

---

**14-24 MAI 2026**

*Ascension >> Pentecôte*

---



**RETRAITE  
DIOCÉSAINE**  
*dans la vie*

**CE LIVRET  
APPARTIENT À \_\_\_\_\_**



## **ÉQUIPE DE RÉALISATION**

Bénédicte Boisseau  
Marie & Ronan Demarty  
p. Didier Grain  
Florence Penet  
Caroline du Sordet  
Marie Toussaint

## **GRAPHISME**

Claire Ducol - [www.claireducol.fr](http://www.claireducol.fr)

---

## INVITATION DE NOTRE ÉVÊQUE

---

Entre l'Ascension et la Pentecôte, nous sommes invités, en tant qu'Église diocésaine, à nous unir mystiquement, sous le souffle de l'Esprit, dans une même prière. Nous allons vivre ensemble un temps de retraite.

Que nous soyons à l'ombre d'un clocher, dans une paroisse, dans la solitude et le silence d'un monastère ou d'un ermitage, sur un lit d'hôpital ou dans un établissement de santé, ou chez nous, nous entendrons le même appel à nous unir par des liens fraternels invisibles, mais bien réels. Nous ferons l'expérience de la « communion des saints » en portant dans notre prière individuelle et communautaire la conversion pastorale à laquelle le Seigneur appelle notre Église locale.

Nombreux sont les prêtres, mais aussi les diacres, les consacrés et les baptisés qui, à la fin de cette année pastorale, répondront à un nouvel appel et recevront une autre mission ; d'autres vivront une mobilité intérieure plus que géographique, mais pas moins exigeante.

Il est important que nous priions les uns pour les autres, comme si nous étions réunis dans le même monastère, un monastère invisible, mais bien réel.

Nous croyons également que notre capacité à vivre en communion, dans une période marquée par le retour de terribles guerres touchant tant de territoires, pèsera du côté de l'amour et de la concorde entre tous. Avec un certain caractère d'urgence, nous faisons nôtre cette conviction d'Élisabeth Leseur : « *Toute âme qui s'élève élève le monde.* »

Oui, que notre diocèse grandisse dans la communion grâce à ce moyen simple et beau qu'est la retraite diocésaine de Pentecôte.

† Jean-Marc  
EYCHENNE

Evêque de  
Grenoble-Vienne



---

# LES 3 PILIERS

— de la retraite —

## LA PRIÈRE PERSONNELLE

LE pilier incontournable !  
C'est le moment le plus  
important de ma  
journée : rencontrer  
Dieu et L'écouter.

.....

## LA VIE FRATERNELLE

Retrouver des voisins,  
amis, fraternité locale,  
équipe... pour partager  
ce que nous vivons  
et prier ensemble.

.....

## LA PRIÈRE COMMUNAUTAIRE

Rejoindre ma paroisse  
ou communauté pour prier  
ensemble l'Esprit Saint  
(veillée de prière et/ou vigile  
de Pentecôte).

.....



## **DU 1<sup>ER</sup> AU 13 MAI**

**Seul ou avec d'autres**

Regarder la vidéo introductive « *Qui est l'Esprit Saint ?* » → **Suivre le QR code au dos du livret**

**Prière personnelle**

Lire « *Comment me préparer et m'organiser pour vivre la retraite ?* » → **pages 5 et 6**

**Vie fraternelle**

Prévoir une date de rencontre fraternelle avec d'autres → **page 8**

## **LE 13 MAI (VEILLE DU 1<sup>ER</sup> JOUR DE LA RETRAITE)**

**Prière personnelle**

Lire « *Prière personnelle, proposition de méthode* » → **page 7**

## **DU 14 AU 24 MAI (RETRAITE SPIRITUELLE DIOCÉSAINE)**

**Prière personnelle**

14 mai : Enfant de Dieu → **pages 9 et 10**

15 mai : Amour → **pages 11 et 12**

16 mai : Joie → **pages 13 et 14**

17 mai : Paix → **pages 17 et 18**

18 mai : Patience → **pages 19 et 20**

19 mai : Bonté → **pages 21 et 22**

20 mai : Bienveillance → **pages 23 et 24**

21 mai : Fidélité → **pages 25 et 26**

22 mai : Douceur → **pages 27 et 28**

23 mai : Maîtrise de soi → **pages 29 et 30**

24 mai : Relire ces 10 jours avec Dieu

→ **pages 31 et 32**

Le jour où j'ai envie de tout arrêter,  
lire « *Les pièges à éviter pendant la retraite !* »  
→ **pages 15 et 16**

**Prière communautaire**

Participer à la veillée de prière dans ma paroisse  
→ **Consulter l'agenda paroissial**

---

# COMMENT ME PRÉPARER ET M'ORGANISER

— pour vivre la retraite diocésaine —

## Vivre une retraite spirituelle « dans la vie », en quoi ça consiste ?

Décider de me mettre (encore plus) à l'écoute de la Parole de Dieu,  
dans mon quotidien.

L'écouter et vouloir devenir davantage Son disciple.

C'est répondre à l'invitation que Dieu me fait : Dieu m'appelle, Il est là  
et Il veut me parler !

## Comment je peux m'y préparer, m'organiser ?

➔ **Je peux déjà choisir mon cadre de prière** : à quel moment de la  
journée, quel endroit et combien de temps je prierai ? Il faut que ce  
cadre soit réaliste, pour m'aider à y être fidèle :

- Est-ce qu'il y a un endroit chez moi où je peux installer un « coin  
prière », où je ne serai pas dérangé ? Ou vaut-il mieux que j'aille à  
l'église la plus proche ?
- Est-ce que je me lève un peu plus tôt pour prier dans le silence,  
avant toutes mes activités ? Est-ce à l'heure du déjeuner que je  
peux avoir un moment calme ? Le soir ?
- Est-ce que je peux prier 15 minutes chaque jour ? Si je n'ai pas  
l'habitude de prier quotidiennement, c'est un bon début. Si j'en ai  
l'expérience et si c'est réaliste, je peux choisir un temps plus long.

**Mon cadre de prière** : .....

.....

.....

➔ **Je peux aussi choisir dès maintenant à quelles activités je vais renoncer pour me donner du temps pour prier et pour m'aider à rester à l'écoute de Dieu pendant ces 10 jours :**

- Diminuer mon temps d'écran ? (réseaux sociaux, jeux, appels...)
- Reporter une soirée entre amis pour aller à la veillée de prière ?
- Prévenir ma famille, mes amis, que je répondrai moins au téléphone cette semaine ?
- Éteindre ma télévision et privilégier d'écouter de la louange ?

➔ **Cette retraite, je l'attends avec joie ! J'ai sûrement des désirs, peut-être aussi des craintes, surtout si c'est une première pour moi.**

Je peux les noter ici avant le début de la retraite. Je pourrai relire cela à la fin de la retraite et voir ce qui s'est passé pour moi pendant ces 10 jours avec Dieu :

**CE QUE J'ESPÈRE,  
CE QUE J'AI ENVIE  
DE VIVRE :**

**CE QUI ME QUESTIONNE  
ET CE QUE JE CRAINS :**

---

# LA PRIÈRE PERSONNELLE

## *proposition de méthode*

---

### Je me prépare

Juste avant la prière, j'évite les distractions : les notifications sur les réseaux sociaux, l'actu à consulter... Cela ne m'aiderait pas.

Je demande à Jésus de me préparer à Le rencontrer : « Jésus, je crois que Tu veux me parler. Tourne mon cœur et mon esprit vers Toi ! »

Je garde ma Bible à portée de main pour aller plus loin, si je le souhaite, dans la lecture des textes proposés.

### J'entre en prière

Une fois sur place (devant mon coin prière, à l'église...) je prends l'attitude qui me convient : debout ? à genoux ? assis, les mains ouvertes ? Un signe de croix ? Je dis, à voix haute ou intérieurement : « Me voici, Seigneur. »

### Je prie avec le texte du jour

Je trouverai chaque jour dans ce livret des indications précises pour prier. En voici les éléments essentiels :

- Je demande une grâce à Dieu, qui m'écoute et qui m'aime.
- Je lis lentement le texte proposé. C'est la Parole de Dieu pour moi aujourd'hui.
- Je me représente la scène : les sons, les odeurs, l'environnement... J'observe les personnes, ce qu'elles disent, ce qu'elles font, comme si j'étais dans la foule. Je peux me mettre dans la peau de l'un ou l'autre des personnages.
- Je me laisse interroger par les questions qui accompagnent le texte. Je n'y réfléchis pas en « bon écolier » : il ne s'agit pas d'avoir juste ou faux. Je me laisse interpeller dans ma vie de foi par l'Esprit Saint qui m'éclaire, qui m'enseigne... comme si j'étais dans la foule en train d'écouter Jésus ! Sa Parole me transforme, même si je n'en ai pas conscience.

## Je conclus ma prière

- Je parle au Seigneur comme un ami parle à son ami. Je Lui dis mes découvertes, ce qui m'a touché... mon désir de L'aimer et de Le servir, mes questions ou mes peurs... Et je fais silence pour L'écouter me répondre.
- Enfin je marque la fin de la prière par un geste, un chant, un Notre Père, un signe de croix.

---

# LA RENCONTRE FRATERNELLE

## *proposition de méthode*

---

*« Entre la vie spirituelle personnelle et les rassemblements eucharistiques, les temps de fraternité autour de la Parole construisent l'Eglise. »* Extrait lettre pastorale de Mgr Eychenne – Pentecôte 2025

J'ai choisi de vivre l'aventure de cette retraite au cœur de ma vie quotidienne, familiale, amicale et de mes activités. Je suis invité à proposer une rencontre fraternelle à ma famille, mes voisins chrétiens, mes amis, ma fraternité locale, mon équipe de mouvement...

## Les défis à plusieurs

Concrètement, des « Défi à plusieurs » sont proposés chaque jour en bas de page. Laissons-nous guider ensemble par ces invitations ou par notre propre créativité !

## Comment faire ?

Avant la retraite, j'invite et je prépare la rencontre : 1 jour, 1 heure, 1 lieu de proximité (chez soi, maison paroissiale...).

Pour une rencontre fructueuse, voici une recette avec quelques ingrédients clés :

- Un accueil convivial
- Le défi du jour
- Un temps de prière
- « Avec quoi je repars ? »



## INTRODUCTION

Le "fruit de l'Esprit", qu'est-ce que c'est ?

« 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. » Lettre de saint Paul aux Galates 5, 22-23

Dans la Lettre aux Galates, saint Paul parle du fruit de l'Esprit au singulier. Il ne dit pas "les fruits", comme s'il s'agissait de réalités séparées, car il s'agit d'un seul fruit, riche et multiple.

Comme un rayon de lumière qui se déploie en plusieurs couleurs, l'unique vie de l'Esprit se manifeste en neuf expressions concrètes.

À la source, il y a cette présence : l'Esprit Saint qui habite le cœur du croyant. De cette présence jaillit un dynamisme intérieur qui transforme peu à peu toute la personne.

Quand l'Esprit trouve en nous une disponibilité réelle, il opère une transformation intérieure qui façonne peu à peu notre manière de penser, de parler et d'agir.

L'amour en est la sève profonde ; la joie, la paix et les autres aspects en sont les expressions visibles.

## DU PSAUME 138 (13-16)

13 C'est toi qui as créé mes reins, qui m'as tissé dans le sein de ma mère.

14 Je reconnais devant toi le prodige, l'être étonnant que je suis : étonnantes sont tes œuvres, toute mon âme le sait.

15 Mes os n'étaient pas cachés pour toi quand j'étais façonné dans le secret, modelé aux entrailles de la terre.

16 J'étais encore inachevé, tu me voyais ; sur ton livre, tous mes jours étaient inscrits, recensés avant qu'un seul ne soit !

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je me mets en présence de Dieu (cf. page 7) et je Lui demande la grâce d'accueillir mon identité : je suis son fils, sa fille, bien-aimé.

Je lis lentement ce texte une première fois. Je laisse venir les images qu'il évoque : un enfant dans le ventre de sa mère, les reins, les os...

✎ Verset 13. Que fait naître ce verset en moi : joie ? colère ? tristesse ?... J'accueille cette émotion et ce qu'elle me dit de mon histoire de vie.

✎ Je continue en lisant à voix haute le verset 14. Est-ce que j'entends, en le proclamant, que ce verset me dit qui je suis vraiment, qui je suis en Dieu ?

✎ Versets 15 et 16 : Je prends le temps d'écouter que Dieu m'a voulu avant même que je sois conçu, qu'Il me connaît et m'aime depuis toujours !

À la fin de ma prière, je parle à Dieu avec mon cœur. Je Lui partage ce que cela me fait de me découvrir Son enfant bien-aimé. Je lui demande de me révéler son regard sur moi.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

## DÉFI DU JOUR

➔ « Le père répondit : *«Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi.»* (Luc 15,31)

À chaque moment de la journée où je suis guetté par le découragement, le doute, l'autocritique... je me redis : *«je suis enfant de Dieu ! J'ai tout reçu de Lui, Il m'aime et Il me partage tout.»*

Je fais attention à ce que cela change pour moi.

---

# JOUR 2

---



## DÉFINITION

L'amour est la première expression de l'Esprit parce qu'il est la vie-même de Dieu, répandue en nos cœurs. L'Esprit Saint nous fait aimer au-delà de nos affinités naturelles. Il élargit notre cœur et le rend capable de pardon, de don, de fidélité. Là où l'Esprit agit, aimer devient possible, même quand cela coûte !

## DE L'ÉVANGILE SELON SAINT MARC (12, 28-34)

28 Un scribe qui avait entendu la discussion, et remarqué que Jésus avait bien répondu, s'avança pour lui demander : « Quel est le premier de tous les commandements ? »

29 Jésus lui fit cette réponse : « Voici le premier : Écoute, Israël : le Seigneur notre Dieu est l'unique Seigneur.

30 Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force.

31 Et voici le second : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas de commandement plus grand que ceux-là. »

32 Le scribe reprit : « Fort bien, Maître, tu as dit vrai : Dieu est l'Unique et il n'y en a pas d'autre que lui.

33 L'aimer de tout son cœur, de toute son intelligence, de toute sa force, et aimer son prochain comme soi-même, vaut mieux que toute offrande d'holocaustes et de sacrifices. »

34 Jésus, voyant qu'il avait fait une remarque judicieuse, lui dit : « Tu n'es pas loin du royaume de Dieu. » Et personne n'osait plus l'interroger.

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je me mets en présence de Dieu mon Père qui m'aime. Enraciné dans mon identité d'enfant de Dieu, je Lui demande de me donner la grâce d'aimer comme Lui.

Je lis lentement ce texte une première fois. Je me représente la scène : les chefs du peuple cherchent à arrêter Jésus et lui envoient des pharisiens et des scribes pour le mettre à l'épreuve. Or voici qu'un dialogue en vérité s'engage entre Jésus et l'un d'eux.

✂ Au fil du texte, je regarde le changement d'attitude du scribe, son cœur qui s'ouvre à la Parole, qui reconnaît en Jésus un « Maître ». Je contemple Jésus qui lui parle en vérité et qui reconnaît en cet homme un juste, un proche du Royaume.

✂ Je m'arrête sur le verset 33 : à quoi m'invite-t-il ?

Je relis la façon que j'ai d'aimer Dieu et d'aimer mon prochain : comment je manifeste mon amour ? Et est-ce que parfois je me concentre sur les « sacrifices », je leur donne de l'importance, au risque de moins aimer ?

✂ Enfin, je me présente tout entier à Dieu : avec mon corps, mon âme, mes pensées, mes émotions. J'intègre toutes les dimensions de mon être dans ma prière. Je Lui demande de venir me renouveler dans l'amour que je Lui porte, l'amour que je me porte, l'amour que je porte aux autres.

Je termine ma prière en dialoguant avec Dieu comme un ami parle à un ami.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

#### → DÉFI DU JOUR

Nous avons vu hier que nous sommes les enfants chéris de Dieu, désirés par Lui de toute éternité. Aujourd'hui, je demande au Seigneur de m'aider à me regarder comme Lui me regarde. Je suis Sa création, tel(le) qu'Il m'a voulu ! Je Lui demande de continuer à m'apprendre à voir le beau en moi, pour mieux le voir aussi chez les personnes que je croise. Dans les

rencontres, tout au long de la journée, je me rappelle que Dieu aime et connaît chacun personnellement. J'essaie de regarder chacun avec le regard d'amour de Dieu.

#### → DÉFI À PLUSIEURS

Écouter et chanter un hymne à la charité. *Pour les détails, consultez la page web grâce au QR code au dos du livret.*

---

# JOUR 3

---



## DÉFINITION

La joie est le signe discret – et néanmoins puissant – que Dieu habite en nous. Elle ne dépend pas des circonstances extérieures mais de notre communion intérieure avec Dieu. L'Esprit nous fait goûter que nous sommes aimés et sauvés. Cette certitude engendre une joie stable, profonde, paisible. Même dans l'épreuve, cette joie demeure comme une lumière intérieure.

## DE L'ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (15, 9-11)

09 Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour.

10 Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme moi, j'ai gardé les commandements de mon Père, et je demeure dans son amour.

11 Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite.

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je me mets en présence de Dieu et je Lui demande la grâce de reconnaître et d'accueillir en moi Sa joie.

Je lis lentement ce texte. Je m'arrête quelques instants sur chaque mot ou passage qui me touche et je laisse ces mots résonner en moi.

Puis je poursuis ma prière en choisissant une ou deux des pistes suivantes :

✂ À partir de ce texte et de mon expérience, j'identifie : qu'est-ce que la Joie (c'est-à-dire celle donnée par Dieu) a de plus que le plaisir ou le bonheur ? Comment Jésus nous dit-il que nous accèderons à la Joie ?

✂ Je demande à Dieu de m'aider à être fidèle à ses commandements ; je reste attentif à ce que l'Esprit Saint peut m'inspirer pour cela.

✂ «La joie de l'Évangile remplit le cœur et toute la vie de ceux qui rencontrent Jésus. Ceux qui se laissent sauver par Lui sont libérés du

péché, de la tristesse, du vide intérieur, de l'isolement. Avec Jésus la joie naît et renaît toujours. » (Pape François, La joie de l'Évangile, n. 1)

Quelle merveilleuse promesse !

Ai-je déjà reçu la Joie dont parle le pape, cette joie qui « remplit mon cœur et toute ma vie » et qui renaît toujours ? Si oui, j'en fais mémoire et j'en remercie Dieu.

Si non, je peux demeurer dans la confiance que Dieu a entendu ma prière et me fera connaître Sa joie. Je peux même Lui rendre grâce par avance pour ce don qu'Il s'apprête à me faire !

À la fin de ma prière, je demande à l'Esprit saint de m'inspirer le nom d'une personne de mon entourage qui a besoin de la Joie de Dieu, et je la confie à Dieu simplement en prononçant son prénom.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

#### → DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, comme un veilleur, je prête attention aux signes de la présence joyeuse de Dieu en moi. Ces petites « perles de Joie », je les garde précieusement. En collectionnant ces perles, jour après jour, je crée un chapelet d'espérance et j'accueille de plus en plus la Joie pleine et profonde que Dieu me donne.

#### → DÉFI À PLUSIEURS

Créer une fresque de la joie.  
*Pour les détails, consultez la page web grâce au QR code au dos du livret.*

---

## LES PIÈGES À ÉVITER

---

### *pendant la retraite*

---

Voici maintenant 3 ou 4 jours que nous avons commencé ensemble cette aventure de la retraite spirituelle diocésaine.

**Je peux être tenté de différentes manières pendant cette retraite.**

Il s'agit bien de tentations, qui ont pour objectif de m'éloigner de la relation à Dieu, donc il est important de les démasquer ! En voici quelques-unes :

#### **Juger la qualité de ma prière**

*« Je n'y arrive pas, il ne se passe rien, je ne ressens rien, je n'arrive pas à me concentrer... »*

➔ Je rejette cette pensée de jugement. Dieu est là présent, même si je ne ressens rien. L'important c'est que je sois là, moi aussi, et que j'essaie de L'écouter. La fécondité de cette retraite, c'est dans ma vie courante que je m'en rendrai compte, plus tard !

#### **Abandonner dès que c'est dur**

*« Je m'ennuie, je ne suis pas concentré, je pense à autre chose, je perds mon temps... »*

➔ Là encore, je suis invité à la fidélité. Et à respecter le cadre que j'ai choisi, même les jours où j'ai envie d'écouter ma prière.

#### **Arrêter la retraite car j'ai manqué une journée de prière**

*« Ça y est, c'est fichu. De toutes façons c'est toujours comme ça, je commence et je ne finis jamais ... ! »*

➔ Je rejette cette auto-condamnation. Elle ne vient pas de l'Esprit Saint, mais du mauvais esprit qui cherche à me culpabiliser, à me décourager et ainsi, à me couper de Dieu. Je me positionne fidèlement, humblement, en reprenant ma retraite.

### Me laisser envahir par les distractions qui viennent dans la prière

*« Tiens, il faut que j'appelle untel... Penser à acheter du pain ce soir... et au fait, comment on va organiser les prochaines vacances ?... »*

→ Ne pas m'étonner ou m'inquiéter d'être distrait. Confier mes inquiétudes à Dieu, certain qu'Il m'écoute et prend soin de moi. Puis mettre ces pensées de côté et revenir au texte biblique et à ma prière.

### Le renouvellement des pensées, qu'est-ce que ça veut dire ?

Pour grandir dans notre vie chrétienne, nous devons prêter une attention toute particulière à nos pensées : c'est d'elles, en effet, que naissent nos paroles et nos actes (cf. Romains 12,2).

Il est donc important de "cultiver" des pensées justes, droites, enracinées dans notre identité d'enfant bien-aimé de Dieu, conformes à la Parole de Dieu ; et d'"arracher" les mauvaises pensées.

En d'autres termes, essayons d'apprendre à reconnaître les pensées qui viennent de Dieu – pensées à accueillir, à faire grandir – et à dénoncer, rejeter, les pensées qui viennent de l'Ennemi.

Pour approfondir ce sujet, je peux écouter sur Youtube cet enseignement de Fabienne Pons, pasteur protestante « Le combat dans nos pensées » → **Lien à retrouver dans la page web diocésaine accessible via le QR code au dos du livret.**

---

# JOUR 4

---



## DÉFINITION

La paix atteste de la communion rétablie par l'Esprit entre Dieu et nous, et en nous-mêmes. L'Esprit apaise les divisions intérieures, il unifie le cœur dispersé. Il donne une confiance qui chasse la peur. Cette paix rayonne ensuite dans nos relations. Une âme habitée par l'Esprit devient artisan de réconciliation.


## DU LIVRE D'ISAÏE (11, 1-8)

01 Un rameau sortira de la souche de Jessé, père de David, un rejeton jaillira de ses racines. 02 Sur lui reposera l'esprit du Seigneur : esprit de sagesse et de discernement, esprit de conseil et de force, esprit de connaissance et de crainte du Seigneur 03 – qui lui inspirera la crainte du Seigneur. Il ne jugera pas sur l'apparence ; il ne se prononcera pas sur des rumeurs. 04 Il jugera les petits avec justice ; avec droiture, il se prononcera en faveur des humbles du pays. Du bâton de sa parole, il frappera le pays ; du souffle de ses lèvres, il fera mourir le méchant. 05 La justice est la ceinture de ses hanches ; la fidélité est la ceinture de ses reins. 06 Le loup habitera avec l'agneau, le léopard se couchera près du chevreau, le veau et le lionceau seront nourris ensemble, un petit garçon les conduira. 07 La vache et l'ourse auront même pâture, leurs petits auront même gîte. Le lion, comme le bœuf, mangera du fourrage. 08 Le nourrisson s'amusera sur le nid du cobra ; sur le trou de la vipère, l'enfant étendra la main.

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je me mets en présence de Dieu et je Lui demande la grâce de recevoir Sa paix.

Je lis lentement ce texte. Je contemple, grâce à mon imagination, ce que le prophète Isaïe annonce : l'enfant à naître, l'action de l'Esprit en lui, comment il se comportera, comment la Création se comportera...

 Qu'est-ce que cette prophétie qui annonce la naissance du Christ, prince de Paix, fait naître en moi ?

✂ Lorsque j'ai des soucis, que je traverse des épreuves, que je suis habité par la crainte, ai-je déjà expérimenté de recevoir une paix surnaturelle, une paix malgré tous les problèmes dans lesquels j'étais ? Comment, par qui, cette paix m'a-t-elle été donnée ? J'en fais mémoire.

✂ Je demande à l'Esprit Saint de me montrer comment je peux être un artisan de paix dans mon environnement. Je reste attentif à ce qu'il peut m'inspirer tout au long de la journée, dans les rencontres, dans les situations vécues.

Je termine ma prière en dialoguant avec Dieu comme un ami parle à un ami : je Lui partage simplement ce que j'ai sur le cœur et je fais silence pour L'écouter.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

### → DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, je décide de faire un jeûne de paroles blessantes, comme nous y a invité le pape Léon XIV pour le Carême : "Je voudrais vous inviter à une forme d'abstention très concrète et souvent peu appréciée : celle des paroles qui heurtent et blessent le prochain. Commençons par désarmer le langage en renonçant aux mots tranchants, aux juge-

ments hâtifs, à médire de qui est absent et ne peut se défendre, aux calomnies. Efforçons-nous plutôt d'apprendre à mesurer nos paroles et à cultiver la gentillesse."

### → DÉFI À PLUSIEURS

Envoyer un message de paix.  
*Pour les détails, consultez la page web grâce au QR code au dos du livret.*

---

# JOUR 5

---



## DÉFINITION

La patience est la force tranquille de celui qui laisse Dieu agir dans le temps. L'Esprit nous apprend à supporter sans amertume, à attendre sans désespérer. Il nous libère de l'impatience qui veut tout maîtriser. La patience exprime notre confiance accordée dans le temps. Elle manifeste que nous croyons à l'œuvre lente et fidèle de Dieu.

## DE L'ÉVANGILE SELON SAINT LUC (2, 25-32)

25 Or, il y avait à Jérusalem un homme appelé Syméon. C'était un homme juste et religieux, qui attendait la Consolation d'Israël, et l'Esprit Saint était sur lui.

26 Il avait reçu de l'Esprit Saint l'annonce qu'il ne verrait pas la mort avant d'avoir vu le Christ, le Messie du Seigneur.

27 Sous l'action de l'Esprit, Syméon vint au Temple. Au moment où les parents présentaient l'enfant Jésus pour se conformer au rite de la Loi qui le concernait,

28 Syméon reçut l'enfant dans ses bras, et il bénit Dieu en disant :

29 « Maintenant, ô Maître souverain, tu peux laisser ton serviteur s'en aller en paix, selon ta parole.

30 Car mes yeux ont vu le salut


31 que tu préparais à la face des peuples :

32 lumière qui se révèle aux nations et donne gloire à ton peuple Israël. »

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je me mets en présence de Dieu et je Lui demande la grâce de la patience.

Je lis lentement ce texte une première fois. J'imagine la scène : ce vieil homme qu'est Syméon, sa venue au Temple, sa rencontre avec l'enfant Jésus... les couleurs, les odeurs... l'émotion de Syméon...

 Je repère les attitudes de Syméon tout au long du passage. Par quoi suis-je particulièrement touché ?

✂ Syméon a reçu une annonce de l'Esprit Saint et, depuis, il en attend fidèlement la réalisation. Et moi, y a-t-il un domaine de ma vie, une relation, une situation, où j'attends l'action de Dieu ? Est-ce que cela correspond à une promesse que Dieu m'a faite ? Est-ce que cette attente est confiante, ou plutôt difficile pour moi ?

J'exprime à Dieu mon attente, mon désir, avec mes mots.

✂ En tenant ce petit bébé dans ses bras, Syméon reçoit la révélation que la promesse de salut de Dieu pour toute l'humanité se réalise, et il en rend grâce à Dieu !

Versets 29 à 32 : Je lis la prière de Syméon à voix haute. Je la fais mienne. Je laisse s'enraciner en moi la certitude que, dans ma vie aussi, je verrai le salut de Dieu.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

#### → DÉFI DU JOUR

Je demande à l'Esprit Saint de m'aider à identifier une situation dans laquelle je suis impatient, je veux maîtriser ce qui se passe, j'agis sans «attendre» Dieu (ex : avec mon conjoint ou mes enfants, mes parents ou mes amis, dans mes études, au travail, dans un projet...) Si cette situation se présente dans ma journée, je fais

un « arrêt sur image », je confie la situation à l'Esprit saint et je Lui demande de m'inspirer.

#### → DÉFI À PLUSIEURS

La patience... selon les mots du pape François.  
*Pour les détails, consulter la page web à l'aide du QR code au dos du livret.*

---

# JOUR 6

---



## DÉFINITION

La bonté est une disposition constante à vouloir le bien. L'Esprit incline le cœur vers une générosité concrète. Il rend attentif aux besoins des autres. La bonté ne cherche pas à briller ; elle agit simplement. Elle reflète la délicatesse même de Dieu.

## DE L'ÉVANGILE SELON SAINT LUC (6, 27-38)

20 Jésus, levant les yeux sur ses disciples, déclara :

27 « Je vous le dis, à vous qui m'écoutez : Aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent. 28 Souhaitez du bien à ceux qui vous maudissent, priez pour ceux qui vous calomnient. 31 Ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le aussi pour eux. 32 Si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle reconnaissance méritez-vous ? Même les pécheurs aiment ceux qui les aiment. 33 Si vous faites du bien à ceux qui vous en font, quelle reconnaissance méritez-vous ? Même les pécheurs en font autant. [...] 35 Au contraire, aimez vos ennemis, faites du bien et prêtez sans rien espérer en retour. Alors votre récompense sera grande, et vous serez les fils du Très-Haut, car lui, il est bon pour les ingrats et les méchants. 36 Soyez miséricordieux comme votre Père est miséricordieux.

37 Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés ; ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés. Pardonnez, et vous serez pardonnés.

38 Donnez, et l'on vous donnera : c'est une mesure bien pleine, tassée, secouée, débordante, qui sera versée dans le pan de votre vêtement ; car la mesure dont vous vous servez pour les autres servira de mesure aussi pour vous. »

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je me mets en présence de Dieu. Je Lui demande de me convertir pour me rendre capable d'une bonté désintéressée.

Je lis lentement ce texte une première fois. Je me représente la scène : Jésus vient de choisir douze apôtres parmi ses disciples ; il enseigne la foule

et, en même temps, il forme ses disciples pour la mission.

✂ Versets 27-34 : Jésus m'invite à être bon sans rien attendre en retour. A être bon même avec ceux qui sont mauvais envers moi. Est-ce que ça m'évoque une situation précise dans laquelle j'ai su faire cela ? Une situation dans laquelle je n'ai pas su le faire ? J'en fais mémoire, sans me juger.

✂ Versets 35-36 : Jésus me rappelle que c'est au nom de mon identité de fils/fille héritier(e) de Dieu, que je suis appelée à une telle bonté. J'accueille cette invitation.

✂ Versets 37-38 : Jésus prophétise que la bonté reviendra sur celui qui l'exerce. Je contemple l'abondance qui m'est promise.

Je termine en parlant avec Dieu comme un ami parle à un ami, en Lui confiant ce que j'ai sur le cœur.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

#### → DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui je suis invité(e) à transformer mes intentions en actes, à expérimenter la bonté.

Je choisis une personne que j'ai jugée, jalousee ou méprisée. Je demande à Dieu de m'aider à poser un acte bon envers elle, de transformer mon regard et mon cœur pour m'aider à l'aimer comme Il l'aime : « Je m'appuie sur Toi Seigneur, qui regarde chacun avec bonté et compassion, je Te

demande de convertir mes pensées et mon cœur, de m'accorder à Toi. »

Je peux manifester cette volonté de changement par un message, une intention, un tout petit signe délicat et concret.

#### → DÉFI À PLUSIEURS

Un atelier boulangerie à vivre et à partager. *Pour les détails, consulter la page web à l'aide du QR code au dos du livret.*

# JOUR 7

# Bienveillance



## DÉFINITION

La bienveillance est un regard positif posé sur autrui. L'Esprit purifie notre manière de juger. Il nous fait voir les personnes avec les yeux de Dieu. Cette attitude désarme les conflits et ouvre des chemins nouveaux. La bienveillance crée un climat où chacun peut grandir.

## DE L'ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (1, 43-50)

43 Le lendemain, Jésus décida de partir pour la Galilée. Il trouve Philippe, et lui dit : « Suis-moi. »

44 Philippe était de Bethsaïde, le village d'André et de Pierre.

45 Philippe trouve Nathanaël et lui dit : « Celui dont il est écrit dans la loi de Moïse et chez les Prophètes, nous l'avons trouvé : c'est Jésus fils de Joseph, de Nazareth. »

46 Nathanaël répliqua : « De Nazareth peut-il sortir quelque chose de bon ? » Philippe répond : « Viens, et vois. »

47 Lorsque Jésus voit Nathanaël venir à lui, il déclare à son sujet : « Voici vraiment un Israélite : il n'y a pas de ruse en lui. »

48 Nathanaël lui demande : « D'où me connais-tu ? » Jésus lui répond : « Avant que Philippe t'appelle, quand tu étais sous le figuier, je t'ai vu. »

49 Nathanaël lui dit : « Rabbi, c'est toi le Fils de Dieu ! C'est toi le roi d'Israël ! »

50 Jésus reprend : « Je te dis que je t'ai vu sous le figuier, et c'est pour cela que tu crois ! Tu verras des choses plus grandes encore. »

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je commence ma prière en me plaçant sous le regard aimant de Dieu. Je peux répondre à ce regard en Lui disant, plusieurs fois : "Abba, Père." Je demande à Dieu la grâce de purifier mon regard et mes jugements.

Je lis lentement le texte une première fois. Je prends le temps d'imaginer la scène : Jésus parcourt la Galilée pour rencontrer et appeler ses futurs disciples. J'imagine les chemins, la poussière, Jésus qui marche le long de la route, entre dans les villages... Je Le vois regarder les personnes, les rencontrer, en appeler certaines.

✚ Versets 43-46 : J'observe chacun des personnages et comment ils entrent en relation les uns avec les autres. Qu'est-ce qui fait bouger Nathanaël ?

Et moi, ai-je fait l'expérience de me mettre en route à la suite d'une parole, d'un témoignage ? Quelle en a été la fécondité ?

✚ Versets 47-48 : je contemple le regard aimant de Jésus sur Nathanaël et j'entends ce qu'il dit de lui. Je demande à Jésus : "Seigneur, que dis-tu de moi ?" et je fais silence pour accueillir ce qui vient.

Je peux aussi demander à Jésus de me montrer un moment où j'avais désespérément besoin de Lui et où Il m'a rejoint.

✚ Versets 49-50 : Moi aussi, je suis appelé à être disciple. Comme Nathanaël, j'écoute le Christ qui m'appelle à Le suivre. Est-ce que je suis déjà en route ? Si non, qu'est-ce qui me retient ? Je confie cela à Jésus, en Lui demandant de faire grandir en moi le désir de L'annoncer.

Je termine ma prière en récitant le Notre Père, lentement : c'est ma prière que j'adresse à Dieu.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

#### → DÉFI DU JOUR

Dans une conversation où une proposition ne va pas dans mon sens (en famille, entre amis, en réunion...) j'écoute jusqu'au bout celui qui parle, sans lui couper la parole. J'essaie d'entendre ce qu'il y a de juste et de bon dans sa proposition et de la soutenir.

#### → DÉFI À PLUSIEURS

Soirée ciné : l'appel de Nathanaël.  
*Pour les détails, consulter la page web à l'aide du QR code au dos du livret.*

---

# JOUR 8

---



## DÉFINITION

La fidélité est la solidité d'un cœur enraciné en Dieu. L'Esprit nous établit dans la constance. Il nous aide à tenir nos engagements malgré les fluctuations de nos émotions. Cette fidélité rend crédible notre foi. Elle manifeste que l'amour peut durer.

## DU LIVRE DE JÉRÉMIE (17, 7-8)

07 Béni soit l'homme qui met sa foi dans le Seigneur, dont le Seigneur est la confiance.

08 Il sera comme un arbre, planté près des eaux, qui pousse, vers le courant, ses racines. Il ne craint pas quand vient la chaleur : son feuillage reste vert. L'année de la sécheresse, il est sans inquiétude : il ne manque pas de porter du fruit.

## PRIER AVEC LE TEXTE

J'entre en prière en demandant à Dieu la grâce de renouveler ma foi en Lui et de me rendre attentif à Sa fidélité dans ma vie.

Je lis ce texte une première fois. Je prends le temps de me représenter la scène, d'imaginer cet arbre au bord du ruisseau.

✎ Puis je relis le texte lentement, une ou plusieurs fois. Y a-t-il une phrase, un mot, qui me touchent particulièrement ? Je les répète, simplement, plusieurs fois. Je les écoute.

✎ J'observe cet arbre plus attentivement maintenant : quelle espèce d'arbre est-ce ? comment est-il : ses racines, son tronc, ses branches, ses fruits... ? Je regarde là où il est par rapport au ruisseau, comment ses racines puisent dans l'eau...

✎ Cet arbre, c'est moi. Qu'est-ce que cela me dit de ma vie de foi ? Et qu'ai-je envie de demander à l'Esprit Saint pour que mon arbre reste vert ?

Je termine ma prière en dialoguant avec Dieu comme un ami parle à un ami. Je Lui confie ce qui m'habite et je fais silence pour L'écouter.

## **JE NOTE... OU JE DESSINE !**

### **CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE**

*Pas besoin d'être un artiste. Je me lance : je dessine l'arbre qui me représente, ses branches, ses fruits, ses racines dans le ruisseau... Je peux aussi y mettre de la couleur.*

*Je garde mon arbre dans mon coin prière cette semaine, comme une façon de remettre à Dieu ma vie de foi, ma fidélité.*

### **→ DÉFI DU JOUR**

Au cours de la journée, je prends 3 moments brefs (1 minute, par exemple avant de commencer mon déjeuner, avant un cours, une réunion ou une rencontre...) pour redire au Seigneur ma confiance en Lui et ma disponibilité à Sa présence. Je suis attentif à ce que cette attitude intérieure produit.

### **→ DÉFI À PLUSIEURS**

Prier avec ses 5 sens.

*Pour les détails, consulter la page web à l'aide du QR code au dos du livret.*

---

# JOUR 9

---



## DÉFINITION

La douceur naît d'un cœur gouverné par l'Esprit. Elle manifeste une force intérieure qui ne cherche pas à dominer. L'Esprit Saint apaise les tensions et désarme les réactions brusques. La douceur permet de parler avec vérité sans blesser, d'agir avec fermeté sans violence.

## DE L'ÉVANGILE SELON SAINT MATHIEU (5, 1-12)

01 Voyant les foules, Jésus gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent de lui.

02 Alors, ouvrant la bouche, il les enseignait. Il disait :

03 « Heureux les pauvres de cœur, car le royaume des Cieux est à eux.

04 Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés.

05 Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage.

06 Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés.

07 Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde.

08 Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu.

09 Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu.

10 Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice, car le royaume des Cieux est à eux.

11 Heureux êtes-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi.

12 Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense est grande dans les cieux ! C'est ainsi qu'on a persécuté les prophètes qui vous ont précédés. »

## PRIER AVEC LE TEXTE

Je me mets en présence de Dieu et je Lui demande la grâce de me laisser gouverner par l'Esprit Saint, de me laisser façonner par Lui pour devenir doux et humble de cœur.

Je lis le texte lentement, une première fois. Je me représente la scène, comme nous avons appris à le faire.

✂ Je lis à nouveau ce passage d'Évangile, à voix haute, et ainsi je l'écoute

et le reçois pour moi : « Heureux... Heureux... » Je prends le temps de m'arrêter un moment sur chaque béatitude qui me rejoint particulièrement.

✂ Verset 5 : « Heureux les doux, car ils recevront la Terre en héritage. » Quel sens cette promesse a-t-elle pour moi ? A quoi Jésus m'invite-t-il ?

✂ Je relis une dernière fois l'ensemble du texte en observant la force qu'il y a dans ces béatitudes ; il s'agit d'être doux mais pas tiède, ferme dans l'amour, engagé dans la justice, volontaire dans la miséricorde, artisan de paix... !

J'accueille cette force et cette douceur, et je demande à l'Esprit Saint de m'éclairer sur un point de conversion que j'ai à vivre parmi toutes ces béatitudes.

Je termine ma prière en parlant avec Dieu comme un ami parle à un ami, et en me taisant pour L'écouter.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

#### → DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui je peux mettre un petit caillou (ou autre objet doux et rond) au fond de ma poche. Quand je perds patience, que je deviens dur avec moi-même ou avec les autres, toucher ce caillou m'invite à demander pardon à Dieu et à retrouver un regard doux, humble, face à la situation, à la personne qui se présente à moi. Aujourd'hui, je peux aussi m'exer-

cer à voir la douceur partout où elle se manifeste : dans un geste tendre, une réaction paisible, une parole vraie et respectueuse à la fois, une attitude juste.

#### → DÉFI À PLUSIEURS

Partager un doux moment.  
*Pour les détails, consulter la page web à l'aide du QR code au dos du livret.*

---

## JOUR 10

---

# Maîtrise de soi



### DÉFINITION

La maîtrise de soi exprime une véritable liberté intérieure. L'Esprit Saint vient mettre de l'ordre dans nos désirs, il éclaire nos élans et les oriente vers ce qui construit. Grâce à lui, nous devenons capables de décider en vérité, au lieu de réagir sous la pression de l'émotion ou de l'habitude. Cette maîtrise donne une unité à la personne, elle crée une cohérence entre le cœur, l'intelligence et les actes.

### DE LA LETTRE DE SAINT PAUL AUX COLOSSIENS (3, 5-14)

05 Faites donc mourir en vous ce qui n'appartient qu'à la terre : débauche, impureté, passion, désir mauvais, et cette soif de posséder, qui est une idolâtrie. 06 Voilà ce qui provoque la colère de Dieu contre ceux qui lui désobéissent, 07 voilà quelle était votre conduite autrefois lorsque, vous aussi, vous viviez dans ces désordres. 08 Mais maintenant, vous aussi, débarrassez-vous de tout cela : colère, emportement, méchanceté, insultes, propos grossiers sortis de votre bouche. 09 Plus de mensonge entre vous : vous vous êtes débarrassés de l'homme ancien qui était en vous et de ses façons d'agir, 10 et vous vous êtes revêtus de l'homme nouveau qui, pour se conformer à l'image de son Créateur, se renouvelle sans cesse en vue de la pleine connaissance. (...) 12 Puisque vous avez été choisis par Dieu, que vous êtes sanctifiés, aimés par lui, revêtez-vous de tendresse et de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience.

13 Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même. 14 Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait.

### PRIER AVEC LE TEXTE

Je fais un signe de croix et je me mets en présence de Dieu.

Je Lui demande de m'apprendre à reconnaître ce qui vient de l'Esprit Saint et ce qui ne vient pas de Lui, et à poser les bons choix.

Je lis lentement le texte une première fois. Je me représente Paul qui écrit aux chrétiens de Colosses pour les encourager à suivre Jésus.

✂ Versets 5-8 : Je demande à l'Esprit Saint de m'éclairer sur les aspects de ma vie, pensées, actions, qui sont désordonnés. Je laisse surgir des visages, des moments, des situations... J'en demande pardon à Dieu, avec la confiance qu'Il m'aime et veut me libérer.

✂ Versets 9-12 : A quel moment de ma vie me suis-je convertie à Dieu ? J'en fais mémoire et j'en rends grâce à Dieu. J'observe ce qui a déjà été transformé dans ma façon d'être, mes choix, ma vie.

Si ce moment n'a pas encore eu lieu, je demande à Dieu de venir me rencontrer et de me faire connaître Son amour immense pour moi.

✂ Versets 13-14 : Ai-je un pardon à donner ? Un nom, un visage, une situation peuvent surgir dans mon esprit. Je confie cette personne ou cette situation à Dieu et je Lui demande de m'aider à pardonner.

Je termine ma prière en parlant à Dieu comme un ami parle à un ami.

## JE NOTE

### CE QUE JE RETIENS DE MON TEMPS DE PRIÈRE

#### → DÉFI DU JOUR

« Une ville démantelée, sans murailles, voilà ce qu'est l'homme qui n'est pas maître de lui-même. »  
(Proverbes 25, 28)

Tout au long de ma journée, je prends conscience de mes pensées. Je prête attention aux pensées qui me traversent, aux émotions qu'elles créent en moi, aux actes qu'elles suscitent. Si je fais face à des pensées qui sont en contradiction avec la Parole de Dieu ou avec ce que je sais être bon pour moi/pour

l'autre, je prends position en disant intérieurement : « *Au nom de Jésus, je renonce à cette pensée.* » Et je m'engage à renouveler mes pensées par la vérité de la Parole de Dieu. Je goûte à la joie qui s'installe en moi en faisant ainsi.

**Aller plus loin dans la maîtrise de soi :** Vivre un parcours pour briser le cycle de mes addictions. *Pour les détails, consulter la page web à l'aide du QR code au dos du livret.*

---

# JOUR 11

---

## Relecture

Depuis 10 jours, un seul fruit a grandi en nous, jour après jour : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, maîtrise de soi. Chaque méditation et chaque temps de prière a été un moment où l'Esprit Saint a agi en nous pour faire mûrir ce fruit unique dans notre cœur — un fruit qui peut se manifester sous des aspects variés : dans nos pensées, nos paroles, nos choix, nos actions.

Aujourd'hui, l'Esprit Saint nous invite à relire, à reconnaître comment ce fruit s'est déployé en nous. Même discrètement, l'Esprit a travaillé.

Prenons le temps de regarder, de remercier et rendre gloire à Dieu pour ce qu'Il a accompli !

### PRIER

Je commence par entrer en prière, comme j'en ai l'habitude.

Je demande à Dieu de m'aider à reconnaître Sa présence dans ce que j'ai vécu pendant ces 10 jours et à identifier ce qui est transformé en moi.

∴ *« Esprit Saint, éclaire-moi de Ta lumière,  
∴ fais revenir à ma mémoire ce qui est important. »*

Puis je laisse remonter mes souvenirs, en m'appuyant sur les notes prises chaque jour :

- ✎ Quelles paroles ou moments forts me reviennent spontanément ?
- ✎ Qu'ai-je découvert de moi, de ma relation aux autres, de ma relation au Seigneur ?
- ✎ Quel passage de la Parole de Dieu m'a le plus parlé et rejoint ?

✎ Y a-t-il une parole, un geste, une attitude de Jésus qui m'a particulièrement touché et que je ne veux pas oublier ?

✎ Qu'est-ce qui a été pour moi comme une lumière, une aide à laquelle je pourrai me référer à l'avenir ?

✎ À quoi est-ce que je me sens appelé, invité par Dieu suite à cette retraite ? Qu'est-ce qui m'attire ?

✎ Quels moyens très concrets puis-je me donner pour cela ?

Je termine par une prière dans laquelle je rends grâce à Dieu pour tous ses bienfaits et je Lui adresse une demande pour la suite de ma vie chrétienne.

## J'ÉCRIS MA RELECTURE ET MA PRIÈRE POUR EN GARDER TRACE



## **J'ÉCRIS MA RELECTURE ET MA PRIÈRE POUR EN GARDER TRACE**

**Témoignez de ce que  
vous vivez pendant  
cette retraite spirituelle !**

Une grâce reçue ? Une action manifeste  
de Dieu dans votre vie ? Envoyez-  
nous votre témoignage sur la page  
diocésaine (QRcode au dos du livret)

Viens,  
Esprit Saint.  
Viens remplir mon cœur.  
Viens déployer  
ton amour en moi.  
Je veux recevoir tes  
dons pour les mettre  
à ton service !  
Viens me surprendre !  
Je te fais confiance.

Amen





Livret réalisé par  
l'Église catholique en Isère

[WWW.DIOCESE-GRENOBLE-VIENNE.FR](http://WWW.DIOCESE-GRENOBLE-VIENNE.FR)