

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**JUIN
2026**

N°74



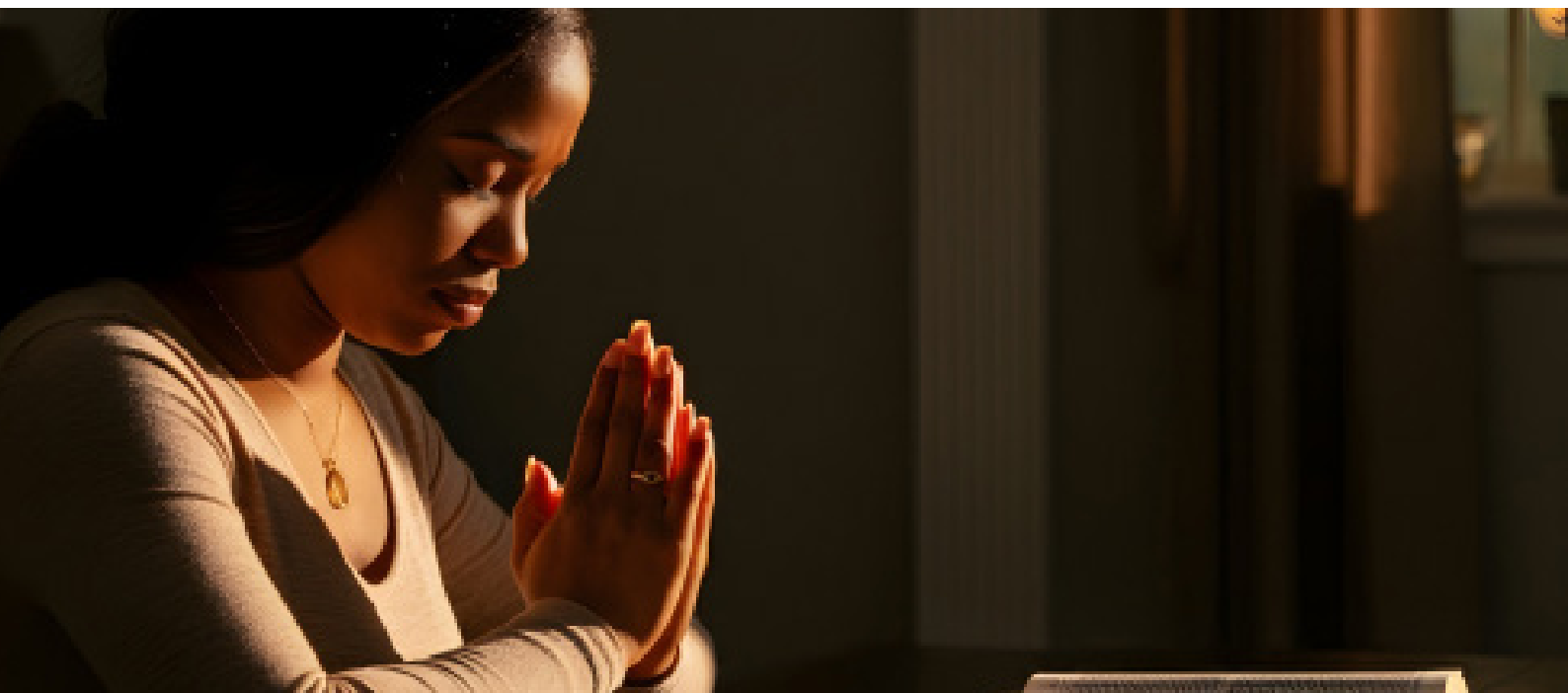
Guide hebdomadaire de prière élaborée par la communauté des Disciples du Christ Vivant

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 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 ?



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 débilisant 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 15 au Dimanche 21 Juin 2026

Lundi 15 juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pose les deux mains à plat sur tes genoux. Sens leur poids. Regarde-les intérieurement, ces mains qui peuvent donner ou prendre, construire ou détruire, protéger ou blesser.

Reste un moment dans ce silence avec tes mains ouvertes.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui choisit ce que ses mains vont faire aujourd'hui.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit de justice et de vérité,
toi qui entends le sang de l'innocent crier depuis la terre,
toi qui ne laisses pas le mensonge avoir le dernier mot,
entre dans cette prière.

Prends mon regard et purifie-le,
qu'il voie les Naboth de ma vie,
ceux que j'écrase peut-être sans m'en rendre compte.

Prends ma conscience et réveille-la,
qu'elle ne s'endorme pas dans le confort du pouvoir.

Viens. Éclaire. Convertis. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Yizréel. Une vigne bien tenue, l'héritage des pères de Naboth, la terre qui dit l'identité, la continuité, la fidélité à ce qu'on a reçu.

En face, le palais du roi. Acab veut la vigne. Naboth dit non avec une dignité sobre : que le Seigneur me préserve de te céder l'héritage de mes pères. Ce n'est pas de l'entêtement, c'est de la fidélité.

Acab rentre, se couche face au mur, boude. Le roi le plus puissant d'Israël, réduit à une bouderie d'enfant. Et Jézabel arrive, froide et efficace. Elle sait faire ce qu'Acab n'ose pas, tuer proprement, avec des formes légales.

Un faux jeûne. De faux témoins. Un jugement organisé. Naboth lapidé. Le roi peut prendre sa vigne.

Tout est légal. Tout est crime.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque parole de Jésus résonner personnellement.)

Première Lecture : 1 R 21, 1-16

Lecture du premier livre des Rois

En ce temps-là,

Naboth, de la ville de Yizréel, possédait une vigne

à côté du palais d'Acab, roi de Samarie.

Acab dit un jour à Naboth :

« Cède-moi ta vigne ;
elle me servira de jardin potager,
car elle est juste à côté de ma maison ;
je te donnerai en échange une vigne meilleure,
ou, si tu préfères,
je te donnerai l'argent qu'elle vaut. »

Naboth répondit à Acab :
« Que le Seigneur me préserve
de te céder l'héritage de mes pères ! »

Acab retourna chez lui sombre et irrité,
parce que Naboth lui avait dit :
« Je ne te céderai pas l'héritage de mes pères. »
Il se coucha sur son lit, tourna son visage
vers le mur,
et refusa de manger.

Sa femme Jézabel vint lui dire :
« Pourquoi es-tu de mauvaise humeur ?
Pourquoi ne veux-tu pas manger ? »

Il répondit :
« J'ai parlé à Naboth de Yizréel.
Je lui ai dit :
"Cède-moi ta vigne pour de l'argent,
ou, si tu préfères,
pour une autre vigne en échange."
Mais il a répondu :
"Je ne te céderai pas ma vigne !" »

Alors sa femme Jézabel lui dit :
« Est-ce que tu es le roi d'Israël, oui ou non ?
Lève-toi, mange, et retrouve ta bonne humeur :
moi, je vais te donner la vigne de Naboth. »

Elle écrivit des lettres au nom d'Acab,
elle les scella du sceau royal,
et elle les adressa aux anciens et aux no-

tables
de la ville où habitait Naboth.

Elle avait écrit dans ces lettres :
« Proclamez un jeûne,
faites comparaître Naboth devant le peuple.

Placez en face de lui deux vauriens,
qui témoigneront contre lui :
"Tu as maudit Dieu et le roi !"
Ensuite, faites-le sortir de la ville,
lapidez-le, et qu'il meure ! »

Les anciens et les notables qui habitaient
la ville de Naboth
firent ce que Jézabel avait ordonné dans
ses lettres.

Ils proclamèrent un jeûne
et firent comparaître Naboth devant le peuple.

Alors arrivèrent les deux individus
qui se placèrent en face de lui
et portèrent contre lui ce témoignage :
« Naboth a maudit Dieu et le roi. »
On fit sortir Naboth de la ville,
on le lapida, et il mourut.

Puis on envoya dire à Jézabel :
« Naboth a été lapidé et il est mort. »

Lorsque Jézabel en fut informée, elle dit
à Acab :

« Va, prends possession de la vigne de ce Naboth
qui a refusé de la céder pour de l'argent,
car il n'y a plus de Naboth : il est mort. »

Quand Acab apprit que Naboth était mort,
il se rendit à la vigne de Naboth
et en prit possession.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi un cœur qui reconnaît l'injustice, même quand elle est légale, même quand elle est commode, même quand j'en bénéficie. Et donne-moi le courage de Naboth, refuser de céder ce qui ne m'appartient pas à donner.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Je ne te céderai pas l'héritage de mes pères », la fidélité qui dit non au pouvoir

Naboth n'est pas un rebelle. Il refuse parce que la vigne n'est pas seulement un bien économique, c'est un héritage, une identité, un lien avec ses ancêtres et avec Dieu. La céder serait trahir quelque chose qui le dépasse.

Ce non sobre et ferme est l'un des plus beaux de toute l'Écriture. Il ne cède pas devant l'offre avantageuse, devant la pression royale, devant le danger qui s'approche. Il tient ce qui doit être tenu.

Il y a des choses qu'on ne doit pas céder, même sous pression, même contre compensation. Notre intégrité. Notre foi. La vérité que nous connaissons. La dignité des plus faibles que nous protégeons.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie quelque chose que je suis en train de céder sous pression, une conviction, une fidélité, une vérité, parce

que la résistance coûte trop ?

•Est-ce que je tiens ce qui doit être tenu, même quand le roi fait la tête ?

Point 2 : « Moi, je vais te donner la vigne », le péché organisé qui se donne bonne conscience

Jézabel ne tue pas dans la rage. Elle organise. Un jeûne, acte religieux. Des témoins, respect de la procédure légale. Un jugement, apparence de justice. Tout est fait dans les formes.

C'est le péché le plus dangereux, celui qui se revêt de légalité et de religion pour accomplir l'injustice. Quand le mal emprunte le langage du bien, il devient presque invisible. Et Acab reçoit la vigne. Il n'a rien fait directement. Mais il a laissé faire. Il prend ce que le crime lui offre. Le silence complice et la réception du fruit de l'injustice sont aussi une forme de participation au mal.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je bénéficie parfois, de façon commode, de situations injustes que je n'ai pas créées mais que je ne conteste pas non plus ?

•Y a-t-il dans ma vie un Acab qui se couche face au mur, une passivité coupable devant l'injustice, parce que la confronter me coûterait quelque chose ?

Point 3 : « Naboth a été lapidé et il est mort », l'innocent dont le sang crie

La phrase est nue, sèche, administrative :

Naboth a été lapidé et il est mort. Pas de remords. Pas d'hésitation. Une information transmise pour que le roi puisse prendre possession.

Mais Dieu entend. Le texte de demain nous dira qu'Élie est déjà en route. Le sang de Naboth crie depuis la terre, comme le sang d'Abel, comme le sang de tous les innocents dont l'histoire est remplie.

Dieu ne se tait pas face à l'injustice. Il prend du temps, parfois trop, à nos yeux, mais il ne ferme pas les yeux. Et cela devrait changer notre façon de résister au découragement quand les méchants semblent prospérer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Dieu entend le cri des innocents, même quand la justice humaine échoue, même quand l'injustice semble triompher ?
- Comment cette certitude devrait-elle nourrir mon engagement pour la justice, même là où je ne verrai pas les résultats ?

Colloque

Seigneur,
Naboth est mort parce qu'il avait dit non.
Et Acab a pris sa vigne.

Je regarde cette scène, et je me demande où je suis dans cette histoire.

Suis-je Naboth, capable de tenir ce qui doit être tenu ?

Suis-je Acab, qui reçoit le fruit de ce qu'il n'a pas voulu voir ?

Suis-je l'un des anciens, qui exécute les ordres

sans se demander si c'est juste ?

Tu entends le sang de Naboth.

Tu entends le sang de tous les Naboth de ce monde.

Donne-moi un cœur juste,
qui voit, qui refuse, qui protège.

Et quand je bénéficie d'injustices sans le vouloir,

ouvre les yeux et donne-moi le courage de réagir.

Tu es le Dieu des faibles et des dépouillés.

Fais de moi quelqu'un qui est de leur côté.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Tenir mon Naboth :

je nomme quelque chose que je suis tenté de céder sous pression, une conviction, une fidélité, une vérité. Et je choisis aujourd'hui de tenir, comme Naboth, simplement et fermement.

2. Ne pas prendre la vigne :

je regarde honnêtement si je bénéficie d'une situation injuste, économique, sociale, relationnelle, sans la remettre en question. Et je fais un geste concret de rectification ou de solidarité.

◇ Parole à mémoriser

« Que le Seigneur me préserve de te céder l'héritage de mes pères ! » (1 R 21, 3)

**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 16 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine que tu es debout dans un espace ouvert, face au vent. Laisse le vent toucher ton visage, il ne te demande pas d'être autre chose que ce que tu es. Il vient simplement.

Reste là, debout, face au souffle. Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui accepte d'être rejoint par une parole qui dit la vérité.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Tu es l'Esprit du prophète, celui qui envoie Élie là où personne ne veut aller dire ce que personne ne veut entendre. Tu es aussi l'Esprit de la miséricorde, celui qui voit Acab se couvrir de sac et qui retient le jugement annoncé. Viens dans cette prière avec ces deux visages, la vérité qui ne recule pas, et la miséricorde qui ne ferme pas la porte. Parle à mon cœur. Je t'écoute. Amen.

◇ Composition des lieux

Élie reçoit l'ordre d'aller trouver Acab, non pas dans son palais, mais dans la vigne de Naboth. Le roi est là, se promenant dans ce qu'il a volé. Et le prophète arrive.

Tu m'as donc retrouvé, toi, mon ennemi ! La réaction d'Acab dit tout, il reconnaît immédiatement ce que signifie la présence d'Élie. Non pas un ami venu partager sa victoire. Un miroir.

Élie ne recule pas. Il dit la vérité, sans cruauté, sans jouissance, mais sans atténuation. Tu as commis un meurtre et maintenant tu prends possession. Deux actes. Deux réalités. Nommés.

Et alors, quelque chose d'inattendu. Acab déchire ses habits. Il se couvre de sac. Il jeûne. Il marche lentement. Et Dieu dit à Élie : tu vois comme il s'est humilié devant moi ? Je ne ferai pas venir le malheur de son vivant.

Le pire des rois, et Dieu retient sa main parce qu'il voit un cœur qui se brise.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : 1 R 21, 17-29

Lecture du premier livre des Rois

Après la mort de Naboth,

la parole du Seigneur fut adressée au prophète Élie de Tishbé :

« Lève-toi, va trouver Acab, qui règne sur Israël à Samarie. Il est en ce moment dans la vigne de Naboth, où il s'est rendu pour en prendre possession.

Tu lui diras :
"Ainsi parle le Seigneur :
Tu as commis un meurtre,
et maintenant tu prends possession.

C'est pourquoi, ainsi parle le Seigneur :
À l'endroit même où les chiens ont lapé le sang de Naboth,
les chiens laperont ton sang à toi aussi." »

Acab dit à Élie :

« Tu m'as donc retrouvé, toi, mon ennemi ! »

Élie répondit :

« Oui, je t'ai retrouvé.

Puisque tu t'es déshonoré

en faisant ce qui est mal aux yeux du Seigneur,

je vais faire venir sur toi le malheur :

je supprimerai ta descendance,

j'exterminerai tous les mâles de ta maison, esclaves ou hommes libres en Israël.

Je ferai à ta maison ce que j'ai fait à celle de Jéroboam, fils de Nebath, et à celle de Baasa, fils d'Ahias, tes prédécesseurs,

car tu as provoqué ma colère et fait pécher Israël.

Et le Seigneur a encore cette parole contre Jézabel :

"Les chiens dévoreront Jézabel sous les murs de la ville de Yizréel !"

Celui de la maison d'Acab qui mourra dans la ville

sera dévoré par les chiens ;

celui qui mourra dans la campagne

sera dévoré par les oiseaux du ciel. »

On n'a jamais vu personne se déshonorer comme Acab

en faisant comme lui ce qui est mal aux yeux du Seigneur,

sous l'influence de sa femme Jézabel.

Il s'est conduit d'une manière abominable

en s'attachant aux idoles, comme faisaient les Amorites que le Seigneur avait chassés devant les Israélites.

Quand Acab entendit les paroles prononcées par Élie, il déchira ses habits, se couvrit le corps d'une toile à sac – un vêtement de pénitence – ; et il jeûnait, il gardait la toile à sac pour dormir, et il marchait lentement.

Alors la parole du Seigneur fut adressée à Élie :

« Tu vois comment Acab s'est humilié devant moi !
Puisqu'il s'est humilié devant moi, je ne ferai pas venir le malheur de son vivant ;
c'est sous le règne de son fils que je ferai venir le malheur sur sa maison.
»

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi le courage d'Élie, dire la vérité en face sans me dérober, et la grâce d'Acab, recevoir cette vérité non comme une condamnation mais comme une invitation à me briser devant toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Tu m'as donc retrouvé, toi, mon ennemi ! », fuir la vérité ou la recevoir

Acab reconnaît Élie immédiatement, et il l'appelle son ennemi. C'est la réaction de quelqu'un qui sait. Il n'a pas besoin d'explication, il sait ce qu'il a fait, et il sait que le prophète le sait aussi.

Appeler ennemi celui qui dit la vérité, c'est un vieux réflexe humain. On préfère tuer le messenger plutôt que d'entendre le message. On accuse celui qui dénonce d'être malveillant plutôt que de regarder ce qu'il dénonce.

Et pourtant, Élie est l'ami véritable d'Acab, le seul qui ose lui dire ce que les courtisans taisent. La vérité dite avec courage est un acte d'amour, même quand elle brûle.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il quelqu'un dans ma vie que je traite d'ennemi parce qu'il dit des vérités que je préférerais ne pas entendre ?
- Est-ce que je fuis ceux qui me confrontent, ou est-ce que je leur reconnais le courage de l'amour vrai ?

Point 2 : « Il déchira ses habits », la grâce de se laisser briser

Ce qui arrive ensuite est l'une des plus belles surprises de tout le livre des Rois. Acab, présenté comme le roi le plus mauvais d'Israël, se brise. Il ne répond pas, il ne se justifie pas, il ne chasse pas Élie. Il déchire ses habits.

Ce geste dit tout. Il reconnaît. Il ne calcule pas les conséquences, ne négocie pas, ne minimise pas. Il se couvre de sac et il marche

lentement.

Et Dieu voit. Tu vois comme il s'est humilié devant moi. Le regard de Dieu sur ce roi brisé est d'une tendresse qui devrait nous stupéfier. Non pas : il mérite quand même sa punition. Mais : je vois son humilité, je retiens ma main.

L'humilité sincère, même tardive, même chez le plus mauvais des hommes, touche le cœur de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que mon humilité sincère, même après des fautes graves, touche vraiment le cœur de Dieu ?
- Y a-t-il une faute que je n'ai pas encore reconnue comme Acab l'a reconnue, sans chercher à me justifier, sans minimiser ?

Point 3 : « Puisqu'il s'est humilié », la miséricorde qui surprend

La miséricorde de Dieu face à l'humilité d'Acab n'annule pas la justice, le jugement viendra, mais différé. Ce qui change, c'est le temps. La conversion ouvre un espace, même minime.

Ce texte dit quelque chose d'essentiel : il n'est jamais trop tard pour se briser. Même Acab, dont le texte dit qu'on n'a jamais vu personne se déshonorer comme lui, même lui reçoit une réponse de miséricorde à son humiliation.

Dieu ne cherche pas à condamner. Il cherche ce mouvement intérieur, cette brisure authentique qui dit j'ai mal agi, je le re-

connais. Et quand il le voit, même chez les pires, il est touché.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois que Dieu peut être touché par mon humilité sincère, même après des années de résistance ou d'indifférence ?
- Y a-t-il quelqu'un dans ma vie que j'ai considéré comme irrécupérable, et dont cette histoire d'Acab me demande de remettre le jugement à Dieu ?

Colloque:

Seigneur,

tu as envoyé Élie dire la vérité à Acab.

Et Acab s'est brisé.

Je veux recevoir moi aussi tes Élie, ces paroles, ces personnes, ces événements

qui me rejoignent dans ma vigne prise et qui me nomment ce que j'aurais préféré ne pas entendre.

Fais que je ne les appelle pas mes ennemis.

Fais que je déchire mes habits.

Que je marche lentement.

Que je me laisse briser devant toi.

Et toi, regarde cette brisure.

Retiens ta main.

Ouvre un espace de recommencement.

Tu vois l'humilité même là où personne ne s'y attend.

Vois la mienne. Amen.

Pour vivre concrètement cette Pa-

role**1. Recevoir mon Élie :**

je pense à une parole difficile que j'ai reçue récemment, d'un proche, d'une lecture, d'un événement. Plutôt que de la fuir, je la reçois aujourd'hui comme une parole de vérité. Et je laisse cette vérité me toucher.

2. Déchirer mes habits :

je nomme devant Dieu une faute que je n'ai pas encore vraiment reconnue, sans explication, sans minimisation. Simplement : j'ai fait cela. Je le reconnais. Aie pitié.

◇ Parole à mémoriser

« Tu vois comme Acab s'est humilié devant moi ! Puisqu'il s'est humilié devant moi, je ne ferai pas venir le malheur de son vivant. » (1 R 21, 29)

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. »

◇ 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 17 juin

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine une pièce intérieure en toi, petite, silencieuse, sans fenêtre sur le regard des autres. Une pièce que personne ne connaît vraiment, sauf Dieu.

Entre dans cette pièce. Ferme la porte. Reste là un moment, dans ce secret habité. Fais le signe de la croix, sans témoin, juste pour Lui.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint,
toi qui habites le secret de nos cœurs
et qui vois ce que personne d'autre ne voit,
viens dans cette prière.
Défais en moi le besoin d'être vu.
Libère-moi de la trompette intérieure
qui cherche un public même dans la vertu.
Qu'il ne reste que toi, et moi devant toi.
C'est suffisant. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine deux scènes côte à côte. Dans la première, quelqu'un qui donne, qui prie, qui jeûne. Mais les regards des autres sont présents dans chaque geste. La récompense est là, immédiate : l'admiration reçue, la réputation construite.

Dans la seconde, quelqu'un qui fait la même chose. Mais personne ne regarde. La main gauche ignore ce que fait la droite. La pièce est fermée. Le visage est lavé malgré le jeûne.

Et Jésus dit : ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Non pas un Dieu qui calcule et récompense à la manière d'un comptable. Un Père qui voit, et dont le regard suffit à tout.

La différence entre les deux scènes n'est pas dans l'acte, elle est dans le destinataire.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 6, 1-6.16-18

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Ce que vous faites pour devenir des justes,
évittez de l'accomplir devant les hommes
pour vous faire remarquer.
Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous
auprès de votre Père qui est aux cieux.

Ainsi, quand tu fais l'aumône,
ne fais pas sonner la trompette devant toi,
comme les hypocrites qui se donnent en spectacle
dans les synagogues et dans les rues,
pour obtenir la gloire qui vient des hommes.
Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu
leur récompense.

Mais toi, quand tu fais l'aumône,

que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite,
afin que ton aumône reste dans le secret ;
ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Et quand vous priez,
ne soyez pas comme les hypocrites :
ils aiment à se tenir debout
dans les synagogues et aux carrefours
pour bien se montrer aux hommes quand ils prient.

Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.

Mais toi, quand tu pries,
retire-toi dans ta pièce la plus retirée,
ferme la porte,
et prie ton Père qui est présent dans le secret ;
ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Et quand vous jeûnez,
ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites :
ils prennent une mine défaite
pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent.

Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.

Mais toi, quand tu jeûnes,
parfume-toi la tête et lave-toi le visage ;
ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes,
mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ;

ton Père qui voit au plus secret te le rendra. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, libère-moi du besoin du regard des hommes dans ma vie spirituelle, et apprends-moi la joie du secret partagé avec toi seul.

◇ Les points de méditation

Point 1: « Ceux-là ont reçu leur récompense », le piège de la vertu publique

Jésus ne dit pas que les hypocrites ne font rien, ils font. Ils donnent, ils prient, ils jeûnent. Le problème n'est pas l'acte mais le destinataire : ils font pour être vus des hommes. Et ils le sont, c'est leur récompense. Complète. Épuisée.

Ce piège est subtil parce qu'il n'annule pas le bien extérieur, il en vide le fond. On peut accomplir des actes de vertu réels tout en cherchant sa propre gloire dans le regard des autres. Et alors on a tout reçu, sauf ce qui compte vraiment.

La question à se poser honnêtement n'est pas ai-je fait quelque chose de bien ? mais pour qui l'ai-je fait ?

Questions pour la réflexion personnelle :

•Y a-t-il dans ma vie spirituelle des actes que je pose différemment selon que les

autres me regardent ou non ?

•Est-ce que je cherche parfois la réputation de pieux, de généreux, de fervent, et est-ce que cette recherche vide mes actes de leur profondeur ?

Point 2 : « Que ta main gauche ignore ce que fait ta droite », le don sans témoin intérieur

Cette image est d'une précision chirurgicale. Il ne s'agit pas seulement que les autres ne voient pas, il s'agit que moi-même je ne me contemple pas en train de donner. Ne pas s'observer en train d'être généreux. Ne pas construire en soi l'image du bienfaiteur.

C'est le degré le plus exigeant de la pureté d'intention. Non seulement sans public extérieur, mais sans public intérieur. Donner et passer à autre chose, sans garder la trace de son propre bien.

C'est pourquoi Jésus dit ton Père te le rendra. Le don gratuit n'est pas perdu, il est reçu par Celui qui voit dans le secret. Et cette réception divine suffit.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je tiens une comptabilité intérieure de mes bonnes actions, en gardant la mémoire satisfaite de ce que j'ai fait ?

•Est-ce que je crois que le regard de Dieu sur mes actes secrets vaut plus que toute reconnaissance humaine ?

Point 3 : « Parfume-toi la tête et lave-toi le visage », le visage joyeux du jeûne caché

Ce détail est savoureux. Jésus ne dit pas seulement cache ton jeûne, il dit soigne ton apparence. Montre un visage lumineux au moment même où tu te privas. Non par tromperie, par liberté intérieure.

Le jeûne visible qui affiche la mine défaite cherche la pitié ou l'admiration. Le jeûne caché qui garde un visage serein dit quelque chose de plus profond : la privation est vécue dans la paix, non dans la performance de la souffrance.

Et il y a dans cette invitation une joie. La vie cachée avec Dieu est une vie heureuse, non pas austère et triste, mais libre et légère. Ton Père voit dans le secret, et ce regard suffit à tout éclairer.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que ma vie spirituelle a quelque chose de joyeux et de léger, ou est-elle devenue sérieuse et lourde à porter ?

•Est-ce que le regard de Dieu sur ma vie cachée me suffit vraiment, ou est-ce que j'ai encore besoin que les hommes confirment ce que je suis ?

Colloque

Père,

tu vois dans le secret.

Tu vois ce que je fais quand personne ne regarde.

Tu vois aussi pourquoi je le fais.

Je t'avoue ce besoin d'être vu,

ce fond d'orgueil discret

qui cherche un témoin même dans la prière, même dans le jeûne,

même dans le don.
 Libère-moi de cette trompette intérieure.
 Apprends-moi la joie du secret partagé avec toi,
 ce secret où tu es présent,
 où ton regard suffit,
 où je n'ai plus besoin d'un public.
 Et rends-moi ce que toi seul peux rendre,
 non pas la réputation,
 mais toi-même. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Un acte sans témoin* :
 aujourd'hui, je pose un acte de générosité, de prière ou d'abstinence, délibérément invisible. Sans le mentionner, sans le noter, sans y repenser avec satisfaction. Juste pour Lui.

2. *Examiner mes motivations* :
 je prends un engagement spirituel que je vis régulièrement, prière, service, aumône, et je me demande honnêtement : pour qui est-ce que je le fais vraiment ?

◇ Parole à mémoriser

« Ton Père qui voit dans le secret te le rendra.
 » (Mt 6, 4)

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 18 Juin 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prononce intérieurement, très lentement, un seul mot : Père.

Laisse ce mot descendre. Pas comme une formule, comme une adresse réelle, à Quelqu'un qui est là.

Reste dans ce silence filial avant que les mots commencent.

Fais le signe de la croix, lentement, en sachant à qui tu t'adresses.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Tu es l'Esprit d'adoption,
celui par qui nous osons dire Abba.

Sans toi, Père reste un mot vide.

Avec toi, c'est le cri le plus vrai de notre être.

Viens dans cette prière.

Apprends-moi à prier comme un fils,
non comme un mendiant qui multiplie les mots

ni comme un étranger qui ne sait pas qu'il est aimé.

Mets en moi le désir de ce que Jésus enseigne à demander. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine Jésus qui enseigne la prière, non pas en donnant une formule à réciter, mais en ouvrant une relation. Votre Père sait de quoi vous avez besoin avant même que

vous le demandiez. Alors pourquoi prier ? Non pour informer Dieu, pour se laisser transformer par le contact avec lui.

Le Notre Père n'est pas une liste de demandes. C'est un mouvement, d'abord vers Dieu lui-même, son nom, son règne, sa volonté. Puis seulement vers nous, notre pain, notre pardon, notre délivrance.

Et au centre de tout, une condition qui devrait nous arrêter : remets-nous nos dettes comme nous remettons. Jésus reprend ce point seul à la fin. Parmi toutes les demandes du Notre Père, une seule est conditionnelle.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 6, 7-15

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Lorsque vous priez,
ne rabâchez pas comme les païens :
ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés.

Ne les imitez donc pas,
car votre Père sait de quoi vous avez besoin,
avant même que vous l'ayez demandé.

Vous donc, priez ainsi :
Notre Père, qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite
sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce

jour.

Remets-nous nos dettes,
comme nous-mêmes nous remettons leurs
dettes
à nos débiteurs.

Et ne nous laisse pas entrer en tentation,
mais délivre-nous du Mal.

Car, si vous pardonnez aux hommes
leurs fautes,
votre Père céleste vous pardonnera aussi.

Mais si vous ne pardonnez pas aux
hommes,
votre Père non plus ne pardonnera pas vos
fautes. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Père, apprends-moi à prier comme tu veux
être prié, non avec beaucoup de mots,
mais avec un cœur qui désire vraiment ton
règne avant le mien, et qui pardonne vrai-
ment avant de demander pardon.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Votre Père sait de quoi
vous avez besoin », la prière n'est
pas une information**

Jésus dit quelque chose qui devrait chan-
ger notre rapport à la prière : Dieu sait déjà.
Alors la prière n'est pas un rapport de be-
soins adressé à un Dieu qui attendrait d'être
informé pour agir.

La prière est un mouvement de relation,
venir vers le Père non pour lui apprendre

quelque chose, mais pour se laisser trans-
former par sa présence. On prie non pour
changer Dieu, mais pour se laisser changer
par lui.

Ne rabâchez pas, non parce que les mots
sont inutiles, mais parce que accumuler des
mots peut devenir une façon d'éviter la rela-
tion réelle. Moins de mots, plus de présence.

Questions pour la réflexion person- nelle :

- Est-ce que ma prière ressemble parfois à
un rapport de besoins plutôt qu'à une ren-
contre avec un Père ?
- Est-ce que je laisse la prière me transfor-
mer, ou est-ce que je cherche surtout à ob-
tenir quelque chose ?

Point 2 : « Que ton règne vienne », prier d'abord pour ce qui concerne Dieu

Cette inversion de l'ordre habituel est sai-
ssante. On imaginerait : prie d'abord, puis
règle tes relations. Jésus dit l'inverse : règle
tes relations, puis reviens prier.

Non pas que la prière attende, mais que la
prière dite dans l'hypocrisie d'un cœur qui
maintient une brisure avec son frère est déjà
compromise. L'offrande présentée à Dieu
avec une rancœur non réglée dit quelque
chose de faux sur celui qui l'offre.

Va d'abord. Ce premier pas est souvent le
plus difficile. Aller vers quelqu'un avec qui
quelque chose est cassé, même si on n'est
pas le seul coupable, même si l'autre a tort
aussi, même si ça fait longtemps. Le pre-
mier pas n'attend pas que tout soit clair.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans ma prière quotidienne, quelle place est-ce que je donne au règne de Dieu, à sa gloire, à sa volonté, avant mes propres demandes ?
- Est-ce que je prie vraiment que ta volonté soit faite, ou est-ce que je prie surtout que ma volonté soit acceptée ?

Point 3 : « Comme nous remettons », la condition qui engage

Jésus commente une seule demande du Notre Père, celle du pardon. Et il en fait une condition : si vous ne pardonnez pas, votre Père ne vous pardonnera pas.

Ce n'est pas une menace, c'est une logique. Celui qui ferme son cœur au pardon se ferme lui-même à recevoir le pardon. Le pardon de Dieu coule, et il ne peut pas entrer dans un cœur qui a verrouillé la porte à l'égard de l'autre.

Nos dettes, nous en avons. Leurs dettes envers nous, ils en ont aussi. Jésus ne dit pas que les torts sont imaginaires. Il dit que tenir les torts des autres empêche de recevoir la miséricorde pour les nôtres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Y a-t-il quelqu'un à qui je refuse encore le pardon, et dont la dette que je retiens m'empêche de recevoir pleinement le pardon de Dieu ?
- Est-ce que je prie le Notre Père honnêtement, en sachant que je m'engage sur le

pardon quand je prononce comme nous remettons ?

Colloque

Père,

Jésus m'a appris à t'appeler ainsi.

Non par habitude, par adoption réelle.

Je veux prier comme un fils,

qui cherche d'abord ta gloire avant son bien,

qui désire ton règne avant son confort,

qui dit ta volonté soit faite et le pense vraiment.

Mais il y a cette condition du pardon

que je prononce trop vite.

Comme nous remettons,

et il y a des gens à qui je ne mets pas encore.

Aide-moi à pardonner vraiment,

non pour mériter ton pardon,

mais parce que ton pardon en moi ne peut pas rester enfermé.

Notre Père,

à toi le règne, la puissance et la gloire.

Et à moi, la grâce de m'en souvenir

chaque fois que je prononce ce mot : Père.

Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Prier le Notre Père lentement

aujourd'hui, je récite le Notre Père très lentement, une demande à la fois, en m'arrêtant sur chacune. Pas une récitation, une prière.

2. Pardonner concrètement :

je nomme la personne à qui je retiens encore sa dette. Et je dis à Dieu : je lui mets.

Je choisis de pardonner, pas parce que c'est facile, mais parce que tu m'en donnes la grâce.

◇ Parole à mémoriser

« Votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé. » (Mt 6, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

terence avant le repas. Vous pouvez -vous référer la méthode indiquée dans le guide aux pages 5 et 6

◇ Entrée en prière

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

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

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

o Les rencontres fécondes, les gestes de

bonté, les paroles vraies.

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

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

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

Vendredi 19 Juin

◇ Exercice de concentration

Oraison

Viens t'asseoir dans le silence. Ferme les yeux.

Respire lentement, trois fois. Laisse chaque inspiration apporter quelque chose de doux, comme quand on dépose enfin un poids qu'on portait depuis trop longtemps. Laisse chaque expiration emporter la tension, l'effort de paraître, la fatigue de se prouver quelque chose.

Reste dans ce calme reposé.

Jésus dit : venez à moi, vous tous qui peinez. Pas les forts, pas les performants, ceux qui peinent. Laisse cette invitation t'atteindre là où tu es fatigué.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui vient enfin déposer son fardeau.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint,
toi qui sais où est mon trésor réel,
non celui que je déclare, mais celui que je
cherche,
non celui que j'admire, mais celui que je
protège,
viens dans cette prière.
Éclaire mon œil intérieur.
Rends-le limpide, capable de voir ce qui
vaut vraiment,
capable de distinguer ce qui passe de ce
qui demeure.
Oriente mon cœur là où tu veux qu'il soit.

Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus parle de trésor, et d'abord il parle de ce qui le détruit. Les mites, les vers, les voleurs. Tout ce qu'on accumule ici peut être rongé, volé, perdu. Non comme une menace, comme une réalité. Les trésors terrestres ont une date de péremption.

Puis il parle d'un autre trésor, inattaquable, inaltérable. Et il dit quelque chose de sobre et de profond : là où est ton trésor, là sera ton cœur. Non l'inverse. Le cœur suit le trésor, il se laisse attirer par ce à quoi on tient vraiment.

Et l'image de l'œil dit la même chose autrement. Si l'œil est limpide, tout ce qu'il voit est baigné de lumière. Si l'œil est trouble, tout devient obscur. L'orientation intérieure colore toute la perception.

◇ Parole de Dieu

(Lire le texte lentement, plusieurs fois, en laissant chaque détail prendre son poids.)

Evangile : Mt 6, 19-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Ne vous faites pas de trésors sur la terre,
là où les mites et les vers les dévorent,
où les voleurs percent les murs pour voler.
Mais faites-vous des trésors dans le ciel,

là où il n'y a pas de mites ni de vers qui dévorent,
pas de voleurs qui percent les murs pour voler.

Car là où est ton trésor,
là aussi sera ton cœur.

La lampe du corps, c'est l'œil.
Donc, si ton œil est limpide,
ton corps tout entier sera dans la lumière ;
mais si ton œil est mauvais,
ton corps tout entier sera dans les ténèbres.
Si donc la lumière qui est en toi est ténèbres,
comme elles seront grandes, les ténèbres ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur, montre-moi où est vraiment mon trésor, non celui que je déclare, mais celui que révèle ma vie concrète. Et oriente mon cœur vers ce qui ne se dévore pas et ne se vole pas.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Là où est ton trésor, là sera ton cœur », le trésor révèle l'homme

Jésus ne dit pas là où est ton cœur, là sera ton trésor, il dit l'inverse. C'est le trésor qui attire le cœur, pas le cœur qui choisit librement son trésor. Ce à quoi on tient finit par déterminer ce qu'on devient.

Le trésor réel d'un homme ne se déclare pas, il se révèle. Non dans ce qu'il dit aimer, mais dans ce qu'il protège, ce qu'il craint de perdre, ce à quoi il revient instinctivement. Le trésor est ce qui occupe le cœur quand rien ne le distrait.

Ne vous faites pas de trésors sur la terre. Non parce que les biens terrestres sont mauvais, parce qu'ils sont périssables. Investir son cœur dans ce qui va se défaire, c'est préparer une dépossession certaine.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Si quelqu'un observait ma vie cette semaine, comment je dépense mon temps, mon énergie, mes soucis, où conclurait-il que se trouve mon trésor ?
- Y a-t-il quelque chose que je protège plus que ma relation avec Dieu, et dont la perte m'effraie plus que de le perdre lui ?

Point 2 : « Si ton œil est limpide », l'orientation intérieure qui colore tout

L'image de l'œil dit quelque chose sur la façon dont nous percevons le réel. Un œil sain reçoit la lumière et illumine tout ce qu'il voit. Un œil malade déforme, non pas la réalité, mais la façon dont on la perçoit.

L'œil limpide, dans le contexte hébraïque, c'est l'œil généreux, ouvert, sans convoitise. L'œil qui voit les choses comme elles sont, sans les déformer par le désir de les posséder. L'œil mauvais, c'est l'œil avare, tordu par la convoitise.

Quand on est orienté vers les trésors pé-

rissables, tout se voit à travers ce filtre, les autres deviennent des moyens, le temps devient une ressource à optimiser, Dieu lui-même devient un fournisseur de biens. L'œil trouble obscurcit tout.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel filtre est-ce que je pose sur la réalité, est-ce que je vois les choses et les gens tels qu'ils sont, ou à travers mes attachements et mes convoitises ?
- Est-ce que ma foi m'aide à avoir un regard plus limpide sur ce qui compte vraiment, ou est-ce que ma vie spirituelle et mes attachements matériels coexistent sans se toucher ?

Point 3 : « Faites-vous des trésors dans le ciel », investir dans ce qui demeure

Jésus ne dit pas ne possédez rien. Il dit théaurisez autrement. Dirigez l'énergie d'accumulation vers ce qui ne se défait pas. Il y a une forme légitime de désir de richesse, mais sa vraie cible est ailleurs.

Les trésors du ciel ne sont pas des récompenses accumulées dans un livre de comptes divin. Ce sont les actes d'amour, de justice, de miséricorde, de prière, ces réalités qui, une fois données, entrent dans l'éternité. Ce qu'on donne à Dieu et aux autres ne peut pas être rongé ni volé.

Faites-vous des trésors, le verbe est actif, volontaire. Ce n'est pas une posture passive. C'est un choix quotidien de placer son investissement là où il dure.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que j'ai investi cette semaine dans ce qui demeure, un acte de charité, une prière fidèle, un service rendu, une vérité dite avec amour ?
- Est-ce que je fais des choix concrets pour accumuler les bons trésors, ou est-ce que je laisse la vie décider à ma place où va mon énergie ?

Colloque

Seigneur,
tu connais mon trésor réel.
Non celui que j'affiche, celui que révèle ce à quoi je reviens quand je suis libre, ce que je protège quand j'ai peur, ce que je pleurerais le plus si je le perdais. Je te demande de regarder cela avec moi, sans honte, sans fuite.
Et oriente mon cœur.
Non par contrainte, par désir.
Fais que ce qui dure devienne ce que je désire vraiment.
Rends mon œil limpide,
qu'il voie les choses et les gens comme tu les vois,
sans la déformation de la convoitise,
sans le filtre de la possession.
Là où tu es, que mon cœur soit là. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Identifier mon trésor réel :
je prends cinq minutes pour regarder hon-

nêtement où va mon énergie, mes soucis, mes rêves cette semaine. Et je nomme devant Dieu ce que cela révèle sur mon trésor réel.

2. Investir dans ce qui dure :
aujourd'hui, je choisis un acte concret d'amour, de service ou de prière, quelque chose qui entre dans l'éternité, et je le pose délibérément comme un trésor dans le ciel.

◇ Parole à mémoriser

« Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur.
» (Mt 6, 21)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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 :
 - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?
 - Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
- Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ Demander pardon

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

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

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

◇ Me tourner vers demain

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

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

Samedi 20 Juin

◇ Exercice de concentration Oraison

Lève les yeux, même intérieurement. Imagine le ciel ouvert au-dessus de toi. Vaste. Silencieux. Traversé par des oiseaux qui ne savent pas ce qu'ils mangeront demain. Reste un moment dans cette vastitude. Sens comme tes soucis rétrécissent quand le ciel est grand.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui choisit de regarder en haut plutôt qu'en bas.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit de confiance filiale, toi qui libères de l'esclavage du souci et qui rappelles que nous avons un Père, non pas un gérant indifférent, un Père, viens dans cette prière.

Défais les nœuds de l'anxiété en moi. Oriente mon regard vers le Royaume avant qu'il se tourne vers le lendemain. Que cette prière soit un moment de liberté. Amen.

Toi qui révèles progressivement, éclaire ce que je garde dans mon cœur. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus parle et ses disciples l'écoutent, des gens qui connaissent la précarité réelle. Des pêcheurs, des artisans, des gens qui savent ce que c'est de manquer.

Et il leur montre les oiseaux. Les lis. Des réalités si ordinaires qu'on les oublie. Et il dit :

regardez vraiment. Ces oiseaux sont nourris. Ces fleurs sont vêtues d'une splendeur que Salomon n'a pas égalée. Et votre Père les connaît, et vous valez plus qu'eux.

Le souci, dit Jésus, n'ajoute pas une coupée à la vie. Il est non seulement inutile, il est une forme de manque de foi. Non pas la foi naïve qui ne prévoit rien, mais la confiance filiale qui sait qu'on n'est pas seul à tenir les fils de sa vie.

Cherchez d'abord le Royaume, et tout le reste vous sera donné par surcroît.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 6, 24-34

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Nul ne peut servir deux maîtres : ou bien il haïra l'un et aimera l'autre, ou bien il s'attachera à l'un et méprisera l'autre.

Vous ne pouvez pas servir à la fois Dieu et l'Argent.

C'est pourquoi je vous dis :

Ne vous souciez pas,

pour votre vie, de ce que vous mangerez, ni, pour votre corps, de quoi vous le vêtirez. La vie ne vaut-elle pas plus que la nourriture,

et le corps plus que les vêtements ?

Regardez les oiseaux du ciel :

ils ne font ni semailles ni moisson,

ils n'amassent pas dans des greniers,
et votre Père céleste les nourrit.
Vous-mêmes, ne valez-vous pas
beaucoup plus qu'eux ?

Qui d'entre vous, en se faisant du souci,
peut ajouter une coudée à la longueur de
sa vie ?

Et au sujet des vêtements, pourquoi se
faire tant de souci ?

Observez comment poussent les lis des
champs :

ils ne travaillent pas, ils ne filent pas.

Or je vous dis que Salomon lui-même,
dans toute sa gloire,
n'était pas habillé comme l'un d'entre eux.

Si Dieu donne un tel vêtement à l'herbe
des champs,
qui est là aujourd'hui,
et qui demain sera jetée au feu,
ne fera-t-il pas bien davantage pour vous,
hommes de peu de foi ?

Ne vous faites donc pas tant de souci ;
ne dites pas : "Qu'allons-nous manger ?"
ou bien : "Qu'allons-nous boire ?"
ou encore : "Avec quoi nous habiller ?"

Tout cela, les païens le recherchent.
Mais votre Père céleste sait que vous en
avez besoin.

Cherchez d'abord le royaume de Dieu et
sa justice,
et tout cela vous sera donné par surcroît.

Ne vous faites pas de souci pour demain
:
demain aura souci de lui-même ;
à chaque jour suffit sa peine. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Père céleste, libère-moi de l'anxiété qui di-
vise mon cœur et m'empêche de te cher-
cher vraiment. Apprends-moi la confiance
de l'enfant qui sait que son père pourvoit, et
donne-moi le courage de chercher d'abord
ton Royaume.

◇ Les points de méditation

**Point 1 : « Vous ne pouvez pas ser-
vir à la fois Dieu et l'Argent », choisir
son maître**

Jésus commence par une affirmation radi-
cale : deux maîtres, c'est impossible. Non
pas difficile, impossible. Parce qu'on finit
toujours par obéir à l'un quand l'autre de-
mande l'inverse.

L'Argent, avec une majuscule, n'est pas une
somme de billets. C'est une logique, une fa-
çon de mesurer la vie, de prendre ses dé-
cisions, d'évaluer sa sécurité. On peut être
pauvre et servir cette logique. On peut être
riche et la refuser.

Le souci excessif pour les biens matériels
est souvent la conséquence d'avoir fait de
l'Argent son maître caché. On s'inquiète
proportionnellement à ce qu'on considère
comme indispensable.

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

• Quel maître est-ce que j'obéis en priorité
quand les deux s'affrontent, quand Dieu dit
donne et l'Argent dit garde ?

•Est-ce que mes décisions concrètes révèlent que je sers Dieu, ou que je le consulte après avoir décidé selon d'autres critères ?

Point 2 : « Votre Père céleste sait que vous en avez besoin », le souci comme manque de confiance filiale

Jésus ne dit pas que les besoins sont imaginaires. Il dit que le Père les connaît. Et cette connaissance devrait transformer notre façon de les porter.

Les gens qui ne connaissent pas Dieu s'inquiètent de tout cela, parce qu'ils n'ont pas de Père. Ils sont seuls face à l'incertitude. Mais vous, vous avez un Père. Et un enfant qui sait que son père veille ne porte pas les mêmes angoisses qu'un orphelin.

Le souci excessif dit au fond : je ne suis pas sûr que Dieu suffise. C'est une forme de manque de foi, non pas intellectuel, mais existentiel. On croit en Dieu, mais on ne lui fait pas confiance pour demain.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quel souci précis occupe mon cœur en ce moment, et est-ce que je crois vraiment que le Père le connaît et qu'il y pourvoit ?
- Est-ce que je lui confie vraiment mes préoccupations concrètes, ou est-ce que je gère seul en priant à côté ?

Point 3 : « Cherchez d'abord le Royaume », le bon ordre qui libère

D'abord. Ce mot est la clé. Pas uniquement le Royaume, d'abord. Le reste vient par surcroît, pas en l'ignorant.

Chercher d'abord le Royaume, c'est placer la relation avec Dieu, sa justice, sa volonté, au premier rang des préoccupations réelles. Non pas en parole, non pas le dimanche, au premier rang des décisions quotidiennes.

Et la promesse est surprenante : tout cela vous sera donné par surcroît. Non pas l'abondance garantie, le nécessaire assuré pour celui qui a le bon ordre dans le cœur. Car celui qui cherche d'abord Dieu reçoit avec lui bien plus que ce qu'il aurait obtenu seul.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que le Royaume de Dieu est vraiment d'abord dans ma vie, ou est-ce qu'il vient après que mes besoins matériels, ma sécurité et mes projets ont été assurés ?
- Qu'est-ce que cela changerait concrètement si je cherchais vraiment d'abord le Royaume cette semaine ?

Colloque

Père,
tu nourris les oiseaux.
Tu vêts les lis d'une splendeur que je n'invente pas.
Et moi, je m'inquiète.
Je tiens des comptes, je calcule les risques, je prépare des plans B
comme si tu n'existais pas vraiment pour

demain.

Pardonne ce manque de confiance filiale.

Non pas théorique, pratique.

Celui qui agit comme si tout dépendait de lui seul.

Apprends-moi à chercher d'abord ton Royaume,

vraiment, concrètement, dans mes décisions de cette semaine.

Et donne-moi la grâce de vivre aujourd'hui, sans me faire du souci pour demain.

Demain, tu seras là aussi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. *Remettre un souci précis :*

je nomme devant Dieu le souci qui occupe le plus mon cœur en ce moment. Et je le remets explicitement entre ses mains : Père, tu sais. Tu pourvois. Je te fais confiance pour cela.

2. *Chercher d'abord :*

aujourd'hui, avant de commencer mes activités, je prends cinq minutes pour chercher le Royaume, une prière, une lecture, une intention offerte. Je mets Dieu vraiment en premier, pas en dernier.

◇ Parole à mémoriser

« Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. » (Mt 6, 33)

Relecture de la journée (examen de conscience)

pendance 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 21 Juin

◇ Exercice de concentration Oraison

Assieds-toi droit. Sens ta colonne vertébrale, cette verticalité qui te tient debout. Respire lentement, deux fois. Sens que tu es tenu, par le sol sous tes pieds, par l'air dans tes poumons, par une vie que tu n'as pas produite.

Reste dans cette conscience d'être tenu avant de commencer à prier.

Fais le signe de la croix, lentement, comme quelqu'un qui n'a pas peur.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Tu connais mes peurs,
celles que j'avoue et celles que je déguise
en prudence.

Tu sais ce qui me fait taire quand je devrais
parler,
reculer quand je devrais avancer.

Esprit de force et de témoignage,
viens dans cette prière.

Remplace la peur du regard des hommes
par la crainte de Dieu, cette crainte filiale
qui libère de toutes les autres.

Fais de moi quelqu'un qui se déclare pour
Jésus. Amen.

◇ Composition des lieux

Jésus parle à ses apôtres avant de les envoyer. Il sait ce qui les attend, résistance, rejet, peut-être pire. Et avant de les lâcher dans le monde, il leur donne une seule chose : ne craignez pas.

Pas une stratégie. Pas une protection assurée. Juste : n'ayez pas peur.

Puis il leur montre deux réalités. Les moineaux, les plus petites choses vendues à la valeur la plus basse sur le marché. Et pourtant aucun ne tombe sans que le Père le sache. Et eux, vos cheveux sont tous comptés. Non pas une image poétique : une réalité concrète de la Providence qui voit jusqu'au détail le plus infime.

Et il pose la question qui tranche tout : devant les hommes, tu te déclareras pour moi ou tu me renieras ? Le reste découle de là.

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 10, 26-33

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
Jésus disait à ses Apôtres :

« Ne craignez pas les hommes ;
rien n'est voilé qui ne sera dévoilé,
rien n'est caché qui ne sera connu.

Ce que je vous dis dans les ténèbres,
dites-le en pleine lumière ;
ce que vous entendez au creux de l'oreille,
proclamez-le sur les toits.

Ne craignez pas ceux qui tuent le corps
sans pouvoir tuer l'âme ;
craignez plutôt celui qui peut faire périr
dans la géhenne
l'âme aussi bien que le corps.

Deux moineaux ne sont-ils pas vendus
pour un sou ?

Or, pas un seul ne tombe à terre

sans que votre Père le veuille.

Quant à vous, même les cheveux de votre tête sont tous comptés.

Soyez donc sans crainte :
vous valez bien plus qu'une multitude de moineaux.

Quiconque se déclarera pour moi devant les hommes,
moi aussi je me déclarerai pour lui devant mon Père qui est aux cieux.

Mais celui qui me reniera devant les hommes,
moi aussi je le renierai devant mon Père qui est aux cieux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, toi qui te declares pour moi devant le Père, donne-moi la liberté de me déclarer pour toi devant les hommes, sans calcul, sans honte, sans peur de ce que je pourrais perdre.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ne craignez pas les hommes », nommer sa peur pour la dépasser

Jésus ne dit pas que la peur est absurde. Il dit : ne la laissez pas vous gouverner. Il y a une différence entre ressentir la peur et lui obéir.

La peur des hommes est l'une des forces les plus silencieuses qui éteignent le témoignage chrétien. Non pas la peur de la mort, la peur du regard, du jugement, du rejet so-

cial, de perdre une réputation. C'est cette peur-là, ordinaire et quotidienne, qui fait taire bien plus souvent que la persécution. Rien n'est caché qui ne sera connu. La vérité a une destinée, elle finit par se révéler. Celui qui la tait par peur aujourd'hui devra s'en expliquer devant une lumière que rien ne voile.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce que je tais sur ma foi par peur du regard des autres, dans mon milieu professionnel, familial, social ?
- Est-ce que je laisse la peur du jugement humain peser plus lourd que la vérité que je suis appelé à dire ?

Point 2 : « Vos cheveux sont tous comptés », la Providence qui rend la peur inutile

L'argument de Jésus contre la peur n'est pas moral, il est théologique. Il dit : regardez qui est votre Père. Un Père qui compte les cheveux de votre tête. Un Père devant qui aucun moineau ne tombe sans qu'il le sache.

Si cette Providence est réelle, et Jésus dit qu'elle l'est, alors la peur perd son emprise. Non parce que rien de mauvais n'arrivera, mais parce que rien n'arrive hors de sa connaissance et de sa main.

Vous valez bien plus qu'une multitude de moineaux. Ce n'est pas une consolation rhétorique. C'est une réalité ontologique, nous avons une valeur aux yeux du Père qui dépasse tout ce que le regard humain peut nous attribuer ou retirer.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prie pour la mission de l'Église, pour que des ouvriers soient envoyés, pour les vocations, pour les missionnaires ?
- Dans mes propres engagements, est-ce que je commence par la prière, ou est-ce que j'agis d'abord et je prie ensuite si j'en ai le temps ?

Point 3 : « Quiconque se déclarera pour moi », la réciprocité qui engage

La promesse est aussi belle que l'avertissement est sérieux. Je me déclarerai pour lui devant mon Père. Jésus prend notre parti devant le Père, il nous présente, il nous défend, il témoigne de nous. C'est vertigineux.

Et la condition, se déclarer pour lui devant les hommes. Non pas être parfait, non pas ne jamais douter, se déclarer. Dire qui il est pour moi. Prendre position. Ne pas rester dans l'ambiguïté commode.

Le reniement de Pierre devant le feu n'est pas une exception, c'est notre tentation ordinaire, à chaque moment où appartenir à Jésus coûterait quelque chose.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Devant qui est-ce que j'ai du mal à me déclarer pour Jésus, et pourquoi exactement ?
- Est-ce que la promesse de Jésus, je me

déclarerai pour toi devant mon Père, pèse assez lourd pour dépasser ma peur du regard des hommes ?

Colloque

Seigneur Jésus,
tu te declares pour moi devant le Père.
Tu prononces mon nom.
Tu prends mon parti.
Et moi, je me tais parfois quand il faudrait parler.
Je m'efface quand il faudrait rester.
Je choisis la paix du silence plutôt que le risque du témoignage.
Tu connais mes peurs mieux que moi.
Tu sais ce que je risque vraiment, et ce que je crois risquer mais qui n'est souvent que mon orgueil.
Libère-moi de la peur du regard.
Donne-moi cette autre crainte, celle de toi, qui libère de toutes les autres.
Je veux me déclarer pour toi.
Pas pour être courageux,
parce que tu l'es déjà pour moi devant le Père. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

1. Une déclaration concrète :
aujourd'hui, je cherche l'occasion de me déclarer pour Jésus, simplement, honnêtement, devant quelqu'un devant qui je me suis tu jusqu'ici. Une phrase vraie, sans discours.

2. Confier une peur :
je nomme devant Dieu la peur précise qui

m'empêche de témoigner. Et je la remets entre ses mains : Père, tu comptes mes cheveux. Tu veilles. Je te fais confiance.

◇ Parole à mémoriser

« Quiconque se déclarera pour moi devant les hommes, moi aussi je me déclarerai pour lui devant mon Père qui est aux cieux. » (Mt 10, 32)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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.