

Au début de ce temps de prière, je me place sous le regard de Dieu. J'accueille sa présence au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit.

Avec mes propres mots, je lui demande son aide pour relire ma journée, y découvrir les traces de sa présence. Comme un ami parle à un ami, je m'adresse à lui en toute simplicité et confiance.

Dans un premier temps, je regarde le film de ma journée, depuis mon réveil jusqu'à maintenant. Je me souviens de ce que j'ai vécu, des personnes que j'ai rencontrées... Des différents lieux où j'ai été... De mon travail et de mon temps de loisir ... Des différentes émotions que j'ai ressenties... J'y repère ce qui m'a rendu davantage vivant, ce que j'ai découvert sur moi, sur ma relation à Dieu, aux autres et à la création. Pour tout cela, pour toutes les marques d'amour et d'attention reçues et données, je lui dis merci.

Dans un second temps, j'accueille ce qui a pu être plus difficile, ce qui a été obstacle sur mon chemin d'alliance avec Dieu, ce dont je suis déçu. Au lieu de m'en décourager, j'essaie d'écouter à quoi Dieu m'appelle dans telle ou telle situation. Un changement à faire ? une décision à prendre ? Un pardon à demander ou à donner ? Je me confie à Dieu, qui m'aime sans condition et qui m'appelle à la conversion.

Enfin, je me tourne résolument vers demain. Je confie au Seigneur les personnes que je vais croiser, mon travail ou mes engagements, les différentes situations que j'aurai à vivre. Je peux aussi lui demander son aide sur un point particulier.

Avec toute l'Église en prière, je tourne vers Dieu et dis « Notre Père ».

À la fin de ce temps, dans un cahier, je note une ou deux choses que je désire garder.