le rivage de ma vie.  
Donne-moi le regard du disciple bien-aimé  
pour dire moi aussi :  
« C'est le Seigneur ! »  
Donne-moi aussi le cœur de Pierre,  
prompt à venir vers toi,  
désireux de ne pas rester loin.  
Merci, Seigneur,  
parce que tu prépares pour les tiens  
le pain, le feu, la nourriture, la communion.  
Tu ne me laisses pas seul.  
Tu me nourris,  
tu me rassembles,

tu me relèves.

Fais de moi un disciple pascal,  
attentif à ta présence,  
docile à ta parole,  
et heureux de vivre avec toi.  
Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Exercice d'écoute

Dans une décision ou une activité concrète,  
je prends un instant pour demander :  
« Seigneur, que veux-tu que je fasse ? »

### 2. Exercice de réception :

Je prends un temps de prière ou d'action de grâce pour accueillir ce que le Ressuscité veut déposer en moi.

## ◇ Parole à mémoriser

« C'est le Seigneur ! » (Jn 21, 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 :
    - o A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
    - o M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à par-

donner, à espérer ?

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

### ◇ Dire merci à Dieu

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

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

### ◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :
  - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
  - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
  - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
- Je peux dire simplement :
  - o « 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 11 Avril**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence paisible.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, donne-moi courage et liberté pour te rendre témoignage. »
- Demande la grâce d'un cœur ferme, simple et fidèle dans le témoignage de la foi.

### ◇ Composition des lieux

Imagine la salle du Conseil suprême. Pierre et Jean sont là, debout, devant les chefs du peuple, les anciens et les scribes. Ceux qui les interrogent sont surpris : ces hommes simples parlent avec une grande assurance. Et surtout, il y a là, avec eux, l'homme qui a été guéri. Le signe est visible, impossible à nier.

Regarde les autorités discuter entre elles. Elles ne peuvent pas nier le miracle, mais elles veulent empêcher que le nom de Jésus continue de se répandre. Elles rappellent alors Pierre et Jean et leur interdisent de parler et d'enseigner au nom de Jésus.

Écoute la réponse des apôtres, claire et forte : « Quant à nous, il nous est impossible de nous taire sur ce que nous avons vu et entendu. »

Reste un instant dans cette scène.

Contemple le courage paisible des témoins du Ressuscité et la force intérieure que donne l'Esprit Saint.

## ◇ Parole de Dieu

**Première lecture:** Ac 4, 13-21

Lecture du livre des Actes des Apôtres

En ces jours-là,  
les chefs du peuple, les Anciens et les scribes  
constataient l'assurance de Pierre et de Jean  
et, se rendant compte que c'était des hommes sans culture  
et de simples particuliers,  
ils étaient surpris ;  
d'autre part, ils reconnaissaient en eux  
ceux qui étaient avec Jésus.  
Mais comme ils voyaient, debout avec eux,  
l'homme qui avait été guéri,  
ils ne trouvaient rien à redire.  
Après leur avoir ordonné de quitter la salle  
du Conseil suprême,  
ils se mirent à discuter entre eux.  
Ils disaient :  
« Qu'allons-nous faire de ces gens-là ?  
Il est notoire, en effet, qu'ils ont opéré un miracle ;  
cela fut manifeste pour tous les habitants  
de Jérusalem,  
et nous ne pouvons pas le nier.  
Mais pour en limiter la diffusion dans le peuple,  
nous allons les menacer  
afin qu'ils ne parlent plus à personne

en ce nom-là. »

Ayant rappelé Pierre et Jean,  
ils leur interdirent formellement  
de parler ou d'enseigner au nom de Jésus.  
Ceux-ci leur répliquèrent :

« Est-il juste devant Dieu de vous écouter,  
plutôt que d'écouter Dieu ?

À vous de juger.

Quant à nous, il nous est impossible  
de nous taire sur ce que nous avons vu et  
entendu. »

Après de nouvelles menaces, ils les relâchèrent,

faute d'avoir trouvé le moyen de les punir :  
c'était à cause du peuple,  
car tout le monde rendait gloire à Dieu  
pour ce qui était arrivé.

– Parole du Seigneur.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la  
grâce de ne pas avoir honte de toi, de rester  
fidèle à la vérité de l'Évangile, et de témoigner  
de toi avec simplicité et courage.

## ◇ Les points de méditation

**Point 1 : Le Ressuscité donne de l'assurance à ceux qui étaient faibles**

Les chefs sont frappés par l'assurance de Pierre et de Jean. Pourtant, ce sont des hommes simples. Leur force ne vient pas d'eux-mêmes, mais de leur union avec Jésus ressuscité.

Le temps pascal nous rappelle que le Christ vivant transforme les cœurs et rend ca-

pables de témoigner au-delà de leurs limites.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels domaines ai-je besoin que le Seigneur me donne plus d'assurance intérieure ?
- Est-ce que je crois que Jésus peut fortifier ma faiblesse ?

### Point 2 : Un vrai témoin ne peut pas étouffer ce qu'il a reçu

Les autorités veulent faire taire les apôtres. Mais Pierre et Jean répondent qu'il leur est impossible de se taire sur ce qu'ils ont vu et entendu. La rencontre du Ressuscité devient une parole qui ne peut plus être enfermée.

Quand la foi devient vivante, elle cherche naturellement à rayonner.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma foi est assez vivante pour se voir dans mes paroles et dans mes choix ?
- Qu'est-ce qui me pousse parfois à me taire là où je devrais témoigner ?

### Point 3 : Le témoignage chrétien rend gloire à Dieu

À la fin, le peuple rend gloire à Dieu pour ce qui est arrivé. Le vrai témoignage ne met pas en avant le témoin, mais l'action de Dieu.

Le temps pascal nous appelle à vivre de manière à conduire les autres non vers nous, mais vers le Christ vivant.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que ma manière de vivre conduit les autres à rendre gloire à Dieu ?
- Comment puis-je témoigner avec plus d'humilité et de vérité ?

### Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,  
je te rends grâce  
parce que tu continues de fortifier tes disciples.

Tu connais mes timidités,  
mes peurs,  
mes hésitations,  
et toutes les fois  
où je préfère le silence par prudence humaine  
plutôt que la fidélité à ton nom.

Donne-moi le courage de Pierre et de Jean.  
Non pas un courage dur ou orgueilleux,  
mais un courage paisible,  
né de la certitude que tu es vivant.

Quand je suis tenté de me cacher,  
rappelle-moi ce que tu as fait pour moi.

Quand je crains le regard des autres,  
rends mon cœur plus libre.

Quand je doute de pouvoir témoigner,  
fais-moi comprendre que c'est ta force  
qui agit dans ma faiblesse.

Seigneur,  
qu'il me soit difficile de me taire sur toi,

non par agitation,  
 mais parce que mon cœur t'aime vraiment.  
 Que ma vie,  
 mes paroles,  
 mes choix  
 et ma fidélité ordinaire  
 rendent gloire à ton nom.  
 Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Exercice de témoignage :

Je pose aujourd'hui un acte simple et clair de foi : une parole, un signe, une prière proposée, un encouragement chrétien, ou un geste de vérité.

### 2. Exercice de mémoire :

Je repense à une grâce concrète que le Seigneur a faite dans ma vie, pour raviver en moi le désir d'en témoigner.

## ◇ Parole à mémoriser

« Il nous est impossible de nous taire sur ce que nous avons vu et entendu. » (Ac 4, 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 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 12 Avril

### Oraison

#### ◇ Exercice de concentration

- Mets-toi en présence de Dieu dans un silence paisible.
- Fais lentement le signe de la croix.
- Respire profondément 3 fois.
- Dis dans ton cœur : « Jésus ressuscité, viens au milieu de mes peurs et fortifie ma foi. »
- Demande la grâce d'accueillir la paix du Ressuscité et de croire plus profondément en sa présence vivante.

#### ◇ Composition des lieux

Imagine la maison où les disciples sont rassemblés. C'est le soir. Les portes sont verrouillées par peur. L'atmosphère est lourde, tendue, encore marquée par le drame de la Passion. Et soudain, Jésus vient. Il est là, au milieu d'eux. Sa première parole est : « La paix soit avec vous ! »

Regarde les disciples. Jésus leur montre ses mains et son côté. Ils reconnaissent leur Seigneur, et leur peur commence à céder la place à la joie. Puis Jésus les envoie et souffle sur eux en disant : « Recevez l'Esprit Saint. »

Maintenant contemple Thomas. Il n'était pas là. Il refuse de croire sur la seule parole des autres. Huit jours plus tard, Jésus revient encore, alors que les portes sont verrouillées. Il se tient au milieu d'eux et

s'adresse directement à Thomas. Écoute cette rencontre : Jésus ne l'écrase pas, il l'invite. Alors Thomas s'écrie : « Mon Seigneur et mon Dieu ! »

Reste dans cette scène. Contemple Jésus qui entre malgré les portes fermées, apporte la paix, guérit l'incrédulité et donne la foi.

#### ◇ Parole de Dieu

**Évangile:** Jn 20, 19-31

Évangile de Jésus Christ selon saint Jean

C'était après la mort de Jésus.

Le soir venu, en ce premier jour de la semaine, alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples étaient verrouillées par crainte des Juifs, Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit :

« La paix soit avec vous ! »

Après cette parole, il leur montra ses mains et son côté.

Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur.

Jésus leur dit de nouveau :

« La paix soit avec vous !

De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie. »

Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit :

« Recevez l'Esprit Saint.

À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ;

à qui vous maintiendrez ses péchés,

ils seront maintenus. »

Or, l'un des Douze, Thomas, appelé Didyme (c'est-à-dire Jumeau), n'était pas avec eux quand Jésus était venu.

Les autres disciples lui disaient :  
« Nous avons vu le Seigneur ! »  
Mais il leur déclara :  
« Si je ne vois pas dans ses mains la marque des clous,  
si je ne mets pas mon doigt dans la marque des clous,  
si je ne mets pas la main dans son côté,  
non, je ne croirai pas ! »

Huit jours plus tard,  
les disciples se trouvaient de nouveau dans la maison,  
et Thomas était avec eux.

Jésus vient,  
alors que les portes étaient verrouillées,  
et il était là au milieu d'eux.

Il dit :

« La paix soit avec vous ! »

Puis il dit à Thomas :  
« Avance ton doigt ici, et vois mes mains ;  
avance ta main, et mets-la dans mon côté :  
cesse d'être incrédule,  
sois croyant. »

Alors Thomas lui dit :  
« Mon Seigneur et mon Dieu ! »

Jésus lui dit :  
« Parce que tu m'as vu, tu crois.  
Heureux ceux qui croient sans avoir vu. »

Il y a encore beaucoup d'autres signes que Jésus a faits en présence des disciples

et qui ne sont pas écrits dans ce livre.

Mais ceux-là ont été écrits  
pour que vous croyiez  
que Jésus est le Christ, le Fils de Dieu,  
et pour qu'en croyant, vous ayez la vie en son nom.

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus ressuscité, donne-moi la grâce de t'accueillir au milieu de mes peurs, de te reconnaître comme mon Seigneur et mon Dieu, et de vivre d'une foi plus confiante en ta présence.

## ◇ Les points de méditation

### Point 1 : Le Ressuscité vient au milieu de nos portes fermées

Les disciples sont enfermés par peur, mais cela n'empêche pas Jésus de venir jusqu'à eux. Le temps pascal nous rappelle qu'aucune fermeture intérieure n'est trop forte pour le Ressuscité.

Il peut entrer dans nos inquiétudes, nos blessures, nos résistances, et y apporter sa paix.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont aujourd'hui les portes fermées de mon cœur ?
- Est-ce que je laisse Jésus venir au milieu de mes peurs ?
- ?

## Point 2 : La paix et la joie naissent de la présence de Jésus

Jésus ne donne pas une paix abstraite ; il donne sa présence. Puis les disciples sont remplis de joie en voyant le Seigneur. La vraie joie pascale naît de la rencontre avec Jésus vivant.

Le Ressuscité veut encore aujourd'hui remplacer en nous la peur par la paix et le trouble par la joie.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche vraiment ma paix dans la présence de Jésus ?
- Qu'est-ce qui m'empêche encore de vivre davantage dans la joie pascale ?

## Point 3 : Thomas passe du doute à la foi

Thomas veut voir et toucher. Jésus vient à sa rencontre avec patience et bonté. Il ne le rejette pas, mais l'appelle à croire. Et Thomas fait une magnifique profession de foi : « Mon Seigneur et mon Dieu ! »

Le temps pascal nous apprend que même nos doutes peuvent devenir un chemin vers une foi plus profonde, si nous les présentons au Seigneur.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels doutes ou résistances ai-je encore besoin de remettre à Jésus ?
- Puis-je lui dire aujourd'hui avec vérité : «

Mon Seigneur et mon Dieu » ?

### Colloque

Seigneur Jésus ressuscité,  
je te rends grâce  
parce que tu viens encore  
au milieu de tes disciples.  
Tu connais mes peurs,  
mes fermetures,  
mes hésitations,  
et mes lenteurs à croire.  
Tu sais aussi combien j'ai besoin  
de ta paix et de ta présence.  
Viens, Seigneur,  
dans les pièces verrouillées de mon cœur.  
Entre dans ce que je garde fermé,  
dans ce que je n'arrive pas à abandonner,  
dans ce que je crains encore.  
Dis-moi à moi aussi :  
« La paix soit avec toi. »  
Montre-moi tes plaies glorieuses,  
pour que je comprenne  
que ton amour a traversé la souffrance  
et qu'il est désormais vainqueur.  
Je te confie aussi mes doutes.  
Comme Thomas,  
il m'arrive de vouloir tout comprendre,  
tout vérifier,  
tout maîtriser.  
Mais toi, tu ne me rejettes pas.  
Tu viens à ma rencontre  
et tu m'appelles à croire.  
Seigneur Jésus,  
mets sur mes lèvres  
et dans toute ma vie  
cette profession de foi :  
« Mon Seigneur et mon Dieu ! »

Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

### 1. Exercice de foi :

Je présente au Seigneur un doute, une peur ou une résistance en lui disant simplement :  
« Seigneur, augmente ma foi. »

### 2. Exercice de profession de foi :

Plusieurs fois dans la journée, je répète lentement :  
« Mon Seigneur et mon Dieu. »

## ◇ Parole à mémoriser

« Mon Seigneur et mon Dieu ! » (Jn 20, 28)

## 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 choisissions uniquement  
ce qui nous conduit davantage  
à la fin pour laquelle nous sommes créés.