

# Mon Guide d'Oraison Quotidienne



**OCT  
2026  
N°91**

**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](mailto: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?



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

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

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

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

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

## La préparation de la méditation

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

### Choisir un lieu

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

### Fixer un moment

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

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

## Préparer son corps

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

## Préparer son cœur

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

## Comment procéder pour la méditation ?

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

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

### Les étapes de la méditation :

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

- Terminer la prière

## Entrée en prière

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

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

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

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

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

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

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

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

## Lire les textes proposés

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

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

## La grâce à demander

La prière ignacienne n'est pas gratuite. Elle

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

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

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

## Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

### Terminer la méditation

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

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

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

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

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

### Relire sa prière

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

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

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

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



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

### Choisir un moment

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

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

### Entrée en prière

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

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

Je peux la faire en marchant aussi.

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

### **Demander la grâce de la lumière**

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

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

### **Regarder ma journée**

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

Revoir les rencontres, les événements de cette journée.

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

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

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

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

### **Dire merci à Dieu**

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

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

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

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

### **Demander pardon à Dieu**

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

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

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

### **Me tourner vers le futur**

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

### **Conclure la prière du soir**

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

Un Notre Père,

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

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

Du Lundi 12 au Dimanche 18 Octobre 2026

Lundi 12 Oct 2026

Oraison

## ◇ Exercice de concentration

Pense à une situation dans laquelle tu attends encore un signe de Dieu avant de prendre une décision. Demande-toi : « Est-ce que Dieu ne m'a pas déjà suffisamment parlé pour que je commence à agir ? » Puis dis intérieurement : « Seigneur, ouvre mon cœur à ta Parole. »

## ◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, délivre-moi d'une foi qui exige sans cesse des preuves avant de croire. Ouvre mes yeux aux signes que Dieu me donne déjà et accorde-moi un cœur disponible à la conversion. Amen.

## ◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi au milieu de la foule qui se rassemble autour de Jésus. Tu vois des hommes et des femmes s'approcher, certains désireux de l'écouter, d'autres attendant de lui un signe extraordinaire. Tu es là, parmi eux, lorsque Jésus déclare : « Cette génération cherche un signe. » Observe son visage et écoute-le évoquer Jonas annonçant la conversion aux habitants de Ninive. Imagine mainte-

nant ces habitants interrompre leurs activités pour écouter l'appel du prophète et changer de conduite. Reviens ensuite auprès de Jésus, qui te regarde personnellement et te dit : « Il y a ici bien plus que Jonas. » Demande-toi : qu'est-ce que j'attends encore pour prendre au sérieux sa Parole ?

## ◇ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 11, 29-32

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
comme les foules s'amassaient,  
Jésus se mit à dire :  
« Cette génération est une génération mauvaise :  
elle cherche un signe,  
mais en fait de signe  
il ne lui sera donné que le signe de Jonas.  
Car Jonas a été un signe pour les habitants de Ninive ;  
il en sera de même avec le Fils de l'homme  
pour cette génération.  
Lors du Jugement, la reine de Saba se dressera  
en même temps que les hommes de cette génération,

et elle les condamnera.

En effet, elle est venue des extrémités de la terre

pour écouter la sagesse de Salomon,  
et il y a ici bien plus que Salomon.

Lors du Jugement, les habitants de Ninive se lèveront

en même temps que cette génération,  
et ils la condamneront ;

en effet, ils se sont convertis

en réponse à la proclamation faite par Jonas,

et il y a ici bien plus que Jonas.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de reconnaître en Jésus le signe suprême de ton amour et de répondre à sa Parole par une conversion sincère.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Cette génération cherche un signe », quand je demande toujours davantage de preuves**

Jésus reproche à ses contemporains de réclamer continuellement des signes alors qu'ils ont déjà devant eux celui qui révèle le Père. Nous pouvons, nous aussi, attendre des manifestations extraordinaires de Dieu tout en négligeant sa Parole, les sacrements et les appels de notre conscience. Le problème n'est pas toujours l'absence de signes, mais parfois notre refus d'accueillir

ceux que Dieu nous donne déjà.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'attends parfois un signe extraordinaire avant d'accomplir ce que Dieu me demande clairement ?
- Quels signes de la présence de Dieu dans ma vie ai-je tendance à négliger ?

**Point 2 : « Ils se sont convertis en réponse à la proclamation faite par Jonas », écouter, c'est accepter de changer**

Les habitants de Ninive n'ont pas attendu de comprendre tous les mystères de Dieu pour se convertir. Ils ont accueilli la parole du prophète et ont accepté de remettre leur conduite en question. Une Parole véritablement écoutée doit pouvoir provoquer un changement dans notre manière de penser, de décider et d'agir.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle parole de Dieu m'appelle actuellement à changer quelque chose dans ma vie ?
- Est-ce que je me contente parfois d'écouter de beaux enseignements sans prendre la décision de les mettre en pratique ?

**Point 3 : « Il y a ici bien plus que Jonas », reconnaître la grandeur de celui qui me parle**

Jonas était un prophète ; Jésus est le Fils

de Dieu. La reine de Saba a parcouru une longue distance pour écouter la sagesse de Salomon, tandis que nous avons accès à la Parole du Christ. Le véritable drame serait d'avoir Jésus si proche de nous et de demeurer pourtant indifférents à sa présence et à son enseignement.

Dans la lumière de Pâques, le signe de Jonas nous renvoie également au mystère de la mort et de la résurrection du Christ : le signe décisif de Dieu est son Fils livré pour notre salut et ressuscité.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelle place réelle la Parole de Jésus occupe-t-elle dans mes décisions quotidiennes ?
- Est-ce que je considère la mort et la résurrection du Christ comme le fondement véritable de ma foi et de mon espérance ?

### Colloque

Seigneur Jésus, tu es le signe vivant de l'amour du Père. Pardonne-moi lorsque je cherche des preuves extraordinaires alors que ta Parole m'indique déjà le chemin. Donne-moi le courage des habitants de Ninive, qui ont accepté de changer en écoutant un simple prophète. Puisque tu es bien plus que Jonas, que mon écoute de ta Parole produise une conversion plus profonde et plus véritable. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

*Aujourd'hui, je choisirai une parole de Jésus que je connais déjà, mais que je tarde à mettre en pratique, et je poserai un acte précis pour commencer à lui obéir, sans attendre un autre signe.*

### ♦ Parole à mémoriser

« Ils se sont convertis en réponse à la proclamation faite par Jonas, et il y a ici bien plus que Jonas. » (Lc 11, 32)

### Relecture de le journée (examen de conscience)

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

### ♦ Entrée en prière

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

### ♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

### ♦ Relire ma journée dans la vérité

- « Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
  - Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
  - Je m'arrête particulièrement sur :
    - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

### ♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.

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

### ♦ Demander pardon

- « Seigneur, regarde avec moi les failles de cette journée, et mets-y ta miséricorde. »
- Je reconnais :
    - o Mes pensées blessantes, mes paroles dures, mes attitudes injustes.
    - o Ce que j'ai laissé passer sans agir.
    - o Les sentiments négatifs (colère, jalousie, peur...) qui m'ont éloigné de toi.
  - Je peux dire simplement :
 

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

### ♦ Me tourner vers demain

- « Seigneur, prépare mon cœur pour le jour nouveau que tu m'offriras. »
- Je pense aux activités prévues demain.
  - Je prends une ou deux résolutions concrètes :
    - o Un geste de réconciliation ?
    - o Un mot d'encouragement à donner ?
    - o Une erreur à réparer ?
    - o Un engagement pour mieux vivre la Parole méditée le matin ?
  - Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

**Mardi 13 Octobre**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Regarde pendant quelques instants tes deux mains. Pense à tout ce qu'elles accomplissent chaque jour, puis demande-toi : « Mes gestes extérieurs reflètent-ils réellement ce qui habite mon cœur ? » Présente tes mains au Seigneur en disant : « Purifie mon cœur pour que mes actes soient vrais. »

### ◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui scrutes les profondeurs du cœur, révèle-moi ce qui doit encore être purifié en moi. Délivre-moi des apparences religieuses et donne-moi une foi sincère qui se manifeste par l'amour et la générosité. Amen.

### ◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la maison du pharisien qui a invité Jésus à déjeuner. Tu es assis parmi les convives, autour d'une table soigneusement préparée. Observe le pharisien lorsque Jésus prend place sans accomplir les ablutions rituelles habituelles : son visage laisse paraître l'étonnement. Regarde alors Jésus, qui connaît les pensées de son hôte, et entends-le déclarer : « Vous purifiez l'extérieur de la coupe et du plat, mais à l'inté-

rieur... » Imagine une coupe posée devant toi : son extérieur est brillant, mais son intérieur est sale. Puis regarde ton propre cœur comme cette coupe et écoute Jésus te dire : « Donnez plutôt en aumône ce que vous avez. » Demande-toi ce que le Seigneur veut purifier en toi.

## ♦ Parole de Dieu

**Évangile :** Lc 11, 37-41

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,  
pendant que Jésus parlait,  
un pharisien l'invita pour le repas de midi.  
Jésus entra chez lui et prit place.

Le pharisien fut étonné  
en voyant qu'il n'avait pas fait d'abord les  
ablutions  
précédant le repas.

Le Seigneur lui dit :  
« Bien sûr, vous les pharisiens,  
vous purifiez l'extérieur de la coupe et du  
plat,  
mais à l'intérieur de vous-mêmes vous êtes  
remplis  
de cupidité et de méchanceté.

Insensés ! Celui qui a fait l'extérieur  
n'a-t-il pas fait aussi l'intérieur ?

Donnez plutôt en aumône ce que vous  
avez,  
et alors tout sera pur pour vous. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de choisir chaque jour la meilleure part : demeurer avec toi pour apprendre ensuite à mieux te servir.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** « Vous purifiez l'extérieur de la coupe et du plat », ne pas confondre apparence et sainteté

Le pharisien s'étonne de voir Jésus négliger une pratique rituelle, mais Jésus l'invite à regarder plus profondément. On peut soigner son apparence religieuse tout en négligeant la conversion intérieure. La prière, les célébrations et les pratiques de piété sont précieuses, mais elles doivent nous conduire à une véritable transformation du cœur.

## Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je cherche parfois davantage à paraître pieux qu'à devenir réellement saint ?
- Mes pratiques religieuses transforment-elles concrètement ma manière de penser, de parler et de traiter les autres ?

**Point 2 :** « Celui qui a fait l'extérieur n'a-t-il pas fait aussi l'intérieur ? », Dieu veut tout mon être

Jésus rappelle que Dieu est le Créateur de l'homme tout entier. Il ne s'intéresse pas uniquement à nos comportements visibles, mais aussi aux intentions, aux désirs et aux

motivations qui les inspirent. Une véritable conversion ne consiste donc pas seulement à corriger certaines habitudes, mais à laisser Dieu transformer la source intérieure de nos actes.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quelles intentions moins nobles peuvent parfois se cacher derrière mes bonnes actions ?
- Existe-t-il dans mon cœur une jalousie, une cupidité, une rancune ou une autre disposition que je dois laisser purifier par Dieu ?

### Point 3 : « Donnez plutôt en aumône ce que vous avez », la charité purifie le cœur

La réponse de Jésus est surprenante : après avoir dénoncé l'impureté intérieure, il invite à donner. C'est que la cupidité enferme l'homme sur lui-même, tandis que la générosité l'ouvre à Dieu et aux autres. L'aumône authentique ne remplace pas la conversion, mais elle en devient une expression concrète : un cœur qui apprend à donner apprend progressivement à se libérer de l'égoïsme.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je sais partager généreusement ce que Dieu m'a confié, ou suis-je excessivement attaché à mes biens ?
- Quel acte de générosité pourrais-je accomplir aujourd'hui pour manifester une

véritable conversion intérieure ?

### Colloque:

Seigneur Jésus, tu connais mon cœur mieux que moi-même. Tu vois mes bonnes intentions, mais aussi mes contradictions, mes attachements et mes résistances. Ne permets pas que je me contente d'une belle apparence religieuse. Purifie l'intérieur de mon cœur et apprends-moi à aimer véritablement. Que ma prière me rende plus généreux, que ma foi me rende plus juste et que mes actes révèlent ta présence en moi. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

*Aujourd'hui, je poserai un acte d'aumône ou de générosité discret, sans chercher à être vu ni remercié. Je pourrai partager un bien matériel, offrir une aide concrète ou consacrer gratuitement du temps à une personne dans le besoin.*

### ♦ Parole à mémoriser

*« Donnez plutôt en aumône ce que vous avez, et alors tout sera pur pour vous. » (Lc 11, 41)*

### Relecture de le journée (examen de conscience)

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

## ♦ Entrée en prière

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

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

## ♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

## ♦ Relire ma journée dans la vérité

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

- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
- Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.

- Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

## ♦ Dire merci à Dieu

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

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

## ♦ Demander pardon

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

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

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

## ♦ Me tourner vers demain

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

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

## ♦ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée.

Reste avec moi cette nuit. »

Je peux conclure par :

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

**Mercredi 14 Oct**

**Oraison**

## ♦ Exercice de concentration

Prends quelques instants pour observer ce qui se passe dans ton cœur. Pense à une situation récente dans laquelle tu as hésité entre suivre une impulsion personnelle et agir selon ce que Dieu attendait de toi. Puis dis intérieurement : « Esprit Saint, apprends-moi à reconnaître ta voix et à me laisser conduire par toi. »

## ♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens éclairer mes pensées, purifier mes désirs et orienter mes décisions. Délivre-moi de tout ce qui m'éloigne du Christ et fais grandir en moi les fruits de ta présence. Amen.

## ♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans une maison où les premiers chrétiens de Galatie sont réunis. Tu es assis parmi eux lorsqu'un responsable de la communauté se lève pour lire la lettre de saint Paul. Écoute-le énumérer les œuvres de la chair : haines, rivalités, jalousies, divisions et emportements. Observe les visages autour de toi, puis examine ton propre cœur. Soudain, le ton du lecteur change : « Mais voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix,

patience... » Imagine alors deux chemins devant toi : l'un marqué par les désordres du cœur, l'autre éclairé par les fruits de l'Esprit. Tu es personnellement invité à choisir le chemin sur lequel tu veux marcher aujourd'hui. Entends enfin Paul te dire : « Puisque l'Esprit nous fait vivre, marchons sous la conduite de l'Esprit. »

## ♦ Parole de Dieu

**Première lecture :** Ga 5, 18-25

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Galates

Frères,

si vous vous laissez conduire par l'Esprit, vous n'êtes pas soumis à la Loi.

On sait bien à quelles actions mène la chair :

inconduite, impureté, débauche,

idolâtrie, sorcellerie, haines, rivalité, jalousie, emportements, intrigues, divisions, sectarisme,

envie, beuveries, orgies

et autres choses du même genre.

Je vous préviens, comme je l'ai déjà fait : ceux qui commettent de telles actions ne recevront pas en héritage le royaume de Dieu.

Mais voici le fruit de l'Esprit :

amour, joie, paix, patience,

bonté, bienveillance, fidélité,

douceur et maîtrise de soi.

En ces domaines, la Loi n'intervient pas.

Ceux qui sont au Christ Jésus

ont crucifié en eux la chair, avec ses passions et ses convoitises.

Puisque l'Esprit nous fait vivre, marchons sous la conduite de l'Esprit.

– Parole du Seigneur.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de renoncer à ce qui m'éloigne de toi et de laisser l'Esprit Saint transformer progressivement mes pensées, mes désirs et mes comportements.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1:** « On sait bien à quelles actions mène la chair », reconnaître ce qui gouverne ma vie

Saint Paul oppose la chair à l'Esprit. Ici, la chair ne désigne pas le corps humain, qui est bon et créé par Dieu, mais l'homme lorsqu'il se laisse dominer par des désirs désordonnés et des comportements contraires à l'amour. Les jalousies, les rivalités, les divisions et les emportements peuvent ainsi révéler les domaines dans lesquels nous résistons encore à l'action de Dieu.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

• Parmi les œuvres de la chair énumérées par saint Paul, lesquelles représentent actuellement mes principales faiblesses ?

• Dans quelles situations est-ce que je me laisse davantage conduire par mes impul-

sions que par l'Esprit Saint ?

## Point 2 : « Voici le fruit de l'Esprit », reconnaître la présence de Dieu à ses fruits

Saint Paul nous donne des signes concrets permettant de reconnaître l'action de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. La maturité spirituelle ne se mesure donc pas seulement à la quantité de prières, de connaissances religieuses ou d'activités accomplies, mais aussi à la transformation de notre manière de vivre. Plus l'Esprit agit en nous, plus notre vie doit devenir féconde en amour.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Quels fruits de l'Esprit sont déjà visibles dans ma manière de vivre et de traiter les autres ?
- Quel fruit de l'Esprit ai-je particulièrement besoin de cultiver en ce moment ?

## Point 3 : « Marchons sous la conduite de l'Esprit », laisser Dieu diriger mes choix quotidiens

Recevoir l'Esprit Saint ne signifie pas que toutes nos mauvaises tendances disparaissent immédiatement. Saint Paul nous invite à marcher, c'est-à-dire à avancer chaque jour en choisissant de répondre à ses inspirations. Crucifier la chair signifie alors refuser de laisser nos passions désordonnées gouverner notre vie, afin de

devenir progressivement plus libres pour aimer Dieu et nos frères.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je prends le temps de demander la lumière de l'Esprit Saint avant mes décisions importantes ?
- Quelle habitude concrète dois-je combattre pour devenir plus disponible à la conduite de l'Esprit ?

## Colloque

Esprit Saint, tu habites en moi depuis mon baptême, mais je ne me laisse pas toujours conduire par toi. Trop souvent, mes réactions, mes désirs et mes habitudes prennent le dessus sur tes inspirations. Apprends-moi à reconnaître ce qui vient de toi et à rejeter ce qui m'éloigne du Christ. Fais grandir en moi l'amour, la joie, la paix, la patience et tous les fruits de ta présence. Que ma vie devienne chaque jour davantage le témoignage de ton action en moi. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

*Aujourd'hui, je choisirai un fruit de l'Esprit que je souhaite particulièrement développer et je poserai un acte concret pour le pratiquer. Par exemple, si je choisis la patience, je m'efforcerai de répondre avec calme à une personne ou à une situation qui m'irrite habituellement.*

## ◇ Parole à mémoriser

« Puisque l'Esprit nous fait vivre, marchons sous la conduite de l'Esprit. » (Ga 5, 25)

### Relecture de la journée (examen de conscience)

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

## ◇ Entrée en prière

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

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

## ◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.
- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta

grâce dans ma vie et dans celle des autres.  
o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

## ◇ Relire ma journée dans la vérité

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

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

## ◇ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
  - o La paix, la joie, l'espérance, les inspirations reçues.
- Même les événements difficiles peuvent

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

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

**Jeudi 15 Octobre**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

Pense à une vérité que quelqu'un t'a dite et que tu as eu du mal à accepter. Demande-toi : « Est-ce que je cherche toujours à accueillir la vérité, même lorsqu'elle me dérange ? » Puis dis intérieurement : « Seigneur, donne-moi un cœur capable de se laisser corriger. »

### ♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui es l'Esprit de vérité, délivre-moi de l'orgueil qui refuse la correction. Donne-moi l'humilité d'accueillir la Parole de Dieu, même lorsqu'elle dénonce mes contradictions et m'appelle à changer. Amen.

### ♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, entre dans la maison où Jésus s'adresse aux docteurs de la Loi. Tu es assis parmi ceux qui l'écoutent. Observe les visages se fermer lorsque Jésus dénonce ceux qui honorent les tombeaux des prophètes tout en refusant leur message. Entends sa voix devenir plus grave lorsqu'il déclare : « Vous avez enlevé la clé de la connaissance. » Puis regarde Jésus sortir de la maison, tandis que les scribes et les pharisiens le poursuivent de questions pour le piéger. Imagine que tu

te lèves et que tu dois choisir : rejoindre ceux qui cherchent à faire taire Jésus ou marcher derrière lui pour écouter davantage sa Parole. Que décides-tu ?

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile :** Lc 11, 47-54

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là, Jésus disait :

« Quel malheur pour vous, parce que vous bâtissez les tombeaux des prophètes, alors que vos pères les ont tués.

Ainsi vous témoignez que vous approuvez les actes de vos pères, puisque eux-mêmes ont tué les prophètes, et vous, vous bâtissez leurs tombeaux.

C'est pourquoi la Sagesse de Dieu elle-même a dit :

Je leur enverrai des prophètes et des apôtres ; parmi eux, ils en tueront et en persécuteront.

Ainsi cette génération devra rendre compte du sang de tous les prophètes qui a été versé depuis la fondation du monde,

depuis le sang d'Abel jusqu'au sang de Zacharie, qui a péri entre l'autel et le sanctuaire. Oui, je vous le déclare :

on en demandera compte à cette génération.

Quel malheur pour vous, docteurs de la Loi,

parce que vous avez enlevé la clé de la connaissance ;  
vous-mêmes n'êtes pas entrés,  
et ceux qui voulaient entrer,  
vous les en avez empêchés. »

Quand Jésus fut sorti de la maison,  
les scribes et les pharisiens  
commencèrent à s'acharner contre lui  
et à le harceler de questions ;

ils lui tendaient des pièges pour traquer  
la moindre de ses paroles.

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'aimer la vérité plus que mes propres opinions et d'accueillir humblement les appels à la conversion que tu m'adresses.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Vous bâtissez les tombeaux des prophètes », honorer les prophètes sans écouter leur message**

Jésus dénonce une contradiction : certains honorent la mémoire des prophètes tout en reproduisant l'attitude de ceux qui les ont rejetés. Il est facile d'admirer les grandes figures de la foi lorsqu'elles appartiennent au passé, mais beaucoup plus difficile d'accueillir une parole prophétique qui dérange notre manière de vivre aujourd'hui. La véritable fidélité aux prophètes consiste moins à célébrer leur mémoire qu'à prendre au sérieux leur appel à la conversion.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'admire les saints et les prophètes sans toujours chercher à imiter leur fidélité à Dieu ?
- Comment est-ce que je réagis lorsqu'une parole juste remet en question mes habitudes ou mes convictions ?

**Point 2 : « Vous avez enlevé la clé de la connaissance », ne pas devenir un obstacle pour les autres**

Les docteurs de la Loi avaient pour mission d'aider le peuple à connaître Dieu. Pourtant, Jésus leur reproche d'avoir rendu cet accès difficile par leur manière d'enseigner et de vivre. Celui qui connaît Dieu doit ouvrir des portes vers lui, et non les fermer. Nos paroles, nos comportements et notre témoignage peuvent soit rapprocher les autres de Dieu, soit les en éloigner.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Ma manière de parler de Dieu et de vivre ma foi donne-t-elle aux autres le désir de le connaître davantage ?
- Existe-t-il des attitudes chez moi qui pourraient décourager quelqu'un de s'approcher de Dieu ?

**Point 3 : « Ils lui tendaient des pièges », quand l'orgueil refuse de se convertir**

Après avoir entendu les reproches de Jésus,

les scribes et les pharisiens ne cherchent pas à examiner leur conduite : ils cherchent plutôt à le prendre en défaut. Lorsque l'orgueil domine notre cœur, nous préférons parfois discréditer celui qui nous corrige plutôt que reconnaître notre erreur. La conversion commence au contraire lorsque nous acceptons de nous demander humblement : Et si cette parole contenait une vérité que j'ai besoin d'entendre

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Lorsque quelqu'un me fait un reproche justifié, est-ce que je cherche d'abord à me défendre ou à comprendre ?
- Quelle vérité concernant ma propre vie ai-je encore du mal à reconnaître et à accepter ?

### Colloque

Seigneur Jésus, tu es le Chemin, la Vérité et la Vie. Pardonne-moi lorsque je préfère défendre mes idées plutôt que me laisser éclairer par ta Parole. Délivre-moi de l'orgueil qui ferme mon cœur à la correction. Donne-moi d'aimer la vérité, même lorsqu'elle me dérange, et de devenir pour mes frères une porte ouverte vers toi, jamais un obstacle. Amen.

### Pour vivre concrètement cette Parole

*Aujourd'hui, je prendrai un reproche ou une remarque que j'ai récemment mal accueilli et je l'examinerai honnêtement devant Dieu. Si j'y découvre*

*une vérité, je poserai un acte concret pour corriger mon comportement.*

### ♦ Parole à mémoriser

« Vous-mêmes n'êtes pas entrés, et ceux qui voulaient entrer, vous les en avez empêchés. » (Lc 11, 52)

### Relecture de la journée (examen de conscience)

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

### ♦ Entrée en prière

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

### ♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

- « Seigneur, ouvre mes yeux intérieurs pour que je voie ta présence cachée dans cette journée. »
- Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à relire les événements avec les yeux de Dieu.

- Je Lui demande la grâce de :
  - o Voir ce qu'il y a eu de beau et de bon.
  - o Reconnaître ce qui a fait obstacle à ta grâce dans ma vie et dans celle des autres.
  - o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### ♦ Relire ma journée dans la vérité

- « Fais-moi voir, Seigneur, comment j'ai vécu cette journée à la lumière de ta Parole. »
- Je repasse ma journée du matin à maintenant (ou depuis la dernière relecture).
  - Je regarde les lieux où je suis passé, les personnes rencontrées, les activités menées.
  - Je m'arrête particulièrement sur :
    - o Comment la Parole méditée le matin m'a accompagné :

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

### ♦ Dire merci à Dieu

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

- Je remercie pour :
  - o Les moments lumineux de la journée.
  - o Les rencontres fécondes, les gestes de bonté, les paroles vraies.
  - o La paix, la joie, l'espérance, les inspira-

tions 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 Ma-

rie... » ;

- Un Notre Père ;
- Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

**Vendredi 16 Oct**

**Oraison**

### ◇ Exercice de concentration

Ferme les yeux quelques instants et prends conscience de la présence de Dieu. Pense à une peur qui t'habite actuellement, puis imagine que Jésus te regarde avec tendresse et te dit : « Sois sans crainte, tu as du prix à mes yeux. » Accueille cette parole dans le silence de ton cœur.

### ◇ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, viens éclairer les profondeurs de mon cœur. Délivre-moi de l'hypocrisie, de la peur du regard des autres et de tout ce qui m'empêche de vivre dans la vérité. Apprends-moi à faire confiance à l'amour du Père. Amen.

### ◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi au milieu de la foule immense qui entoure Jésus. Les gens sont si nombreux qu'ils se bousculent pour s'approcher de lui. Tu te tiens près des disciples et tu entends Jésus les avertir : « Méfiez-vous du levain des pharisiens, c'est-à-dire de leur hypocrisie. » Observe son regard sérieux lorsqu'il parle de ce qui est caché et qui sera un jour dévoilé. Puis écoute sa voix devenir plus douce lorsqu'il s'adresse à ses disciples en disant : « Je vous le dis, à vous

mes amis. » À cet instant, imagine qu'un petit moineau se pose non loin de toi. Jésus attire ton attention sur cet oiseau et te rappelle que Dieu ne l'oublie pas. Il te regarde alors personnellement et te dit : « Soyez sans crainte : vous valez plus qu'une multitude de moineaux. » Laisse cette parole pénétrer ton cœur.

## ♦ Parole de Dieu

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

**Évangile :** Lc 12, 1-7

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

comme la foule s'était rassemblée par milliers

au point qu'on s'écrasait,

Jésus, s'adressant d'abord à ses disciples, se mit à dire :

« Méfiez-vous du levain des pharisiens, c'est-à-dire de leur hypocrisie.

Tout ce qui est couvert d'un voile sera dévoilé,  
tout ce qui est caché sera connu.

Aussi tout ce que vous aurez dit dans les ténèbres

sera entendu en pleine lumière,

ce que vous aurez dit à l'oreille dans le fond de la maison

sera proclamé sur les toits.

Je vous le dis, à vous mes amis :

Ne craignez pas ceux qui tuent le corps,  
et après cela ne peuvent rien faire de plus.

Je vais vous montrer qui vous devez

craindre :

craignez celui qui, après avoir tué,  
a le pouvoir d'envoyer dans la géhenne.

Oui, je vous le dis : c'est celui-là que vous devez craindre.

Est-ce que l'on ne vend pas cinq moineaux pour deux sous.

Or pas un seul n'est oublié au regard de Dieu.

À plus forte raison les cheveux de votre tête sont tous comptés.

Soyez sans crainte :

vous valez plus qu'une multitude de moineaux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de vivre dans la vérité, de te rester fidèle malgré les pressions humaines et de faire pleinement confiance à ton amour providentiel.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Méfiez-vous du levain des pharisiens, c'est-à-dire de leur hypocrisie », vivre dans la vérité**

Jésus compare l'hypocrisie à un levain parce qu'elle peut progressivement pénétrer toute notre manière de vivre. Elle apparaît lorsque nous cherchons à donner une image de nous-mêmes qui ne correspond pas à ce que nous sommes réellement. Dieu ne nous demande pas de paraître saints, mais de devenir saints. La véritable vie chrétienne exige donc une cohérence entre

nos pensées, nos paroles et nos actes.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Existe-t-il un décalage entre l'image que je donne de ma foi et la manière dont je vis réellement ?
- Dans quel domaine de ma vie ai-je particulièrement besoin de devenir plus sincère et plus cohérent ?

### Point 2 : « Ne craignez pas ceux qui tuent le corps », ne pas laisser la peur des hommes gouverner ma conscience

Jésus sait que ses disciples rencontreront des oppositions et des persécutions. Il les invite à ne pas sacrifier leur fidélité à Dieu pour obtenir l'approbation des hommes. La crainte de Dieu dont il parle n'est pas une terreur devant un Père cruel, mais le respect profond de sa sainteté et la conscience que notre destinée éternelle est entre ses mains. Celui qui apprend à mettre Dieu à la première place devient progressivement plus libre face aux pressions humaines.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- M'arrive-t-il de renoncer à une bonne action ou de cacher mes convictions chrétiennes par peur du jugement des autres ?
- Dans quelles situations dois-je apprendre à écouter davantage ma conscience éclairée par Dieu que l'opinion des hommes ?

### Point 3 : « Les cheveux de votre

### tête sont tous comptés », découvrir combien je suis précieux pour Dieu

Après avoir parlé de la crainte de Dieu, Jésus révèle la tendresse du Père. Si Dieu n'oublie aucun petit moineau, combien plus prend-il soin de chacun de ses enfants ! Dieu ne nous aime pas de manière générale ou impersonnelle : chacun de nous compte personnellement à ses yeux. Cette sollicitude ne signifie pas que nous serons épargnés de toute souffrance, mais que nous ne sommes jamais oubliés ni abandonnés par lui.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je crois réellement que Dieu me connaît personnellement et qu'il se soucie des détails de ma vie ?
- Quelle inquiétude ai-je besoin de lui confier aujourd'hui pour apprendre à vivre davantage dans la confiance ?

### Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes pensées, mes fragilités, mes peurs et mes contradictions. Apprends-moi à vivre dans la vérité, sans chercher à tromper les autres ni à me tromper moi-même. Donne-moi le courage de rester fidèle à ta Parole, même lorsque cela devient difficile. Et lorsque la peur envahit mon cœur, rappelle-moi que je suis précieux aux yeux de ton Père. Que cette certitude me donne la paix et la liberté d'aimer et de servir. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

*Aujourd'hui, j'identifierai une mauvaise habitude ou une faiblesse que je veux combattre et je choisirai immédiatement l'habitude spirituelle positive qui doit prendre sa place : prière, lecture de la Parole, Eucharistie, service, travail fidèle ou acte de charité.*

### ♦ Parole à mémoriser

*« Soyez sans crainte : vous valez plus qu'une multitude de moineaux. » (Lc 12, 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'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).

**Samedi 17 Oct 2026**

**Oraison**

### ♦ Exercice de concentration

Prends quelques instants de silence et pense à une situation dans laquelle tu as eu peur d'affirmer ta foi ou de défendre la vérité. Reconnais cette peur sans te juger, puis dis intérieurement : « Seigneur, donne-moi le courage de témoigner de toi et la confiance en ton Esprit Saint. »

### ♦ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, toi qui es l'Esprit de vérité et de force, viens habiter mon cœur. Délivre-moi de la peur de témoigner du Christ et apprends-moi à reconnaître tes inspirations. Que mes paroles et mes actes deviennent des témoignages vivants de l'Évangile. Amen.

### ♦ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi parmi les disciples réunis autour de Jésus. Tu es assis près de lui et tu écoutes attentivement ses enseignements. Son regard parcourt le groupe lorsqu'il déclare : « Quiconque se sera déclaré pour moi devant les hommes, le Fils de l'homme aussi se déclarera pour lui devant les anges de Dieu. » Imagine alors que tu es conduit devant des autorités qui te demandent de justifier

ta foi. Tu ressens la peur, tu cherches tes mots et tu ne sais pas comment répondre. Soudain, tu te souviens de la promesse de Jésus : « L'Esprit Saint vous enseignera à cette heure-là ce qu'il faudra dire. » Tu retrouves intérieurement le calme et tu prends la parole avec confiance. Reviens maintenant auprès de Jésus et demande-lui de t'apprendre à compter davantage sur son Esprit que sur tes seules capacités.

### ♦ Parole de Dieu

**Évangile : Lc 12, 8-12**

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,

Jésus disait à ses disciples :

« Je vous le dis :

Quiconque se sera déclaré pour moi devant les hommes,  
le Fils de l'homme aussi se déclarera pour lui

devant les anges de Dieu.

Mais celui qui m'aura renié en face des hommes

sera renié à son tour en face des anges de Dieu.

Quiconque dira une parole contre le Fils de l'homme,

cela lui sera pardonné ;

mais si quelqu'un blasphème contre l'Esprit Saint,

cela ne lui sera pas pardonné.

Quand on vous traduira devant les gens des synagogues,  
les magistrats et les autorités,

ne vous inquiétez pas de la façon dont vous vous défendrez ni de ce que vous direz.

Car l'Esprit Saint vous enseignera à cette heure-là ce qu'il faudra dire. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

### ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de témoigner courageusement de ma foi, de demeurer ouvert à l'action de l'Esprit Saint et de faire confiance à son assistance dans les moments difficiles.

### ♦ Les points de méditation

**Point 1 : « Quiconque se sera déclaré pour moi devant les hommes », avoir le courage d'appartenir au Christ**

Jésus nous rappelle que la foi ne doit pas rester une conviction intérieure que nous dissimulons systématiquement par peur des autres. Se déclarer pour lui, c'est assumer notre identité chrétienne à travers nos paroles, nos décisions et notre manière de vivre. Il ne s'agit pas d'imposer notre foi, mais de ne pas avoir honte de celui que nous prétendons aimer et suivre. Le véritable témoignage exige parfois du courage, particulièrement lorsque la fidélité à l'Évangile nous expose à l'incompréhension.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

• Est-ce que j'assume librement mon identité chrétienne dans ma famille, mon travail et mes relations sociales ?

• Dans quelle situation ai-je particulièrement besoin de courage pour témoigner du Christ ?

**Point 2 : « Si quelqu'un blasphème contre l'Esprit Saint, cela ne lui sera pas pardonné », ne pas fermer son cœur à la miséricorde**

Cette parole de Jésus peut sembler inquiétante. Pourtant, elle ne signifie pas que Dieu refuserait arbitrairement de pardonner certaines personnes. Le blasphème contre l'Esprit Saint désigne le refus conscient et obstiné d'accueillir la vérité et la miséricorde que l'Esprit nous offre. Celui qui refuse jusqu'au bout de reconnaître son péché et d'accueillir le pardon se ferme lui-même à la grâce. L'avertissement de Jésus est donc un appel à garder un cœur humble, disponible à la conversion et confiant dans la miséricorde divine.

**Questions pour la réflexion personnelle :**

• Est-ce que je me laisse facilement corriger par la Parole de Dieu et les appels de ma conscience ?

• Existe-t-il une vérité ou un appel à la conversion auquel je résiste volontairement depuis longtemps ?

**Point 3 : « L'Esprit Saint vous enseignera à cette heure-là ce qu'il faut**

## dra dire », apprendre à compter sur Dieu

Jésus ne promet pas à ses disciples qu'ils ne rencontreront aucune opposition. Il leur promet cependant l'assistance de l'Esprit Saint au cœur même de leurs difficultés. Cette promesse nous apprend que notre mission ne repose pas uniquement sur notre intelligence, notre éloquence ou notre capacité à convaincre. L'Esprit nous donne la lumière et la force nécessaires pour témoigner fidèlement, sans nous dispenser de nous former, de réfléchir et de préparer ce qui peut l'être.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Lorsque je dois défendre une vérité ou témoigner de ma foi, est-ce que je compte uniquement sur mes propres capacités ?
- Ai-je l'habitude d'invoquer l'Esprit Saint avant mes conversations importantes, mes décisions et mes engagements ?

### Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes peurs, mes hésitations et mes difficultés à témoigner de toi. Pardonne-moi lorsque je préfère le silence par peur de déplaire ou d'être rejeté. Donne-moi un cœur toujours ouvert à la vérité et à la miséricorde de ton Esprit. Lorsque je ne saurai pas quoi dire, apprend-moi à faire confiance à sa lumière. Que ma vie entière proclame humblement que je t'appartiens. Amen.

## Pour vivre concrètement cette Parole

*Aujourd'hui, je saisirai une occasion concrète de témoigner de ma foi, par une parole juste, un acte de charité ou une prise de position conforme à l'Évangile. Avant d'agir, je prendrai quelques secondes pour invoquer l'Esprit Saint : « Esprit de vérité, inspire mes paroles et conduis mes actes. »*

### ◇ Parole à mémoriser

*« L'Esprit Saint vous enseignera à cette heure-là ce qu'il faudra dire. » (Lc 12, 12)*

### Relecture de la journée (examen de conscience)

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

### ◇ Entrée en prière

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

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

## ♦ Demander la lumière de l'Esprit Saint

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

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

## ♦ Relire ma journée dans la vérité

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

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

## ♦ Dire merci à Dieu

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

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

## ♦ Demander pardon

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

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

## ♦ Me tourner vers demain

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

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

## ◇ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

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

## Dimanche 18 Oct

### Oraison

## ◇ Exercice de concentration

Prends quelques instants de silence et pense aux différentes responsabilités qui occupent ta vie : famille, travail, société et engagement chrétien. Demande-toi : « Est-ce que je donne à chacun ce qui lui revient, et surtout, est-ce que je donne à Dieu la place qui lui appartient ? » Puis dis intérieurement : « Seigneur, apprends-moi à vivre toutes mes responsabilités dans la fidélité à ta volonté. »

## ◇ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éclaire mon intelligence pour que je sache discerner mes devoirs envers Dieu et envers les hommes. Délivre-moi de l'hypocrisie, des compromis avec ma conscience et des attachements qui prennent la place du Seigneur. Apprends-moi à vivre dans la vérité. Amen.

## ◇ Composition des lieux

Avec les yeux de l'imagination, place-toi au milieu de la foule qui entoure Jésus dans le Temple de Jérusalem. Tu aperçois des disciples des pharisiens accompagnés de partisans d'Hérode qui s'approchent de lui. Écoute leurs paroles flatteuses, puis leur question : « Est-il permis, oui ou non, de

payer l'impôt à César ? » Tu sens la tension monter, car chacun attend une réponse qui pourrait compromettre Jésus. Observe alors Jésus demander une pièce de monnaie. Imagine que tu es celui qui lui remet le denier. Il le tient devant toi et te demande : « Cette effigie et cette inscription, de qui sont-elles ? » Tu réponds : « De César. » Jésus prononce alors : « Rendez donc à César ce qui est à César, et à Dieu ce qui est à Dieu. » Regarde maintenant cette pièce dans ta main et demande-toi : si la monnaie porte l'image de César, moi qui suis créé à l'image de Dieu, à qui est-ce que j'appartiens véritablement ?

## ♦ Parole de Dieu

**Évangile:** Mt 22, 15-21

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là,  
les pharisiens allèrent tenir conseil  
pour prendre Jésus au piège  
en le faisant parler.

Ils lui envoient leurs disciples,  
accompagnés des partisans d'Hérode :  
« Maître, lui disent-ils, nous le savons :  
tu es toujours vrai  
et tu enseignes le chemin de Dieu en vérité ;  
tu ne te laisses influencer par personne,  
car ce n'est pas selon l'apparence que tu considères les gens.

Alors, donne-nous ton avis :  
Est-il permis, oui ou non,

de payer l'impôt à César, l'empereur ? »

Connaissant leur perversité, Jésus dit :  
« Hypocrites !  
pourquoi voulez-vous me mettre à l'épreuve ?

Montrez-moi la monnaie de l'impôt. »  
Ils lui présentèrent une pièce d'un denier.

Il leur dit :  
« Cette effigie et cette inscription,  
de qui sont-elles ? »

Ils répondirent :  
« De César. »

Alors il leur dit :  
« Rendez donc à César ce qui est à César,  
et à Dieu ce qui est à Dieu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## ♦ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'accomplir  
fidèlement mes responsabilités humaines  
sans jamais oublier que toute ma vie t'appartient.

## ♦ Les points de méditation

**Point 1 :** « Pourquoi voulez-vous me  
mettre à l'épreuve ? », chercher sincèrement la vérité

Les interlocuteurs de Jésus commencent  
par reconnaître qu'il enseigne le chemin de  
Dieu en vérité. Pourtant, leur intention n'est  
pas de recevoir son enseignement, mais de  
le piéger. On peut prononcer des paroles  
justes tout en poursuivant des intentions  
mauvaises. Jésus nous invite ainsi à exa-

miner non seulement ce que nous disons, mais aussi les motivations profondes qui inspirent nos paroles et nos actions.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Lorsque je demande conseil ou que j'interroge quelqu'un, est-ce que je cherche sincèrement la vérité ou simplement à confirmer mes propres opinions ?
- M'arrive-t-il d'utiliser de belles paroles pour dissimuler des intentions qui manquent de droiture ?

### Point 2 : « Rendez donc à César ce qui est à César », accomplir mes responsabilités dans le monde

Jésus ne demande pas à ses disciples de fuir leurs responsabilités sociales. Il leur rappelle qu'ils ont aussi des devoirs envers la société dans laquelle ils vivent. Être chrétien ne dispense pas d'être un citoyen honnête, un travailleur consciencieux et une personne respectueuse de ses engagements. Notre fidélité à Dieu doit au contraire nous rendre plus responsables, plus justes et plus soucieux du bien commun, sans nous conduire à approuver ce qui serait contraire à notre conscience.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que j'accomplis honnêtement mes obligations familiales, professionnelles et sociales ?
- Ma foi chrétienne me pousse-t-elle à contri-

buer davantage à la justice, à la paix et au bien commun ?

### Point 3 : « Et à Dieu ce qui est à Dieu », rendre à Dieu ce qui porte son image

La pièce présentée à Jésus porte l'effigie de César : elle appartient à l'ordre des réalités humaines. Mais l'être humain porte en lui l'image de Dieu. Si nous devons rendre à César ce qui lui revient, nous devons surtout rendre à Dieu ce qui lui appartient : notre cœur, notre conscience, notre amour et notre vie entière. Il ne suffit donc pas de réserver quelques instants à Dieu ; nous sommes appelés à vivre toutes nos activités sous son regard et selon sa volonté.

### Questions pour la réflexion personnelle :

- Est-ce que je donne réellement à Dieu la première place dans ma vie ou seulement le temps qui me reste après mes occupations ?
- Quels domaines de mon existence ai-je encore du mal à soumettre à la volonté de Dieu ?

### Colloque

Seigneur Jésus, tu es la Vérité qui éclaire toutes les dimensions de ma vie. Pardonne-moi lorsque je cherche à séparer ma foi de mes responsabilités quotidiennes. Apprends-moi à rendre à chacun ce qui lui revient, sans jamais donner aux réalités

humaines la place qui appartient à Dieu seul. Puisque je suis créé à ton image, que mes pensées, mes paroles, mes décisions et mes actes reflètent toujours davantage ta présence en moi. Amen.

### **Pour vivre concrètement cette Parole**

*Aujourd'hui, je prendrai quelques instants pour examiner une responsabilité que je néglige envers Dieu ou envers les autres. Je poserai ensuite un acte concret pour y remédier : accomplir un devoir reporté, réparer une injustice ou consacrer à Dieu un temps de prière que mes occupations me font habituellement négliger.*

### **◇ Parole à mémoriser**

« Rendez donc à César ce qui est à César, et à Dieu ce qui est à Dieu. » (Mt 22, 21)

## **Relecture de la journée (examen de conscience)**

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

### **◇ Entrée en prière**

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

• Je m'installe confortablement (assis, en

marchant ou allongé si besoin), dans le calme.

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

• Je fais silence en moi.

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

• Je fais le signe de croix.

### **◇ Demander la lumière de l'Esprit Saint**

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

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

• Je Lui demande la grâce de :

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

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

o Mettre en lumière ce qui a besoin de conversion.

### **◇ Relire ma journée dans la vérité**

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

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

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

• Je m'arrête particulièrement sur :

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

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

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

o Les émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

### ♦ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

### ♦ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

### ♦ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

• Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

### ♦ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

# Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

*Exercices spirituels n°23*

L'homme est créé  
pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur  
et par là sauver son âme,  
et les autres choses sur la face de la terre  
sont créées pour l'homme,  
et pour l'aider dans la poursuite de la fin  
pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses  
dans la mesure où elles l'aident pour sa fin  
et qu'il doit s'en dégager  
dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents  
à toutes les choses créées,  
en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre-arbitre  
et qui ne lui est pas défendu ;

de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part,  
davantage la santé que la maladie,  
la richesse que la pauvreté,  
l'honneur que le déshonneur,  
une vie longue qu'une vie courte  
et ainsi de suite pour tout le reste,

mais que nous désirions et choissions uniquement  
ce qui nous conduit davantage  
à la fin pour laquelle nous sommes créés.