

Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**JUIN
2026**

N°77



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

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

Comment faire mon oraison et la relecture de ma journée?

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

Qu'est ce que la méditation?



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

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

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

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

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

La préparation de la méditation

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

Choisir un lieu

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

Fixer un moment

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

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

Préparer son corps

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

Préparer son cœur

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

Comment procéder pour la méditation ?

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

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

Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

Entrée en prière

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

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

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

Pour une prière longue de 30 mn, pas besoin d'adopter une position inconfortable comme la position à genoux, la genuflection, 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 où plusieurs intervenants discutent d'un sujet particulier. Dans la prière il s'agit d'un entretien avec Dieu où je lui ouvre mon cœur pour partager ce qui s'y trouve. Ce que la prière a produit en moi.

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

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

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

Relire sa prière

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

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

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

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



Cet exercice est à faire le soir. Cet exercice encore appelé examen de conscience, ou prière d'alliance aide à retrouver la paix en regardant sa vie avec les yeux de Dieu. Le but n'est pas d'abord d'entrer dans un examen de sa vie 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 06 au Dimanche 12 juillet 2026

Lundi 06 juillet 2026

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Pense à une situation de ta vie qui te paraît aujourd'hui difficile ou sans issue. Porte-la en silence devant le Seigneur. Puis imagine que tu t'avances vers Jésus avec une confiance simple, persuadé que sa présence peut tout transformer.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui fais jaillir la vie là où tout semble perdu, fortifie ma foi. Apprends-moi à espérer contre toute espérance et à m'abandonner entièrement à Jésus. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu marches avec Jésus au milieu d'une foule nombreuse. Un père s'agenouille devant lui et le supplie de sauver sa fille. En chemin, une femme malade depuis de longues années s'approche discrètement et touche son vêtement. Puis suis Jésus jusqu'à la maison du notable. Les pleurs remplissent la demeure. Regarde Jésus prendre doucement la main de la jeune fille. Contemple-la se relever tandis que la

joie remplace le deuil.

◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Mt 9, 18-26

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,
tandis que Jésus parlait aux disciples de Jean le Baptiste,
voilà qu'un notable s'approcha.
Il se prosternait devant lui en disant :
« Ma fille est morte à l'instant ;
mais viens lui imposer la main,
et elle vivra. »

Jésus se leva et le suivit, ainsi que ses disciples.

Et voici qu'une femme souffrant d'hémorragies depuis douze ans s'approcha par derrière et toucha la frange de son vêtement.

Car elle se disait en elle-même :
« Si je parviens seulement à toucher son vêtement,
je serai sauvée. »

Jésus se retourna et, la voyant, lui dit :
« Confiance, ma fille !
Ta foi t'a sauvée. »

Et, à l'heure même, la femme fut sauvée.

Jésus, arrivé à la maison du notable,
vit les joueurs de flûte
et la foule qui s'agitait bruyamment.

Il dit alors :

« Retirez-vous.

La jeune fille n'est pas morte : elle dort. »

Mais on se moquait de lui.

Quand la foule fut mise dehors,
il entra, lui saisit la main,
et la jeune fille se leva.

Et la nouvelle se répandit dans toute la
région.

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi une foi
simple, persévérante et confiante, capable
de s'abandonner totalement à toi.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Ma fille est morte à l'instant ; mais viens, et elle vivra », croire au-delà des apparences

Le notable vient à Jésus alors que tout semble définitivement perdu. Pourtant, il demeure convaincu que la présence du Christ peut encore donner la vie. Sa foi lui permet d'espérer là où toute espérance humaine paraît avoir disparu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle situation ai-je cessé de confier au

Seigneur parce qu'elle me semble sans issue ?

•Est-ce que je crois vraiment que Jésus peut encore agir dans cette situation ?

Point 2 : « Si je parviens seulement à toucher son vêtement », une foi humble et confiante

La femme malade ne cherche pas à attirer l'attention. Elle s'approche avec humilité, persuadée qu'un simple contact avec Jésus suffit pour être sauvée. Le Seigneur accueille cette confiance et lui révèle que c'est sa foi qui lui a ouvert le chemin de la guérison.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je m'approche du Seigneur avec une confiance simple et persévérante ?

•Quel acte de foi suis-je appelé à poser aujourd'hui ?

Point 3 : « Il lui saisit la main, et la jeune fille se leva », le Christ relève ceux qui s'abandonnent à lui

Jésus s'approche de la jeune fille, la prend par la main et lui rend la vie. Son geste révèle un Dieu qui ne reste jamais indifférent devant notre souffrance. Aujourd'hui encore, le Seigneur vient relever ceux qui acceptent de lui tendre la main.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Dans quel domaine de ma vie ai-je besoin

que le Seigneur me relève ?

• Comment puis-je devenir une présence d'espérance pour une personne éprouvée ?

Colloque

Seigneur Jésus, je viens à toi avec mes peurs, mes blessures et tout ce qui me paraît sans avenir. Augmente ma foi, afin que je ne doute jamais de ton amour ni de ta puissance. Prends-moi par la main, relève-moi et fais de moi un témoin de l'espérance que tu donnes à ceux qui mettent en toi toute leur confiance. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je confierai au Seigneur une situation que je pensais perdue et je poserai un geste d'espérance envers une personne qui traverse une épreuve.

◇ Parole à mémoriser

« Confiance, ma fille ! Ta foi t'a sauvée. » (Mt 9, 22)

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 07 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux. Imagine une immense plaine où des champs de blé sont prêts pour la moisson. Au loin, tu aperçois Jésus qui marche au milieu de la foule. Regarde les visages de ces hommes, de ces femmes et de ces enfants qui cherchent un guide. Puis approche-toi de Jésus et contemple son regard rempli de compassion.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, embrase mon cœur du même amour qui habitait le Christ pour les foules. Ouvre mes yeux aux besoins de mes frères et fais de moi un humble ouvrier au service de ton Royaume. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu accompagnes Jésus à travers les villages de Galilée. Autour de lui, des malades sont guéris, des personnes retrouvent l'espoir et les foules se pressent pour l'écouter. Arrête-toi près de lui. Regarde son visage lorsqu'il contemple cette multitude. Écoute ses paroles adressées aux disciples : « La moisson est abondante, mais les ouvriers sont peu nombreux. »

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 9, 32-38

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

voici qu'on présenta à Jésus un possédé qui était sourd-muet.

Lorsque le démon eut été expulsé, le sourd-muet se mit à parler.

Les foules furent dans l'admiration, et elles disaient :

« Jamais rien de pareil ne s'est vu en Israël ! »

Mais les pharisiens disaient :

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

Jésus parcourait toutes les villes et tous les villages, enseignant dans leurs synagogues, proclamant l'Évangile du Royaume et guérissant toute maladie et toute infirmité.

Voyant les foules, Jésus fut saisi de compassion envers elles parce qu'elles étaient désemparées et abattues

comme des brebis sans berger.

Il dit alors à ses disciples :

« La moisson est abondante, mais les ouvriers sont peu nombreux.

Priez donc le maître de la moisson d'envoyer des ouvriers pour sa moisson. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, donne-moi un cœur rempli de compassion et rends-moi disponible pour travailler avec toi à l'annonce de ton Royaume.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Jésus fut saisi de compassion », regarder le monde avec le cœur du Christ

Jésus ne voit pas seulement une foule ; il voit des personnes blessées, perdues et en attente d'espérance. Son regard est rempli de miséricorde, et cette compassion devient le point de départ de sa mission. Le disciple est appelé à apprendre ce même regard qui accueille, comprend et aime.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je regarde les personnes autour de moi avec le regard du Christ ?
- Qui, dans mon entourage, a aujourd'hui besoin de compassion et d'espérance ?

Point 2 : « Comme des brebis sans berger », reconnaître la faim spirituelle des hommes

Le Seigneur révèle que la plus grande pauvreté de ces foules est l'absence d'un guide capable de les conduire vers Dieu. Aujourd'hui encore, beaucoup cherchent un sens à leur vie sans connaître le Christ. Cette réalité interpelle chaque baptisé et l'invite à devenir un témoin de l'Évangile.

Questions pour la réflexion personnelle :

nelle :

- Suis-je attentif aux personnes qui cherchent Dieu sans le connaître ?
- Par ma vie, est-ce que je conduis les autres vers le Christ ?

Point 3 : « Priez le maître de la moisson », répondre à l'appel de la mission

Avant d'envoyer ses disciples, Jésus leur demande de prier. Toute mission naît dans la prière et demeure l'œuvre de Dieu avant d'être celle des hommes. En priant pour les ouvriers de la moisson, nous demandons aussi la grâce d'avoir un cœur disponible pour répondre, chacun selon sa vocation, à l'appel du Seigneur.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prie régulièrement pour les vocations sacerdotales, religieuses et missionnaires ?
- Comment puis-je participer davantage à la mission de l'Église dans mon milieu de vie ?

Colloque:

Seigneur Jésus, fais-moi partager ton regard rempli de compassion pour tous ceux qui souffrent, cherchent un sens à leur vie ou s'éloignent de toi. Donne à ton Église de saints prêtres, de saints religieux et de saints missionnaires. Et si tu m'appelles à travailler davantage à ta moisson, rends

mon cœur généreux et disponible pour te répondre sans réserve. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prierai spécialement pour les vocations dans l'Église et je poserai un geste concret d'attention envers une personne qui a besoin d'être écoutée, encouragée ou accompagnée.

◇ Parole à mémoriser

« La moisson est abondante, mais les ouvriers sont peu nombreux. » (Mt 9, 37)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Es-

prit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Mercredi 08 juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi dans le silence et ouvre lentement les paumes de tes mains sur tes genoux, comme quelqu'un qui est prêt à recevoir une mission. Respire calmement. À chaque inspiration, répète intérieurement : « Me voici, Seigneur. » À chaque expiration : « Envoie-moi. » Laisse grandir en toi la disponibilité à écouter l'appel du Christ.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui as envoyé les Apôtres annoncer le Royaume, viens renouveler en moi la grâce de mon baptême. Ouvre mon cœur à l'appel du Christ et donne-moi le courage de témoigner de l'Évangile avec fidélité et simplicité. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu te tiens parmi les Douze autour de Jésus. Son regard se pose sur chacun avec amour. Écoute-le appeler ses disciples par leur nom. Observe-le leur confier sa mission et leur donner son autorité. Puis entends ces paroles qui résonnent comme un envoi : « Allez... Proclamez que le Royaume des Cieux est tout proche. » Accueille ces paroles comme si Jésus te les adressait personnellement.

◇ Parole de Dieu

Évangile : Mt 10, 1-7

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus appela ses douze disciples et leur donna le pouvoir d'expulser les esprits impurs et de guérir toute maladie et toute infirmité.

Voici les noms des douze Apôtres :

le premier, Simon, nommé Pierre ;

André son frère ;

Jacques, fils de Zébédée,

et Jean son frère ;

Philippe et Barthélemy ;

Thomas et Matthieu le publicain ;

Jacques, fils d'Alphée, et Thaddée ;

Simon le Zélote

et Judas l'Ischariote, celui-là même qui le livra.

Ces douze, Jésus les envoya en mission avec les instructions suivantes :

« Ne prenez pas le chemin qui mène vers les nations païennes et n'entrez dans aucune ville des Samaritains.

Allez plutôt vers les brebis perdues de la maison d'Israël.

Sur votre route, proclamez que le royaume des Cieux est tout proche. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de répondre généreusement à ton appel et de devenir un témoin fidèle de ton Royaume dans ma vie quotidienne.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Jésus appela ses douze disciples », Dieu appelle par notre nom

La mission commence toujours par un appel. Avant d'envoyer les Apôtres, Jésus les choisit et les rassemble auprès de lui. Il ne cherche pas des hommes parfaits, mais des cœurs disponibles qui accepteront de marcher à sa suite. Aujourd'hui encore, le Seigneur continue d'appeler chacun à une mission particulière dans son Église.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps d'écouter ce que le Seigneur attend de moi ?
- À quelle mission le Christ m'appelle-t-il aujourd'hui dans ma famille, mon travail ou ma communauté ?

Point 2 : « Il leur donna le pouvoir », la mission est un don du Christ

Les Apôtres ne partent pas avec leurs seules qualités. Jésus leur communique son autorité afin qu'ils poursuivent son œuvre. Toute fécondité missionnaire vient de lui. Celui qui demeure uni au Christ devient un instrument

de sa grâce et de sa miséricorde auprès des autres.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je compte davantage sur mes propres forces que sur la grâce de Dieu ?
- Comment puis-je rester davantage uni au Christ dans ma mission quotidienne ?

Point 3 : « Proclamez que le Royaume des Cieux est tout proche », annoncer une présence vivante

Le cœur de la mission n'est pas d'abord un discours, mais une annonce : Dieu est proche. Par leur vie et leurs paroles, les disciples rendent présent le Royaume au milieu des hommes. Chaque chrétien est appelé à être un signe de cette proximité de Dieu dans les gestes les plus simples de la vie quotidienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Par ma manière de vivre, est-ce que les autres peuvent percevoir la présence de Dieu ?
- Quel témoignage concret puis-je donner aujourd'hui de l'Évangile ?

Colloque

Seigneur Jésus, merci de m'avoir appelé à te suivre. Je reconnais que je suis souvent faible et hésitant, mais je sais que tu ne choisis pas selon les capacités humaines.

Donne-moi un cœur disponible, fidèle et courageux. Que je n'aie pas peur d'annoncer ton Royaume par mes paroles, mes actes et toute ma manière de vivre. Fais de moi un disciple missionnaire qui conduit les autres jusqu'à toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je témoignerai de ma foi par une parole d'encouragement, un acte de charité ou une invitation discrète à découvrir davantage le Christ.

◇ Parole à mémoriser

« Proclamez que le Royaume des Cieux est tout proche. » (Mt 10, 7)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

là, et moi aussi je suis là. »

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
- Je m'arrête particulièrement sur :
 - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :
 - A-t-elle nourri mes pensées, mes gestes, mes décisions ?
 - M'a-t-elle aidé à aimer, à être juste, à pardonner, à espérer ?
 - o Les émotions et sentiments dominants :
 - Qu'ai-je ressenti ?
 - Comment ces sentiments ont-ils influen-

cé 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 08 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Pose doucement une main sur ton cœur. Écoute les battements de ton cœur pendant quelques instants. Puis répète lentement, au rythme de ta respiration : « Dieu m'aime d'un amour fidèle. » Laisse cette certitude descendre jusqu'au plus profond de toi.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, révèle-moi aujourd'hui le cœur miséricordieux du Père. Brise mes résistances, guéris mes infidélités et fais-moi revenir avec confiance vers celui qui ne cesse jamais de m'aimer. Amen.

◇ Composition des lieux

Imagine un père qui apprend à son petit enfant à marcher. Il le tient par les mains, le relève lorsqu'il tombe, le soulève contre sa joue et lui donne à manger avec tendresse. Contemple cet amour patient. Puis écoute la voix du Seigneur qui parle de son peuple comme d'un enfant bien-aimé, malgré ses infidélités. Laisse-toi regarder par ce Père qui t'aime avec la même tendresse.

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Os 11, 1-4.8c-9

Lecture du livre du prophète Osée

Ainsi parle le Seigneur :

Oui, j'ai aimé Israël dès son enfance, et, pour le faire sortir d'Égypte, j'ai appelé mon fils.

Quand je l'ai appelé, il s'est éloigné pour sacrifier aux Baals et brûler des offrandes aux idoles.

C'est moi qui lui apprenais à marcher, en le soutenant de mes bras, et il n'a pas compris que je venais à son secours.

Je le guidais avec humanité, par des liens d'amour ; je le traitais comme un nourrisson qu'on soulève tout contre sa joue ; je me penchais vers lui pour le faire manger. Mais ils ont refusé de revenir à moi : vais-je les livrer au châtement ?

Non ! Mon cœur se retourne contre moi ; en même temps, mes entrailles frémissent.

Je n'agirai pas selon l'ardeur de ma colère, je ne détruirai plus Israël, car moi, je suis Dieu, et non pas homme : au milieu de vous je suis le Dieu saint, et je ne viens pas pour exterminer.

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de découvrir la profondeur de ton amour miséricordieux et de revenir vers toi avec une

confiance filiale.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « C'est moi qui lui apprenais à marcher », Dieu accompagne chacun de mes pas

Le Seigneur se présente comme un père qui apprend à son enfant à marcher. Il soutient, relève et accompagne avec une infinie patience. Depuis le commencement de notre vie, Dieu ne cesse de nous conduire discrètement, même lorsque nous ne reconnaissons pas sa présence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps de reconnaître les signes de la sollicitude de Dieu dans mon histoire ?
- Pour quelles grâces puis-je aujourd'hui lui rendre grâce ?

Point 2 : « Je le guidais avec des liens d'amour », un amour qui ne se lasse jamais

Malgré les infidélités de son peuple, Dieu ne renonce pas à aimer. Son amour ne repose pas sur nos mérites, mais sur sa fidélité. Même lorsque nous nous éloignons de lui, il continue de nous attirer avec douceur et attend patiemment notre retour.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quels domaines ai-je résisté à

l'amour du Seigneur ?

- Qu'est-ce qui m'empêche encore de revenir pleinement vers lui ?

Point 3 : « Mon cœur se retourne contre moi », la victoire de la miséricorde

Ces paroles dévoilent le cœur de Dieu. Alors que la justice pourrait condamner, la miséricorde l'emporte. Dieu ne renonce pas à la vérité, mais son amour est toujours plus grand que notre péché. En lui, le pardon ouvre toujours un chemin de vie et d'espérance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois vraiment que Dieu est plus prompt à pardonner qu'à condamner ?
- Suis-je prêt à accueillir sa miséricorde et à l'offrir à ceux qui m'ont blessé ?

Colloque

Père très bon, merci de m'avoir aimé bien avant que je sache t'aimer. Tu m'as porté dans tes bras, tu m'as relevé tant de fois et tu ne t'es jamais lassé de m'attendre. Pardonne mes infidélités et ramène-moi sans cesse vers toi. Fais de moi un enfant confiant qui vit dans la certitude de ton amour et qui reflète ta miséricorde auprès de tous ceux qu'il rencontre. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour remercier Dieu pour une preuve concrète de son amour dans mon histoire et je poserai un geste de réconciliation ou de pardon envers une personne.

◇ Parole à mémoriser

« Mon cœur se retourne contre moi ; en même temps, mes entrailles frémissent. » (Os 11, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

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

- Je fais silence en moi.

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

- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

- Je Lui demande la grâce de :

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

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

- o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

◇ 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 10 Juillet**Oraison****◇ Exercice de concentration**

Assieds-toi en silence et garde le dos droit. Pendant quelques instants, inspire profondément en accueillant le souffle de Dieu, puis expire lentement en lui remettant toutes tes peurs. Répète intérieurement : « Esprit Saint, conduis-moi. » Laisse grandir en toi la confiance en sa présence.

◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, force des témoins du Christ, viens fortifier ma foi. Donne-moi le courage de rester fidèle à l'Évangile dans les épreuves et fais de moi un instrument docile entre tes mains. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu es assis parmi les Apôtres autour de Jésus. Tous écoutent dans un profond silence. Le Maître les regarde avec gravité et les prépare à la mission. Écoute ses paroles sur les persécutions à venir, puis laisse résonner en toi cette promesse : « Ce n'est pas vous qui parlerez, c'est l'Esprit de votre Père qui parlera en vous. » Accueille ces paroles comme si elles t'étaient adressées aujourd'hui.

◇ Parole de Dieu

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

Évangile : Mt 10, 16-23

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,

Jésus disait à ses Apôtres :

« Voici que moi, je vous envoie comme des brebis au milieu des loups. Soyez donc prudents comme les serpents, et candides comme les colombes.

Méfiez-vous des hommes : ils vous livreront aux tribunaux et vous flagelleront dans leurs synagogues.

Vous serez conduits devant des gouverneurs et des rois à cause de moi : il y aura là un témoignage pour eux et pour les païens.

Quand on vous livrera, ne vous inquiétez pas de savoir ce que vous direz ni comment vous le direz :

ce que vous aurez à dire vous sera donné à cette heure-là.

Car ce n'est pas vous qui parlerez, c'est l'Esprit de votre Père qui parlera en vous.

Le frère livrera son frère à la mort, et le père, son enfant ; les enfants se dresseront contre leurs parents et les feront mettre à mort.

Vous serez détestés de tous à cause de mon nom ; mais celui qui aura persévéré jusqu'à la fin, celui-là sera sauvé.

Quand on vous persécutera dans une

ville,
fuyez dans une autre.
Amen, je vous le dis :
vous n'aurez pas fini de passer dans toutes
les villes d'Israël
quand le Fils de l'homme viendra. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce de demeurer fidèle à toi dans toutes les épreuves et de me laisser conduire par l'Esprit Saint.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Je vous envoie comme des brebis au milieu des loups », la mission demande courage et confiance

Jésus ne cache pas les difficultés de la mission. Être son disciple expose parfois à l'incompréhension, au rejet ou à l'opposition. Pourtant, il n'envoie jamais seul : celui qui répond à son appel peut avancer avec confiance, certain que le Seigneur veille sur lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles sont les difficultés qui m'empêchent de témoigner librement de ma foi ?
- Est-ce que je fais davantage confiance à mes peurs qu'à la présence du Seigneur ?

Point 2 : « Ce n'est pas vous qui parlerez », laisser l'Esprit agir en moi

Face aux épreuves, Jésus invite ses disciples à ne pas s'appuyer uniquement sur leurs propres forces. L'Esprit Saint habite le croyant et lui donne, au moment opportun, les paroles justes et la force nécessaire. La mission devient ainsi l'œuvre de Dieu avant d'être celle de l'homme.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps d'invoquer l'Esprit Saint avant de parler ou d'agir ?
- Dans quels domaines ai-je besoin de lui faire davantage confiance ?

Point 3 : « Celui qui aura persévéré jusqu'à la fin sera sauvé », la fidélité ouvre le chemin du salut

Le Seigneur ne promet pas une route facile, mais une victoire certaine à celui qui demeure fidèle. La persévérance est le signe d'une foi enracinée dans l'amour de Dieu. Chaque épreuve traversée avec le Christ devient une occasion de grandir dans l'espérance.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Dans quelle épreuve le Seigneur m'appelle-t-il aujourd'hui à persévérer ?
- Qu'est-ce qui nourrit concrètement ma fidélité au Christ chaque jour ?

Colloque

Seigneur Jésus, lorsque la peur m'envahit

ou que le témoignage devient difficile, rappelle-moi que je ne suis jamais seul. Donne-moi le courage des Apôtres, la sagesse de l'Esprit Saint et la persévérance des saints. Que ma vie annonce ton Évangile avec humilité, fidélité et confiance, jusqu'au jour où je te verrai face à face. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, avant une conversation importante, une décision ou un service à rendre, j'invoquerai consciemment l'Esprit Saint en lui demandant de guider mes paroles et mes actions.

◇ Parole à mémoriser

« Ce n'est pas vous qui parlerez, c'est l'Esprit de votre Père qui parlera en vous. » (Mt 10, 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 ai-

mante de Dieu, ici et maintenant.

- Je fais silence en moi.
- Je peux dire lentement : « Seigneur, tu es là, et moi aussi je suis là. »
- Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :

- o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◇ Demander pardon

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

- Je reconnais :

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

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

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

- Je peux dire simplement :

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

◇ Me tourner vers demain

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

- Je pense aux activités prévues demain.

- Je prends une ou deux résolutions

concrètes :

- o Un geste de réconciliation ?

- o Un mot d'encouragement à donner ?

- o Une erreur à réparer ?

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

- Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

- Un chant de confiance ou de louange ;

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

- Un Notre Père ;

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

Samedi 11 juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Assieds-toi en silence et garde les yeux fermés. Imagine que tu franchis lentement la porte d'un immense temple. À chaque pas, prends conscience que tu entres en présence de Dieu. Arrête-toi intérieurement devant lui et répète doucement : « Me voici, Seigneur. »

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, ouvre les yeux de mon cœur à la sainteté de Dieu. Purifie tout ce qui, en moi, résiste à ta grâce et rends-moi disponible pour répondre généreusement à l'appel du Seigneur. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu te tiens dans le Temple. Tout est rempli de majesté. Un trône très élevé domine le sanctuaire. Les séraphins chantent sans cesse : « Saint ! Saint ! Saint, le Seigneur de l'univers ! » Le Temple tremble sous leurs voix. Contemple la grandeur de Dieu. Puis vois l'un des séraphins s'approcher d'Isaïe avec un charbon ardent, purifier ses lèvres et écoute enfin la voix du Seigneur : « Qui enverrai-je ? »

◇ Parole de Dieu

Première Lecture : Is 6, 1-8

Lecture du livre du prophète Isaïe

L'année de la mort du roi Ozias, je vis le Seigneur qui siégeait sur un trône très élevé ; les pans de son manteau remplissaient le Temple.

Des séraphins se tenaient au-dessus de lui.

Ils avaient chacun six ailes : deux pour se couvrir le visage, deux pour se couvrir les pieds, et deux pour voler.

Ils se criaient l'un à l'autre : « Saint ! Saint ! Saint, le Seigneur de l'univers ! Toute la terre est remplie de sa gloire. »

Les pivots des portes se mirent à trembler à la voix de celui qui criait, et le Temple se remplissait de fumée.

Je dis alors : « Malheur à moi ! je suis perdu, car je suis un homme aux lèvres impures, j'habite au milieu d'un peuple aux lèvres impures : et mes yeux ont vu le Roi, le Seigneur de l'univers ! »

L'un des séraphins vola vers moi, tenant un charbon brûlant qu'il avait pris avec des pinces sur l'autel.

Il l'approcha de ma bouche et dit : « Ceci a touché tes lèvres, et maintenant ta faute est enlevée, ton péché est pardonné. »

J'entendis alors la voix du Seigneur qui disait :

« Qui enverrai-je ?
qui sera notre messager ? »
Et j'ai répondu :
« Me voici : envoie-moi ! »

– Parole du Seigneur.

◇ La grâce à demander

Seigneur, accorde-moi la grâce de me laisser purifier par ton amour et de répondre avec générosité à l'appel que tu m'adresses.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Saint ! Saint ! Saint, le Seigneur de l'univers ! », contempler la grandeur de Dieu

Isaïe découvre la sainteté infinie de Dieu. Devant cette gloire, il comprend la distance qui sépare la sainteté divine de la faiblesse humaine. Toute véritable rencontre avec Dieu commence par l'émerveillement, l'adoration et la reconnaissance de sa souveraineté.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place l'adoration occupe-t-elle dans ma prière ?
- Est-ce que je prends le temps de contempler Dieu pour lui-même ?

Point 2 : « Ma faute est enlevée, ton péché est pardonné », accueillir la purification de Dieu

Avant de confier une mission à Isaïe, Dieu purifie son cœur. Le Seigneur ne choisit pas des hommes parfaits ; il sanctifie ceux qu'il appelle. Sa miséricorde transforme notre pauvreté en lieu de rencontre avec lui et nous rend capables de le servir.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'ai-je besoin de laisser purifier aujourd'hui par le Seigneur ?
- Est-ce que j'accueille avec confiance sa miséricorde dans le sacrement de la Réconciliation ?

Point 3 : « Me voici : envoie-moi ! », répondre librement à l'appel du Seigneur

Une fois purifié, Isaïe ne discute pas avec Dieu. Il répond avec disponibilité et générosité. Celui qui a fait l'expérience de l'amour de Dieu ne peut rester indifférent ; il devient naturellement un témoin envoyé pour annoncer sa parole.

Questions pour la réflexion personnelle :

- À quel appel du Seigneur suis-je invité à répondre aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui m'empêche encore de lui dire pleinement : « Me voici » ?

Colloque

Seigneur, je me tiens devant toi comme Isaïe,

conscient de ma pauvreté mais confiant en ta miséricorde. Purifie mon cœur, mes paroles et toute ma vie. Fais grandir en moi le désir de te servir sans réserve. Que je sache répondre chaque jour avec joie et confiance : « Me voici : envoie-moi ! » Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes d'adoration ou de silence devant le Seigneur et je lui demanderai de me montrer la mission concrète qu'il me confie pour cette journée.

◇ Parole à mémoriser

« Me voici : envoie-moi ! » (Is 6, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

là, et moi aussi je suis là. »

• Je fais le signe de croix.

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

bienveillant de Dieu.

◇ Dire merci à Dieu

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

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

◇ 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 Pa-

role 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 Juillet

Oraison

◇ Exercice de concentration

Prends une profonde inspiration, puis ferme les yeux. Imagine que ton cœur est une terre entre les mains de Dieu. Sans chercher à le juger, contemple-le simplement. Demande au Seigneur de préparer cette terre afin que sa Parole puisse y prendre racine.

◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui fais germer la Parole de Dieu dans le cœur des croyants, viens labourer la terre de mon âme. Arrache ce qui l'endurcit, fortifie ce qui est fragile et rends-moi disponible pour porter du fruit en abondance. Amen.

◇ Composition des lieux

Tu te tiens sur le rivage avec une grande foule. Devant toi, Jésus est assis dans une barque. Sa voix se répand doucement sur les eaux. Au loin, un semeur avance dans son champ, jetant généreusement les graines. Observe les grains tomber sur les différents terrains. Puis regarde ceux qui tombent dans une bonne terre et produisent une moisson abondante. Écoute enfin Jésus te dire : « Celui qui a des oreilles, qu'il entende ! »

◇ Parole de Dieu

Évangile: Mt 13, 1-9

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

Ce jour-là, Jésus était sorti de la maison, et il était assis au bord de la mer.

Après de lui se rassemblèrent des foules si grandes qu'il monta dans une barque où il s'assit ; toute la foule se tenait sur le rivage.

Il leur dit beaucoup de choses en paraboles :

« Voici que le semeur sortit pour semer.

Comme il semait, des grains sont tombés au bord du chemin, et les oiseaux sont venus tout manger.

D'autres sont tombés sur le sol pierreux, où ils n'avaient pas beaucoup de terre ; ils ont levé aussitôt, parce que la terre était peu profonde.

Le soleil s'étant levé, ils ont brûlé et, faute de racines, ils ont séché.

D'autres sont tombés dans les ronces ; les ronces ont poussé et les ont étouffés.

D'autres sont tombés dans la bonne terre, et ils ont donné du fruit à raison de cent, ou soixante, ou trente pour un.

Celui qui a des oreilles, qu'il entende ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◇ La grâce à demander

Seigneur Jésus, accorde-moi la grâce d'accueillir ta Parole dans un cœur disponible afin qu'elle transforme ma vie et porte un fruit abondant.

◇ Les points de méditation

Point 1 : « Le semeur sortit pour semer », Dieu ne cesse de me parler

Le semeur répand sa semence sans compter. Ainsi agit le Seigneur : il offre généreusement sa Parole à tous, sans distinction. Chaque jour, il cherche à rejoindre mon cœur par l'Écriture, les événements, les personnes et les inspirations de l'Esprit.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je reconnais les différentes manières dont Dieu me parle ?
- Quelle place est-ce que je réserve chaque jour à l'écoute de sa Parole ?

Point 2 : « D'autres sont tombés dans la bonne terre », préparer le terrain de mon cœur

La fécondité de la semence dépend de la qualité du terrain qui la reçoit. Le Seigneur désire trouver un cœur humble, persévérant et disponible. Plus je me laisse convertir, plus sa Parole peut s'enraciner profondément et transformer toute mon existence.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Qu'est-ce qui empêche aujourd'hui la Parole de Dieu de prendre racine en moi ?
- Comment puis-je rendre mon cœur plus disponible à l'action du Seigneur ?

Point 3 : « Ils ont donné du fruit », une vie transformée devient féconde

La Parole accueillie ne reste jamais stérile. Elle produit des fruits de charité, de paix, de patience, de fidélité et de sainteté. Le disciple ne garde pas cette richesse pour lui-même ; sa vie devient à son tour une semence qui porte d'autres à rencontrer le Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits la Parole de Dieu produit-elle actuellement dans ma vie ?
- Comment puis-je témoigner davantage de l'Évangile autour de moi ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu ne te lasses jamais de semer ta Parole dans mon cœur. Pardonne mes distractions, mes résistances et mes infidélités. Fais de moi une bonne terre où ton Évangile puisse s'enraciner profondément. Que ma vie porte des fruits qui glorifient le Père et conduisent beaucoup de personnes jusqu'à toi. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je relirai un passage de l'Évangile en prenant quelques minutes de silence pour écouter ce que le Seigneur veut me dire personnellement, puis je mettrai en pratique une parole qui m'aura particulièrement touché.

◇ Parole à mémoriser

« D'autres sont tombés dans la bonne terre, et ils ont donné du fruit. » (Mt 13, 8)

Relecture de la journée (examen de conscience)

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

◇ Entrée en prière

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

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

◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

journée. »

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

◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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.