

## Relire sa journée

Et si vous profitez de ce temps de confinement pour découvrir une nouvelle manière de prier ?

Cette méthode qui consiste à « relire » sa journée a été élaborée par St Ignace de Loyola, le fondateur des Jésuites (le pape François qui est jésuite, mentionne très souvent ce grand saint).

Pratiquée régulièrement, toutes les semaines ou encore tous les jours, le soir avant de se coucher, cette relecture permet de découvrir l'action discrète mais bien réelle de l'Esprit Saint dans sa vie. Elle offre en quelque sorte un GPS pour avancer, non plus à tâtons ou dans le brouillard, mais en pleine lumière vers plus de Vie et de Joie !

La voici, expliquée par un prêtre belge, Jean Sadouni, que nous remercions au passage.

**Et maintenant, à vous de jouer !**



Dans cette période de confinement que nous traversons, des tensions peuvent surgir dans les familles, avec les autres et aussi parfois avec Dieu. Tout ceci engendre des pensées, des sentiments et des comportements qui peuvent nuire à nos relations avec nos proches (amis, enfants, parents, conjoint) et de par ce fait avec Dieu. En général, nous ne vivons pas très bien ces tensions et c'est pourquoi il est bon de les déposer devant le Seigneur.

Cela peut nous aider, dans un deuxième temps, à nous recentrer par rapport aux autres et à nous-même, et faire si nécessaire une démarche de rencontre, de dialogue avec celui ou ceux qui m'entourent.

Voilà pourquoi je vous propose une démarche de relecture de votre journée en restant attentif à ce qui s'est passé intérieurement pour vous. Ce temps peut être considéré comme un véritable temps de prière car il requiert foi (dans la grâce du Seigneur qui est présent et qui m'écoute), confiance dans sa miséricorde, et courage pour affronter nos fragilités, nos pauvretés. Voici comment ceci peut se dérouler :



## PRENDRE LE TEMPS :



Décider d'un temps de « rendez-vous avec le Seigneur », en un lieu de votre choix (à la maison, dans une église ouverte en journée) ;  
 Je fais silence et je veille à éteindre mon portable, et laisse mon corps s'apaiser ;  
 Je réalise progressivement que j'entre en relation avec le Seigneur ;  
 Je fais le signe de croix et je demande à l'Esprit Saint de me soutenir durant ce temps de face à face avec le Seigneur.

Ensuite je parcours ces **4 étapes** calmement :

### MERCI :



Je cherche dans le déroulé de ma journée les moments où je peux entrevoir « des minutes étoilées », dans lesquels je peux reconnaître le Seigneur à l'œuvre : cela peut être dans un moment de rire et de joie partagés, ou d'une idée qui m'a traversé l'esprit et qui m'a fait du bien à moi ou aussi à mon entourage, un moment de partage en famille, entre amis, un élément sympa ou encore un comportement d'un de mes proches qui m'a fait plaisir....en fait tout ce qui m'a rapproché de Toi Seigneur !

**MERCI !**

### PARDON :

Pour tout ce qui m'a écarté de Toi, Seigneur, de moi-même, de ceux qui m'entourent : une dispute, des mauvaises pensées, la formulation de critiques quelles qu'elles soient, des poussées de pessimisme ou encore un manque de confiance en moi, en l'autre...bref toute pensée, parole, tout comportement où je sens bien que ce n'est pas tout à fait juste et que cela m'éloigne du Seigneur...

**PARDON !**





## S'IL TE PLAÎT

*...Seigneur je sais que je suis fragile,  
que je suis faible,  
que je tombe souvent dans le piège de ....  
et j'ai dès lors besoin de Toi dans ta miséricorde,  
aide moi à .....*

*ET*

## VOILA CE QUE JE VAIS FAIRE

*...je vais dès demain m'atteler à .....*  
*Je laisse un temps de silence et ensuite je peux dire  
un Notre Père ou choisir un psaume.*

En prenant régulièrement le temps d'examiner l'histoire de mes journées devant Dieu, avec foi et confiance, je ne suis pas seulement dans un exercice de lecture d'une journée, mais dans une véritable prière par laquelle le vécu devient expérience. Une prière qui s'incarne dans ma vie et dans les relations que j'entretiens avec le monde et avec le Seigneur. De cette manière « l'histoire de ma journée » s'inscrit dans l'histoire sainte du peuple de Dieu.

*Père Jean Sadouni*



## « *Sous la mouvance discrète de l'Esprit* »

*Michel Hubaut, franciscain et théologien*

*Dieu m'invente chaque jour avec moi-même*

*Comme il est bon Seigneur d'être là tous les deux, pour se reposer et travailler ensemble. Car rien n'est à la fois plus gratuit et plus agissant que l'amour.*

*Quel merveilleux moment que ce temps de prière passé ensemble. C'est peut-être le plus grand moment de ma journée.*

*Je sais que Tu travailles sans cesse, mais Tu ne veux rien faire sans moi. J'apprécie beaucoup Seigneur cette délicatesse. Je veux Te laisser être Dieu, Te laisser faire ton travail de Dieu afin que je puisse être un homme et faire mon travail d'homme.*

*Dans le silence de ma prière,*

*que je consente à Ta parole, à Ta vie, aux dons de Ton Esprit,*

*que je consente à Ton action en moi, et à travers moi à Ton action dans le monde.*

*Qui agit Seigneur, Toi ou moi ?*

*Ton amour ou ma liberté ?*

*Tous les deux mon fils ! Car le lieu où j'aime le plus créer, me révéler et travailler, c'est le sanctuaire de ton cœur, de ta conscience éveillée.*

*L'histoire des hommes vois-tu, nous la ferons ensemble.*

*C'est le beau risque de mon amour,*

*c'est le beau risque de ta liberté.*