Mon Guide d'Oraison Quotidienne



NOV
2026
N°97

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 g gner 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'entrainement, d'exercice à la pratique de la méditation. Nous vous proposons ce cheminement comme une manière de s'y exercer, afin qu'après la retraite vous puissiez continuer facilement. Ce ne sera pas toujours facile de faire cet exercice.

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

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

La préparation de la méditation

Comme toute activité importante, la méditation se prépare. Surtout quand nous n'y sommes pas habitués, il faut se préparer. Cette prépar tion 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
- Grace 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 génuflexion, 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 vise notre transformation et notre conversion. En fonction du texte devant moi, demander une grâce particulière pour m'aider à grandir comme chrétien.

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

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

Les points de méditation

Nous avons en fonction du texte plusieurs options :

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

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

Terminer la méditation

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

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

Durant le colloque, je partage mes aspirations, mes peurs, mes angoisses, mais aussi mon espérances, 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 débilitant 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 évènements 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 évènements 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 évènements 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 évènements heureux de la journée et pour les évènements 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 empoissonner ma journée, mes relations, mon travail, ma vie en famille, la réunion à laquelle j'ai pris part, etc.

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

Me tourner vers le futur

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

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

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

Comment réparer une situation injuste autour de moi ?

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

Conclure la prière du soir

Par un chant,

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

Un Notre Père,

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

INDICATIONS POUR L'ORAISON ET L'EXAMEN DE CONSCIENCE

Du Lundi 23 au Dimanche 29 novembre 2026

Lundi 23 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi confortablement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ton corps, de ta posture et de ta respiration. Relâche doucement tes muscles. Laisse passer les pensées qui te préoccupent et ramène ton attention à l'instant présent. Tu es ici, maintenant, entièrement disponible pour Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, purifie mes intentions et délivre-moi de mes attachements. Apprends-moi à aimer avec générosité et à donner sans calculer. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans le Temple de Jérusalem, près du Trésor où les fidèles déposent leurs offrandes.
Tu te tiens à côté de Jésus. Des personnes riches s'avancent et déposent leurs dons.
Puis arrive une pauvre veuve. Tu observes ses vêtements modestes et ses gestes discrets. Elle dépose deux petites pièces de monnaie.
Personne ne semble lui prêter attention, mais Jésus la regarde.
Il se tourne vers toi et ses disciples : « Cette pauvre veuve a mis plus que tous les autres. »
Tu regardes à nouveau cette femme et cherches à comprendre ce que Jésus admire en elle.

◊ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 21, 1-4

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme Jésus enseignait dans le Temple,
levant les yeux, il vit les gens riches
qui mettaient leurs offrandes dans le Trésor.
Il vit aussi une veuve misérable
y mettre deux petites pièces de monnaie.
Alors il déclara :
« En vérité, je vous le dis :
cette pauvre veuve a mis plus que tous les autres.
Car tous ceux-là, pour faire leur offrande,
ont pris sur leur superflu
mais elle, elle a pris sur son indigence :
elle a mis tout ce qu'elle avait pour vivre. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'un cœur généreux et détaché, capable de t'offrir ce que je suis et ce que je possède avec confiance.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Il vit aussi une veuve misérable », Dieu regarde ce que les hommes négligent

Au milieu des riches donateurs, Jésus remarque une femme pauvre.
Le regard de Dieu ne s'arrête ni aux apparences ni à l'importance matérielle de nos actions.
Il reconnaît la valeur de ce qui est accompli dans l'humilité et l'amour.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je recherche davantage le regard des hommes que celui de Dieu ?
•Suis-je attentif aux personnes modestes que les autres ignorent ?

Point 2 : « Cette pauvre veuve a mis plus que tous les autres », la valeur du don dépend de l'amour

La veuve ne donne que deux petites pièces, mais Jésus estime son offrande supérieure aux autres.
Dieu mesure la générosité non à la quantité donnée, mais à l'amour et au sacrifice qu'elle représente.
Un geste apparemment insignifiant peut avoir une immense valeur devant lui.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je donne par amour ou pour être apprécié ?
•Suis-je capable de faire le bien sans rechercher de reconnaissance ?

Point 3 :« Elle a mis tout ce qu'elle avait pour vivre », apprendre à se donner soi-même

La veuve ne donne pas simplement ce qui lui reste : son geste engage profondément son existence.
Jésus met en lumière la radicalité de son offrande.
Le véritable don de soi consiste à offrir à Dieu notre cœur, notre temps et notre disponibilité, sans nous limiter à ce qui ne nous coûte rien.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce que je garde jalousement pour moi au lieu de l'offrir à Dieu ?
•Est-ce que je lui donne seulement ce qui ne dérange pas mon confort ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais la valeur de mes gestes les plus discrets.
Pardonne-moi lorsque je calcule mes efforts ou recherche l'admiration des autres.
Apprends-moi à donner avec amour, simpli-

cité et confiance.
Que ma générosité ne soit pas seulement un partage de mes biens, mais une véritable offrande de ma vie. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, j'offrirai généreusement une partie de mon temps à une personne qui a besoin de mon aide, même si cela me demande de renoncer à une commodité personnelle.

◊ Parole à mémoriser

« Cette pauvre veuve a mis plus que tous les autres. » (Lc 21, 3)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Mardi 24 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement. Prends conscience de ta posture, de tes pieds posés sur le sol et de ta respiration. Relâche les tensions de ton corps. Laisse passer tes préoccupations sans t'y attarder. Reviens doucement à l'instant présent, dans la disponibilité à Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, éclaire mon intelligence et affermis ma foi. Apprends-moi à discerner la vérité et à demeurer dans la paix au milieu des incertitudes. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi à Jérusalem, devant le Temple.
Tu marches avec Jésus et ses disciples.
Tu admires les pierres imposantes et les magnifiques décorations de cet édifice.
Soudain, Jésus déclare : « Il n'en restera pas pierre sur pierre. »
Tu regardes le Temple avec étonnement. Comment une construction aussi majestueuse pourrait-elle disparaître ?
Les disciples interrogent Jésus. Tu t'approches pour écouter sa réponse.
Il les avertit des dangers à venir, puis leur dit : « Ne soyez pas terrifiés. »
Reste auprès de lui et accueille cette parole.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 21, 5-11

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
comme certains parlaient du Temple,
des belles pierres et des ex-voto qui le décoraient,
Jésus leur déclara :
« Ce que vous contemplez,
des jours viendront
où il n'en restera pas pierre sur pierre :
tout sera détruit. »
Ils lui demandèrent :
« Maître, quand cela arrivera-t-il ?
Et quel sera le signe que cela est sur le point d'arriver ? »
Jésus répondit :
« Prenez garde de ne pas vous laisser égarer,
car beaucoup viendront sous mon nom,
et diront : "C'est moi",
ou encore : "Le moment est tout proche."
Ne marchez pas derrière eux !
Quand vous entendrez parler de guerres et de désordres,
ne soyez pas terrifiés :
il faut que cela arrive d'abord,
mais ce ne sera pas aussitôt la fin. »

Alors Jésus ajouta :
« On se dressera nation contre nation,
royaume contre royaume.
Il y aura de grands tremblements de terre

et, en divers lieux, des famines et des épidémies ;
des phénomènes effrayants surviendront, et de grands signes venus du ciel. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de ne pas placer ma sécurité dans les réalités passagères, mais de demeurer fidèle à toi dans toutes les circonstances.

◊ Les points de méditation

Point 1 : « Il n'en restera pas pierre sur pierre », reconnaître ce qui demeure

Le Temple semblait indestructible, pourtant Jésus annonce sa disparition.
Tout ce qui appartient à ce monde est fragile et passager. Seul Dieu demeure éternellement.
Cette parole nous invite à examiner les fondements de notre existence.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Sur quoi est-ce que je construis principalement ma sécurité ?
•Suis-je trop attaché aux biens et aux réussites de ce monde ?

Point 2 :« Prenez garde de ne pas vous laisser égarer », exercer le discernement

Jésus avertit ses disciples contre ceux qui prétendront connaître les événements de la fin.
La foi chrétienne ne consiste pas à courir derrière les prédictions, mais à demeurer fidèle à la Parole du Christ.
Le discernement nous protège des discours qui exploitent nos inquiétudes.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je me laisse facilement influencer par les annonces alarmistes ?
•Est-ce que je confronte ce que j'entends à l'enseignement du Christ ?

Point 3 :« Ne soyez pas terrifiés », garder confiance dans les épreuves

Jésus ne promet pas un monde sans guerres, catastrophes ni souffrances.
Il nous demande cependant de ne pas nous laisser dominer par la peur.
La confiance chrétienne ne supprime pas les difficultés, mais elle nous permet de les traverser sans perdre l'espérance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles situations troublent actuellement ma paix intérieure ?
•Est-ce que je me tourne vers Dieu lorsque l'avenir m'inquiète ?

Colloque:

Seigneur Jésus, tant de choses auxquelles

je m'attache peuvent disparaître.
Pardonne-moi lorsque je cherche ma sécurité loin de toi.
Quand mes certitudes s'effondrent, sois mon rocher et mon refuge.
Préserve-moi de l'égarement et donne-moi un cœur ferme dans la foi, paisible dans l'épreuve et persévérant dans l'espérance.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je confierai à Dieu une inquiétude précise concernant mon avenir, en prenant quelques minutes pour lui exprimer ma confiance plutôt que de nourrir ma peur.

◊ Parole à mémoriser

« Quand vous entendrez parler de guerres et de désordres, ne soyez pas terrifiés. » (Lc 21, 9)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

oLes 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 25 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture et du contact de ton corps avec ton siège. Relâche tes épaules et tes mains. Écoute quelques instants les bruits environnants, puis ramène doucement ton attention à ta respiration. Sois pleinement présent, ici et maintenant, devant Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens fortifier mon cœur. Donne-moi le courage de témoigner du Christ et la persévérance nécessaire pour lui rester fidèle dans les difficultés. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi avec Jésus et ses disciples, dans le Temple de Jérusalem.
Tu es assis près de lui lorsqu'il annonce les persécutions que ses disciples devront affronter.
Tu observes les visages inquiets de ceux qui l'écoutent. Certains semblent bouleversés à l'idée d'être rejetés par leurs proches.
Jésus poursuit avec assurance : « C'est moi qui vous donnerai un langage et une sagesse. »
Tu croises son regard. Il t'invite à lui faire confiance.
Reste auprès de lui et accueille personnellement ses paroles.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 21, 12-19

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« On portera la main sur vous et l'on vous persécutera ;
on vous livrera aux synagogues et aux prisons,
on vous fera comparaître devant des rois et des gouverneurs,
à cause de mon nom.
Cela vous amènera à rendre témoignage.
Mettez-vous donc dans l'esprit
que vous n'avez pas à vous préoccuper de votre défense.
C'est moi qui vous donnerai un langage et une sagesse
à laquelle tous vos adversaires
ne pourront ni résister ni s'opposer.
Vous serez livrés même par vos parents, vos frères, votre famille et vos amis,
et ils feront mettre à mort certains d'entre vous.
Vous serez détestés de tous, à cause de mon nom.
Mais pas un cheveu de votre tête ne sera perdu.
C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de témoigner courageusement de ma foi et de persévérer dans ton amour, même lorsque cela me coûte.

◊ Les points de méditation

Point 1: « Cela vous amènera à rendre témoignage », transformer l'épreuve en témoignage

Jésus annonce que ses disciples rencontreront l'opposition et la persécution.
Mais ces difficultés pourront devenir des occasions de témoigner de leur foi.
Le véritable disciple ne témoigne pas seulement lorsque tout va bien, mais aussi lorsque sa fidélité au Christ est mise à l'épreuve.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'ose affirmer ma foi lorsqu'elle est contestée ?
•Comment est-ce que je réagis lorsque mon engagement chrétien me vaut des critiques ?

Point 2 :« C'est moi qui vous donnerai un langage et une sagesse », faire confiance à l'assistance du Christ

Jésus promet à ses disciples de ne pas les abandonner lorsqu'ils devront défendre leur foi.
Notre force ne repose pas uniquement sur nos capacités humaines, mais sur la présence agissante du Seigneur.
La confiance en Dieu nous libère de la peur de ne pas être à la hauteur.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je compte davantage sur mes capacités que sur la grâce de Dieu ?
•Suis-je capable de lui faire confiance dans les situations difficiles ?

Point 3 :« C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie », demeurer fidèle jusqu'au bout

Jésus ne promet pas à ses disciples d'échapper à toute souffrance, ni même à la mort physique.
Il leur promet que leur fidélité ne sera pas vaine devant Dieu.
La persévérance chrétienne consiste à rester attaché au Christ, même lorsque les circonstances semblent contredire nos espérances.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles difficultés risquent aujourd'hui d'affaiblir ma fidélité à Dieu ?
•Est-ce que je persévère dans la prière lorsque je traverse des épreuves ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais mes fragilités et mes peurs.
Lorsque je suis incompris, rejeté ou découragé à cause de ma foi, rappelle-moi que tu demeures auprès de moi.
Donne-moi le courage de témoigner sans agressivité et la force de persévérer sans me décourager.
Que rien ne puisse me séparer de ton amour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je témoignerai de ma foi par une parole ou un geste courageux dans une situation où j'aurais habituellement préféré me taire par peur du regard des autres.

◊ Parole à mémoriser

« C'est par votre persévérance que vous garderez votre vie. » (Lc 21, 19)

Relecture de le journée (examen de conscience)

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

oLes émotions et sentiments dominants :

Qu'ai-je ressenti ?

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

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

◊ Dire merci à Dieu

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

• Je remercie pour :

o Les moments lumineux de la journée.

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

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

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

◊ Demander pardon

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

• Je reconnais :

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

o Ce que j'ai laissé passer sans agir.

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

• Je peux dire simplement :

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

◊ Me tourner vers demain

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

• Je pense aux activités prévues demain.

•Je prends une ou deux résolutions concrètes :

o Un geste de réconciliation ?

o Un mot d'encouragement à donner ?

o Une erreur à réparer ?

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

• Je confie tout cela à la grâce de Dieu.

◊ Conclure la prière

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

Je peux conclure par :

• Un chant de confiance ou de louange ;

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

• Un Notre Père ;

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

Jeudi 26 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture et de ta respiration. Relâche les tensions de ton corps. Laisse progressivement s'apaiser les préoccupations qui occupent ton esprit. Reviens à l'instant présent et rends-toi disponible à la rencontre de Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, viens apaiser mes inquiétudes. Fortifie ma foi et apprends-moi à reconnaître les signes de l'espérance au milieu des épreuves. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi sur le mont des Oliviers, avec Jésus et ses disciples. Devant vous s'étend Jérusalem.
Jésus annonce les souffrances qui frapperont la ville. Tu observes les visages inquiets de ceux qui l'écoutent.
Il évoque ensuite de grands bouleversements qui toucheront le monde.
Mais soudain, sa voix devient porteuse d'espérance : « Redressez-vous et relevez la tête, car votre rédemption approche. »
Tu regardes Jésus. Au milieu de ces annonces inquiétantes, sa présence te rassure.
Reste près de lui et accueille son invitation à ne pas perdre l'espérance.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 21, 20-28

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Quand vous verrez Jérusalem encerclée par des armées,
alors sachez que sa dévastation approche.
Alors, ceux qui seront en Judée,
qu'ils s'enfuient dans les montagnes ;
ceux qui seront à l'intérieur de la ville,
qu'ils s'en éloignent ;
ceux qui seront à la campagne,
qu'ils ne rentrent pas en ville,
car ce seront des jours où justice sera faite
pour que soit accomplie toute l'Écriture.
Quel malheur pour les femmes qui seront enceintes
et celles qui allaiteront en ces jours-là,
car il y aura un grand désarroi dans le pays,
une grande colère contre ce peuple.
Ils tomberont sous le tranchant de l'épée,
ils seront emmenés en captivité dans toutes les nations ;
Jérusalem sera foulée aux pieds par des païens,
jusqu'à ce que leur temps soit accompli.
Il y aura des signes dans le soleil, la lune et les étoiles.
Sur terre, les nations seront affolées et désemparées
par le fracas de la mer et des flots.
Les hommes mourront de peur

dans l'attente de ce qui doit arriver au monde,
car les puissances des cieux seront ébranlées.
Alors, on verra le Fils de l'homme venir dans une nuée,
avec puissance et grande gloire.

Quand ces événements commenceront, redressez-vous et relevez la tête,
car votre rédemption approche. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de demeurer ferme dans la foi et de garder les yeux tournés vers toi, même lorsque tout semble s'effondrer autour de moi.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Quand vous verrez Jérusalem encerclée par des armées », accepter la fragilité des réalités terrestres

Jésus annonce la destruction de Jérusalem et les souffrances de ses habitants.
Cette prophétie nous rappelle que les constructions humaines, même les plus impressionnantes, demeurent fragiles.
Notre sécurité ultime ne repose pas sur les réalités de ce monde, mais sur la fidélité de Dieu.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Sur quelles sécurités humaines est-ce que je m'appuie excessivement ?
•Comment est-ce que je réagis lorsque mes projets sont bouleversés ?

Point 2 :« Les hommes mourront de peur », ne pas se laisser dominer par l'angoisse

Jésus décrit un monde traversé par la peur et l'incertitude.
Aujourd'hui encore, les crises et les catastrophes peuvent ébranler notre confiance.
La foi ne nous dispense pas des épreuves, mais elle nous empêche de considérer le malheur comme le dernier mot de notre histoire.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelles inquiétudes occupent actuellement mon cœur ?
•Est-ce que je laisse mes peurs prendre le dessus sur ma confiance en Dieu ?

Point 3 :« Redressez-vous et relevez la tête », vivre dans l'espérance du salut

Alors que tout semble annoncer la catastrophe, Jésus invite ses disciples à relever la tête.
Pour celui qui croit, la venue glorieuse du Christ n'est pas seulement l'annonce d'un jugement, mais aussi l'accomplissement de la promesse du salut.
L'espérance chrétienne nous permet d'attendre le Seigneur avec confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que j'attends le retour du Christ avec crainte ou avec espérance ?
•Comment puis-je manifester davantage cette espérance dans ma vie quotidienne ?

Colloque

Seigneur Jésus, lorsque les difficultés s'accumulent, je me laisse parfois envahir par la peur.
Tu m'invites pourtant à relever la tête et à regarder vers toi.
Apprends-moi à reconnaître ta présence au milieu de mes épreuves.
Que mon espérance ne repose jamais sur les circonstances favorables, mais sur la certitude de ton amour et de ta fidélité. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour présenter à Dieu une situation qui m'inquiète particulièrement, en renouvelant ma confiance dans sa présence et sa fidélité.

◊ Parole à mémoriser

« Redressez-vous et relevez la tête, car votre rédemption approche. » (Lc 21, 28)

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 ?
oLes 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 27 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ton corps, de ta posture et de ta respiration. Accueille les bruits qui t'entourent sans te laisser distraire. Laisse tes préoccupations s'apaiser. Reviens doucement à l'instant présent, entièrement disponible à la rencontre de Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit saint

Esprit Saint, ouvre mes yeux aux signes de la présence de Dieu. Donne-moi un cœur attentif et une foi solidement enracinée dans la Parole du Christ. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi avec Jésus et ses disciples, sur les hauteurs de Jérusalem.
Un figuier se trouve près de vous. Ses branches commencent à porter de jeunes bourgeons.
Jésus attire votre attention sur cet arbre. Tu t'approches pour observer ses feuilles naissantes.
Il vous explique que ces signes annoncent l'arrivée de l'été.
Puis il ajoute : « Le ciel et la terre passeront, mes paroles ne passeront pas. »
Regarde Jésus et laisse cette promesse résonner dans ton cœur.

◊ Parole de Dieu

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

Evangile : Lc 21, 29-33

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus dit à ses disciples cette parabole :
« Voyez le figuier et tous les autres arbres.
Regardez-les :
dès qu'ils bourgeonnent,
vous savez que l'été est tout proche.
De même, vous aussi,
lorsque vous verrez arriver cela,
sachez que le royaume de Dieu est proche.
Amen, je vous le dis :
cette génération ne passera pas
sans que tout cela n'arrive.
Le ciel et la terre passeront,
mes paroles ne passeront pas. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de discerner ta présence dans les événements de ma vie et de demeurer fidèle à ta Parole.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Voyez le figuier et tous les autres arbres », apprendre à regarder

Jésus invite ses disciples à observer la na-

ture pour comprendre les signes des temps. Dieu nous appelle à ne pas traverser la vie dans la distraction, mais à regarder les événements avec un cœur éclairé par la foi.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Suis-je attentif à ce que Dieu veut m'enseigner à travers les événements ?
•Est-ce que je prends le temps de relire ma journée pour y reconnaître sa présence ?

Point 2 :« Sachez que le royaume de Dieu est proche », reconnaître les signes de l'espérance

Les bourgeons annoncent l'été, même lorsque celui-ci n'est pas encore arrivé.
De même, les bouleversements de l'histoire ne doivent pas faire oublier la promesse du Royaume.
Le chrétien apprend à regarder l'avenir avec espérance, sans céder aux prédictions alarmistes.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je sais reconnaître les signes d'espérance autour de moi ?
•Les difficultés affaiblissent-elles ma confiance dans les promesses de Dieu ?

Point 3 : « Mes paroles ne passeront pas », construire sa vie sur ce qui demeure

Tout ce que nous connaissons ici-bas est marqué par le changement.
Mais Jésus affirme que sa Parole demeure. Celui qui construit son existence sur la Parole du Christ possède un fondement que les bouleversements du monde ne peuvent détruire.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle place la Parole de Dieu occupe-t-elle dans mes décisions ?
•Sur quelles réalités passagères est-ce que je fonde encore ma sécurité ?

Colloque

Seigneur Jésus, je traverse parfois les événements sans reconnaître les signes de ta présence.
Ouvre mes yeux et apprends-moi à discerner ton action dans ma vie.
Lorsque tout change autour de moi, aide-moi à demeurer attaché à ta Parole.
Que mon espérance grandisse et que ma confiance en toi ne faiblisse jamais. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quelques minutes pour relire un événement récent de ma vie et chercher à discerner ce que Dieu m'invite à comprendre ou à accomplir à travers lui.

◊ Parole à mémoriser

« Le ciel et la terre passeront, mes paroles ne passeront pas. » (Lc 21, 33)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes 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 28 Nov 2026

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi dans une position stable et confortable. Prends conscience de tes pieds, de tes mains et de ta respiration. Relâche les tensions de ton corps. Laisse tes préoccupations s'éloigner doucement. Reviens à l'instant présent : tu es ici, devant Dieu, disponible pour la prière.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, réveille mon cœur lorsqu'il s'endort dans les habitudes. Libère-moi des distractions et apprends-moi à vivre dans la vigilance et la prière. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi à Jérusalem, assis parmi les disciples de Jésus.
Le Maître vous parle avec gravité. Son regard se pose sur chacun de vous.
Tu l'entends dire : « Tenez-vous sur vos gardes. »
Tu observes son visage tandis qu'il évoque les dangers qui menacent le cœur humain.
Puis il ajoute : « Restez éveillés et priez en tout temps. »
Tu comprends qu'il ne cherche pas à t'effrayer, mais à te préparer à sa rencontre.
Reste près de lui et accueille personnellement son invitation.

◊ Parole de Dieu

Evangile : Lc 21, 34-36

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Tenez-vous sur vos gardes,
de crainte que votre cœur ne s'alourdisse
dans les beuveries, l'ivresse et les soucis de la vie,
et que ce jour-là ne tombe sur vous à l'improviste
comme un filet ;
il s'abattra, en effet,
sur tous les habitants de la terre entière.
Restez éveillés et priez en tout temps :
ainsi vous aurez la force
d'échapper à tout ce qui doit arriver,
et de vous tenir debout devant le Fils de l'homme. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce d'un cœur vigilant, libre des attachements désordonnés et persévérant dans la prière.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Que votre cœur ne s'alourdisse », préserver sa liberté intérieure

Jésus met en garde contre les excès et les préoccupations qui envahissent notre existence.
Un cœur encombré perd progressivement sa disponibilité à Dieu.
La vigilance commence par une attention sincère à ce qui occupe notre cœur.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Qu'est-ce qui alourdit actuellement mon cœur ?
•Mes préoccupations prennent-elles le dessus sur ma vie spirituelle ?

Point 2 : « Restez éveillés », vivre chaque jour dans la vigilance

Jésus nous invite à ne pas remettre notre conversion à demain.
Veiller, c'est vivre consciemment chaque journée comme une occasion de rencontrer Dieu et de répondre à son amour.
La vigilance chrétienne n'est pas une peur permanente, mais une fidélité quotidienne.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Est-ce que je vis ma foi avec attention ou par simple habitude ?
•Quelle conversion est-ce que je remets continuellement à plus tard ?

Point 3 : « Priez en tout temps », puiser sa force dans la prière

Jésus associe étroitement la vigilance à la prière.

La prière entretient notre relation avec Dieu et nous donne la force de persévérer dans les épreuves.
Elle nous prépare à nous tenir debout devant le Christ avec confiance.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle place réelle la prière occupe-t-elle dans mes journées ?
•Est-ce que je me tourne vers Dieu lorsque les difficultés surviennent ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu connais les distractions et les soucis qui envahissent mon cœur.
Pardonne-moi lorsque je me laisse absorber par les choses passagères au point de t'oublier.
Réveille en moi le désir de prier et de demeurer fidèle.
Que chaque journée me rapproche de toi et me prépare à te rencontrer dans la joie.
Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai dix minutes en fin de journée pour relire ma conduite devant Dieu, en reconnaissant ce qui a alourdi mon cœur et en lui demandant la grâce d'une plus grande vigilance.

◊ Parole à mémoriser

« Restez éveillés et priez en tout temps. »
(Lc 21, 36)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de préférence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Dimanche 29 Nov

Oraison

◊ Exercice de concentration

Installe-toi paisiblement dans ton lieu de prière. Prends conscience de ta posture et de ta respiration. Relâche doucement les tensions de ton corps. Laisse passer tes préoccupations sans les retenir. Reviens pleinement à l'instant présent, dans une attitude de disponibilité à Dieu.

◊ Invocation de l'Esprit Saint

Esprit Saint, réveille en moi le désir de Dieu. Délivre-moi de la négligence spirituelle et apprends-moi à attendre le Seigneur avec foi, amour et persévérance. Amen.

◊ Composition des lieux

Imagine-toi dans une grande maison, au milieu de plusieurs serviteurs.
Le maître s'apprête à partir en voyage. Avant son départ, il confie à chacun une responsabilité.
Tu reçois toi aussi une mission.
Le maître s'éloigne. La nuit tombe progressivement. Certains serviteurs se reposent, tandis que le portier demeure attentif.
Tu ignores à quelle heure le maître reviendra.
Soudain, tu entends résonner la parole de Jésus : « Ce que je vous dis là, je le dis à tous : Veillez ! »
Accueille cette invitation comme une parole qui t'est personnellement adressée.

◊ Parole de Dieu

Évangile: Mc 13, 33-37

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Prenez garde, restez éveillés :
car vous ne savez pas
quand ce sera le moment.
C'est comme un homme parti en voyage :
en quittant sa maison,
il a donné tout pouvoir à ses serviteurs,
fixé à chacun son travail,
et demandé au portier de veiller.
Veillez donc,
car vous ne savez pas
quand vient le maître de la maison,
le soir ou à minuit,
au chant du coq ou le matin ;
s'il arrive à l'improviste,
il ne faudrait pas qu'il vous trouve endormis.
Ce que je vous dis là, je le dis à tous :
Veillez ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

◊ La grâce à demander

Seigneur, donne-moi la grâce de vivre dans une attente active et joyeuse de ta venue, en demeurant fidèle à la mission que tu m'as confiée.

◊ Les points de méditation

Point 1 :« Il a donné tout pouvoir à ses serviteurs », reconnaître la mission reçue

Avant de partir, le maître confie sa maison à ses serviteurs.
Dieu nous fait confiance en nous associant à son œuvre. Chacun reçoit une responsabilité à exercer dans sa famille, dans l'Église et dans la société.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quelle mission Dieu m'a-t-il particulièrement confiée ?
•Est-ce que j'accomplis mes responsabilités avec fidélité ?

Point 2 :« Vous ne savez pas quand vient le maître », vivre dans une attente vigilante

Jésus rappelle que nous ignorons le moment de sa venue.
La vigilance chrétienne ne consiste pas à calculer des dates, mais à vivre chaque jour dans la fidélité à Dieu.
Celui qui aime véritablement le Seigneur cherche à être prêt à le rencontrer.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Si le Seigneur venait aujourd'hui, dans quel état trouverait-il mon cœur ?
•Quelle conversion est-ce que je remets continuellement à demain ?

Point 3 :« Il ne faudrait pas qu'il vous trouve endormis », combattre l'assoupissement spirituel

Le sommeil évoqué par Jésus peut représenter la négligence, l'indifférence et l'affaiblissement de notre relation avec Dieu.
On peut continuer à pratiquer extérieurement sa religion tout en laissant intérieurement son amour pour Dieu s'éteindre.
Veiller, c'est entretenir chaque jour une relation vivante avec le Christ.

Questions pour la réflexion personnelle :

•Quels signes d'assoupissement spirituel est-ce que je remarque dans ma vie ?
•Ma prière est-elle encore une rencontre vivante avec Dieu ?

Colloque

Seigneur Jésus, tu m'invites à demeurer éveillé dans l'attente de ta venue.
Pardonne-moi lorsque les habitudes, les distractions et les préoccupations de ce monde affaiblissent mon amour pour toi.
Réveille mon cœur et renouvelle mon désir de te rencontrer.
Que ma vie soit une attente fidèle, active et joyeuse de ton retour. Amen.

Pour vivre concrètement cette Parole

Aujourd'hui, je prendrai quinze minutes pour examiner la fidélité avec laquelle j'accomplis la mission que

Dieu m'a confiée, puis je choisirai un engagement précis pour mieux y répondre.

◊ Parole à mémoriser

« Ce que je vous dis là, je le dis à tous : Veillez ! » (Mc 13, 37)

Relecture de le journée (examen de conscience)

À faire chaque soir entre 18h et 20h, de pré férence avant le repas. Vous pouvez -vous referer 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 ?
oLes émotions et sentiments dominants :
Qu'ai-je ressenti ?
Comment ces sentiments ont-ils influencé mes paroles, mes choix, mes réactions ?
• Je ne juge pas, j'observe avec le regard bienveillant de Dieu.

◊ Dire merci à Dieu

« Je te rends grâce, Seigneur, pour ce qui a porté du fruit en moi aujourd'hui. »
• Je remercie pour :
o Les moments lumineux de la journée.
o Les rencontres fécondes, les gestes de

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

◊ Demander pardon

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

◊ Me tourner vers demain

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

◊ Conclure la prière

« Seigneur, je te bénis pour cette journée. Reste avec moi cette nuit. »
Je peux conclure par :
• Un chant de confiance ou de louange ;
• Une prière mariale : « Je vous salue Marie… » ;
• Un Notre Père ;
• Ou un psaume du soir (par exemple le psaume 4 ou le psaume 91).

Principe et foncement

Saint Ignace de Loyola

Exercices spirituels n°23

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

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

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

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

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